

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-

учить сложным тактическим построениям, не имея хорошей технической оснащённости. Поэтому процесс обучения тактическому мастерству неразрывно связан с совершенствованием мастерства технического и протекает на основе высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.

Главное предназначение тактической подготовки – научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности. Как известно, если встречаются равные команды, одинаково подготовленные в физическом, техническом и психологическом плане, то выигрывает та команда, которая лучше подготовлена в тактическом плане (В.П. Савин, 2003). Отработка тактических схем или построений при игре в защите занимает важнейшее место в тренировочном процессе хоккеистов. Тактические упражнения и тактический рисунок игры определяются именно в тренировочном процессе ежедневными отработками различных вариантов ведения игры в защите. Но не всегда некоторые упражнения оправдывают себя вследствие неадекватности применения относительно игры или возраста, уровня подготовленности или интеллектуального уровня, в связи с необоснованностью применения в данный момент и т.д., что и определило направление нашего исследования.

#### К ВОПРОСУ О ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЕ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Талипов А.И.

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

Соревновательная деятельность хоккеиста представляет собой ациклическую работу с максимальной интенсивностью нагрузки и периодическим чередованием работы и отдыха. При этом в игровой деятельности хоккеиста преобладает работа скоростно-силового характера, что указывает на ведущую роль этого качества в структуре физической подготовленности хоккеистов. Основной тенденцией развития современного хоккея является повышение его интенсивности и силовой направленности, т.е. увеличение темпа игры, быстроты выполнения технических приемов, количества и жесткости силовых единоборств, проводимых в высоком темпе на любом участке хоккейной площадки. Это предъявляет высокие требования к физической подготовке хоккеистов и особенно к их скоростно-силовой подготовке, которая является основной составляющей специальной физической подготовленности в целом ряде видов спорта, в том числе и в хоккее. Наметилось определенное отставание наших хоккеистов в выполнении таких технико-тактических приемов игры, как силовые единоборства, броски и удары шайбы, вбрасывание шайбы, эффективность которых в значительной степени зависит от уровня специальной скоростно-силовой подготовленности (А.В. Тарасов; М.Я. Горкин; В.М. Зацiorский; Ю.В. Королёв; В.В. Тихонов).

Особое место в комплексе вопросов занимает дальнейшее совершенствование методики специальной скоростно-силовой подготовки хоккеистов, поскольку это качество является наиболее важным для достижения высоких спортивных результатов в спортивных играх вообще. По мнению исследователей, недостаточное развитие скоростно-силовых способностей спортсменов не может быть компенсировано другими сильными

сторонами их подготовленности. Это обуславливает необходимость проведения специальных исследований, направленных на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств спортсменов.

Теоретический анализ, обобщение опыта практической работы дают основание полагать, что исследование факторной структуры специальной физической подготовленности хоккеистов позволит установить и качественно охарактеризовать факторы, существенно влияющие на уровень развития профильных способностей квалифицированных хоккеистов; обосновать методы оценки их скоростно-силовой подготовленности, разработать комплексную методику целостной оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов и создать оптимальную программу тренировочных воздействий, преимущественно направленную на развитие скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

#### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Хамзина А.Р., Теплова Л.Г.

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

Методика развития скоростно-силовых качеств должна опираться на идеи природосообразности, роли наследственности и среды в процессе двигательной деятельности человека; данные об отличиях женского организма от мужского и влиянии этих отличий на организм при выполнении физических упражнений; принципы спортивной тренировки; положения теории и методики развития физических качеств спортсменов, развития скоростно-силовых способностей; положения о средствах и способах развития и оценки скоростно-силовых качеств в процессе тренировки; теорию и методику спортивной подготовки в волейболе.

Главное внимание в скоростно-силовой подготовке спортсменов-волейболистов должно быть направлено на развитие специфических качеств, необходимых в волейболе – прыгучесть и ударные, бросковые движения верхними конечностями. В качестве важнейших физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов предлагается применять прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения бросковые, упражнения с тяжестями, упражнения с упругими приспособлениями (резиной), специальные упражнения на технику игры в волейбол. Для развития скоростно-силовых качеств спортсменов-волейболистов подбирались адекватные методы: соревновательный, игровой, повторно-серийный, интервальный, метод круговой тренировки, равномерный, переменный, метод сопряженного воздействия.

В основе построения содержания методики положены три главные идеи: а) идея учета индивидуальных различий спортсменов, основанных на факторах наследственности; б) идея учета особенностей женского организма; в) идея последовательного развития физических качеств спортсменов – на основе первоначального развития базовых физических качеств с последующим развитием специальных качеств, играющих большую роль в игре в волейбол.

Развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов-волейболистов следует осуществлять на основе выявления их индивидуальной предрасположенности