

вывод о том, что предложенная нами методика увеличения роста положительно влияет на увеличение роста у баскетболистов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Миннуллин Р.Х., Фаттахов Р.В.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Правило первое – воспитывать у занимающихся сознательное и активное отношение к круговой тренировке.

Правильно составленный комплекс круга, удачно выбранный метод его выполнения и тщательная подготовка мест занятий круговой тренировки являются необходимыми, но недостаточными условиями его применения. В этом случае успешность решения педагогических задач зависит от того, как отнесутся занимающиеся к круговой тренировке, какую активность проявят при этом. Для этого при введении комплексов круговой тренировки необходимо обращать внимание не только на то, что и как надо выполнять на станциях, но и на то, почему эти упражнения следует выполнять так, и не иначе. Если у занимающихся формируются в начале простые, а затем более сложные представления, то они становятся все более активными при ее выполнении.

Правило второе: обеспечить наглядность при проведении круговой тренировки.

Успешное проведение круговой тренировки в большей мере зависит от того, насколько хорошо она обеспечена средствами наглядности и как они используются в занятии.

Основными задачами наглядности при проведении круговой тренировки являются:

- сокращение времени объяснения содержания комплекса;
- обеспечение технически правильного выполнения упражнений;
- ознакомление занимающихся со способом определения величины нагрузки на каждой станции. С этой целью используются следующие средства наглядности: символ комплекса круговой тренировки, символы упражнений круга на каждой станции и формула их дозировки, заполненный образец карточки учета достижения, непосредственный показ упражнений на станциях.

Правило третье: определяя величину нагрузки, соблюдайте меру доступного.

Соблюдение меры доступного при определении величины тренировочной нагрузки – один из наиболее сложных вопросов круговой тренировки. Трудность его решений объясняется тем, что в физическом воспитании и спорте пока еще недостаточно удовлетворительных способов измерения нагрузки. Под доступной нагрузкой обычно понимают такую, которая не приносит вреда занимающимся. Вместе с тем, тренировочная нагрузка должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и социальной работоспособности. Следовательно, мера доступного в физическом воспитании и особенно в спорте, находится на грани возможного. Но если мера доступного была превышена, то это суждение теряет свое значение.

Правило четвертое: применяя круговую тренировку, систематически повышайте тренировочную нагрузку.

Требование не превышать меру доступного в круговой тренировке не является альтернативой

увеличения нагрузки. Более того, оно обусловлено необходимостью постоянно и неуклонно ее повышать, необходимость же повышения тренировочной нагрузки вызвана тем, что под влиянием физических упражнений в работающих мышцах, органах и системах органов, принимающих участие в их выполнении, протекают адаптационные процессы. Адаптация является универсальным свойством живого организма, позволяющим ему приспосабливаться к изменявшимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму.

Правило пятое: круговую тренировку включайте в основную часть занятия.

Одним из методических требований к подготовительной части урока является постепенность повышения нагрузки от базового уровня до рабочего, необходимого для выполнения задач основной части занятия. В наибольшей мере это требование удовлетворяется при фронтальном методе проведения подготовительной части. Круговой метод для постепенного повышения нагрузки не пригоден из-за присущих ему организационно-методических особенностей.

Содержание подготовительной части урока строится с учетом тех задач, которые должны решаться в его основной части. Но эти задачи меняются почти в каждом занятии. Соответственно изменяется и содержание подготовительной части. Комплекс круговой тренировки рекомендует менять один раз в 4-5 недель.

В уроке физической культуры в соответствии с требованиями принципа систематичности должна соблюдаться последовательность решения образовательных, восстановительных и оздоровительных задач. Обучение движениям, закрепление и совершенствование техники должны предшествовать физическим качеств. Ее выполнение должно быть сопряжено со значительным утомлением, поскольку одними из основных правил круговой тренировки являются такие, как «нагрузку повышать систематически», «повышая нагрузку постепенно, не преодолевая себя». Все это свидетельствует не в пользу рекомендации об эффективности включения круговой тренировки в подготовительную часть урока.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Мухамадиев А.Ю., Ионов А.А.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Существует множество факторов влияющих на эффективность ведения мяча в соревновательных условиях, одним из определяющих факторов является степень развития координационных способностей.

Целью работы будет определение степени влияния развития общих координационных способностей на эффективное выполнение ведения в баскетболе. Это поможет в дальнейшей разработке эффективной методики

для тренировки ведения мяча для данной возрастной группы. Объектом исследования является соревновательная деятельность юношей 13–14 лет, предметом исследования является методика тренировки.

В ходе работы оценен исходный уровень развития координационных способностей юношей 13–15 лет по ряду тестов. Выявлена не равномерность их развития у испытуемых и большое расхождение оценок по результатам тестов. Определено что уровень развития координационных способностей во многом зависит от индивидуального уровня развития юного спортсмена в целом.

Выявлено что координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Они ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Ведение мяча, являясь сложно-координационным действием в большой степени зависит от степени развития общей координации движений.

По итогам тестов и наблюдения определена зависимость степени эффективности ведения от уровня развития координационных способностей. Испытуемые с лучшей степенью развития координационных способностей имели в игровых условиях меньше ошибок и потерь на ведении.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Овчинникова К.В., Ионов А.А

*Набережночелнинский филиал НГЛУ
им. Добролюбова Н.А., Набережные Челны,
e-mail: yprof@yandex.ru*

Виды профессиональной деятельности, которые требуют от человека особой собранности, мобилизации, отдачи сил и высокого профессионализма, не могут быть осуществлены на социально приемлемом уровне без осуществления предварительной специально организуемой планомерной психологической подготовки.

Одним из таких видов активности человека является спортивная деятельность. На заре развития отечественной психологии спорта центральной для данной отрасли психологической науки была проблема навыков. Затем, в 50–60-х годах на первое место выдвинулась проблема волевой подготовки спортсмена (Блудов Ю.М., Жариков Е.С., Шигаев А.С., Черникова О.А. и др.). В последние десятилетия прошлого века внимание ученых было сосредоточено на решении проблемы психологической подготовки к соревнованиям (Ганюшкин А.Д., Богданова Д.Я., Родионов А.В., и др.). Однако на сегодняшний день эта проблема остается малоисследованной.

Вместе с этим, решение вопросов психологической подготовки футболистов выступает одним из обязательных условий повышения эффективности учебно-тренировочного процесса (Алексеев А.В., Джамгарова Т.Т., Пуни А.Ц., Гагаева М.Г., Некрасов В.П.).

Разрешение противоречия между необходимостью совершенствования психологической подготовки футболистов, с одной стороны, и недостаточностью разработанностью теоретических и методических основ ее формирования в управляемом учебно-тренировочном процессе, с другой стороны, выступает одной из актуальных проблем современной теории и методики футбола.

Разрешение этой проблемы выступает в качестве цели нашего исследования.

Для достижения цели исследования нами были выдвинуты две основные задачи:

1. Определить задачи и содержание общей психологической подготовки футболистов к тренировочной деятельности.

2. Определить задачи и содержание общей и специальной психологической подготовки футболистов к соревновательной деятельности.

Решение этих задач осуществлялось с помощью методов: теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования и математической статистики.

Конечной целью психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная задачи – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки; создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному футбольному матчу является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего футбольного матча, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев: сбор информации о предполагаемых условиях предстоящей игры; правильное определение и формулировка соревновательной цели; формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях; вероятностное программирование соревновательной