

учить сложным тактическим построениям, не имея хорошей технической оснащенности. 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. Причем 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. Наметило 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. Зациорский; Ю.В. Королев; 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 исследования 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