

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

деятельности; саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний; сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Павлов М.А., Фаттахов Р.В.

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

При проведении круговой тренировки в спортивном зале или на спортивной площадке отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений.

Для проведения круговой тренировки необходим стандартный инвентарь: скамейки гимнастические, скакалки, набивные мячи весом, футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, маты, подвесные перекладины, гимнастические стенки. Занимаясь на открытом воздухе, можно и нужно использовать подручные снаряды: камни различного веса, ядра для прыжков в длину и высоту, баскетбольные и горизонтальные лестницы и т.п. Станции располагаются чаще всего по кругу, что и послужило причиной для названия «круговая тренировка». Необходимо отметить, что способ передвижения с одной станции на другую как бы по кругу – только внешний признак круговой тренировки. Отличительными чертами круговой тренировки, характеризующие ее как относительно самостоятельную организованную – методическую форму, являются:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований;
- периодическая смена тренировочных упражнений на станциях;
- использование хорошо разученных упражнений.

При проведении круговой тренировки на первом занятии занимающихся распределяют на небольшие группы и разводят по станциям. Затем занимающихся знакомят с упражнениями, после чего предлагают выполнять их самостоятельно. Главное внимание при этом обращается не на количество повторений, а на правильность выполнения. При разучивании и апробировании комплексов круговой тренировки переходы со станции на станцию и упражнения на станциях выполняются по команде. При этом договариваются, что, например, по первому сигналу занимающиеся принимают исходное положение, по второму – приступают к выполнению упражнения, по третьему – заканчивают упражнение и переходят на следующую станцию и т.д.

На втором занятии после подготовки станций каждый занимающийся получает карточку достижений установленного образца и заполняет ее.

После этого он занимает ту станцию, с которой начинал знакомство с комплексом на предыдущем занятии. Станция с этим номером становится первой для данного занимающегося и на все последующие занятия круговой тренировки. Главной задачей второго занятия является определение максимального количества повторений упражнений в заданное время или без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач, занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Метод этот способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-групповой, который базируется на 20-40 с выполнением простых по технике упражнений (от 50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель его – сокращение времени работы при его стандартном объеме сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу, интервалы отдыха 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростно-силовой выносливости.

Высокая эффективность традиционно круговой тренировки не исключает и ряда недостатков. Некоторые из них заложены в самой ее идее, другие же носят организационный характер. В частности, традиционная круговая тренировка не всегда учитывает физиологические закономерности формирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивает лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЗАЩИТНИКОВ В ХОККЕЕ

Садриев А.Р., Абдуллин Р.Р.

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

Тактика – одна из наиболее важных составляющих структуры хоккея. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определенных и разумных тактических построений команды. В современном хоккее практикуется многообразие тактических построений. Однако их выбор и определение тактического кредо команды во многом зависят от уровня технического мастерства хоккеистов, их физической и психологической подготовленности. Важнейшая задача тактики – определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в данном матче (А.В. Тарасов, 1965; В.И. Климин, В.И. Колосков, 1982; В.П. Савин, 1998).

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, но сформировать тактические умения и навыки более сложно, чем технические. В то же время нельзя об-