

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. 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. 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 (резинкой), 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

к развитию определенных физических качеств. Разработанная методика развития скоростно-силовых качеств у спортсменов-волейболистов подтвердила свою эффективность.

К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Шайхутдинов Д.Г., Азизуллин Р.Р.

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

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания и спорта изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании и спорте обучение имеет свою специфику, суть которой состоит в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений.

Одной из центральных проблем теории и методики спортивной тренировки является задача совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям в условиях напряженной спортивной деятельности. Особую сложность эта задача представляет в таких двигательно-вариативных видах спорта как волейбол, где элементарные двигательные акты и обеспечивающие их моторные и психические процессы являются ответными, зачастую непредсказуемыми действиями, разнообразной пространственно-временной структуры. В теории и методике обучения двигательным действиям в спортивной практике в настоящее время уделяется недостаточно внимания содержанию опережающего, развивающего обучения. Традиционная методика обучения в волейболе в основном опирается на заучивании двигательных действий в строго регламентированных условиях, а тренировочный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, при котором не учитывается в должной мере личность учителя и ученика, их содержательное сотрудничество. Это закрепляет выполнение двигательных действий в конкретных типовых условиях и серьезно мешает их обобщению и применению в нестандартных ситуациях.

Процесс обучения в волейболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, на постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т.п. Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном волейболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, критическое осмысление их. Немаловажную роль здесь играет воспитание у юных спортсменов стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений. Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми спортсмен должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться, рационально пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания умения. В этом суть процесса обучения.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности

являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко недостаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий – технических приемов и тактических действий, а также в необходимости их выполнять многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов — двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (прыжка в высоту, дальность метания). В волейболе кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической – игровой – соревновательной деятельности.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения двигательным действиям в волейболе: развитие у занимающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений); развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственного воздействия руками на мяч; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей; овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Широбоков А.А., Софронов Н.Н.

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

В баскетболе перемены происходят очень быстро, и одного решения текущих вопросов совершенствования техники и тактики недостаточно: необходимо смелее заглядывать вперед, предугадывая проблемы будущего, уметь определить ведущую тенденцию, выделяя её из массы отдельных случаев. В современном баскетболе такой тенденцией является развитие общих и специальных физических качеств с помощью выполнения различных заданий и изучения определенных взаимодействий.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также раз-