

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Бакиров А.Б.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия

Вопросы отбора в спорте, вообще, и в футболе, в частности, всегда занимали ведущее значение в построении учебно-тренировочного процесса. Отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов [Бриль М.С., 1980]. Отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования [Волков В.М., Филин В.П., 1982]. Ошибочный выбор вида спортивной деятельности травмирует психику ребят, приводит к большим потерям потенциального контингента занимающихся или к прекращению занятий вообще, не позволяет повысить качество спортивной подготовки значительной массы юных спортсменов [Гужаловский А. А., 1986]. Успешность ее проведения на начальных этапах спортивной подготовки во многом зависит от сформированной готовности к выбору вида спортивной деятельности. По результатам педагогических наблюдений и контрольных испытаний отбираются наиболее способные и трудолюбивые дети [Пшибыльский В., 2003].

Целью нашего исследования явилось выявление способностей детей к занятиям футболом. В связи с этим уже на первом году занятий физической культурой на базе средней общеобразовательной школы г. Набережные Челны нами проводились специальные тесты для выявления пригодности к занятиям футболом. Практическая значимость исследования состоит в выявлении методики формирования готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей на этапах предварительной спортивной подготовки и начальной спортивной специализации, позволяющей повысить эффективность ориентационной работы и качество учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Вопросы отбора в футболе разнообразны, многоплановы и имеют свою специфику в зависимости от поставленных задач и конкретных этапов подготовки футболистов. Это определило актуальность и направление нашего исследования. Предварительные результаты нашего исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу и определили дальнейшую стратегию.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Гарипов Э.Р., Голубев Д.П.

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны

Для совершенствования качественных сторон двигательной деятельности необходимо подбирать соответствующие системы специальных упражнений, отражающих специфику двигательной координации. При этом важно определить последовательность формирования двигательных-координационных качеств на данном возрастном этапе с учетом их взаимодействия и экстраполяции (Платонов В.Н., 1984). Известно, что на одном занятии нецелесообразно развивать силу и гибкость, силу и быстроту, равновесие и прыгучесть

и т.д. Немаловажное значение имеет использование системы упражнений в течение одного занятия (Назаренко Л.Д., 2001).

В работах, касающихся начального этапа учебно-тренировочного процесса ограничено (В.П. Иванов, 1984; А.В. Маслюков, 2001; К.К. Михайлов, 2007) отмечается, что на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходим поиск резервов повышения уровня развития физических качеств, совершенствования функций анализаторных систем и технико-тактического мастерства. Поскольку хоккей является сложно-координационным видом спорта, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходима система целенаправленного развития различного вида координационных способностей.

Совершенствование спортивной подготовки связано с разработкой и выбором наиболее рациональной системы на первых этапах многолетнего процесса, способствующей равномерному развитию всех способностей юного спортсмена, его всесторонней подготовки спортсмена (Ю.Ф. Курмашин, В.С. Кузнецов, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, Ж.К. Холодов и др.).

В исследованиях, проведенных на юных хоккеистах СДЮСШОР ХК «Ак Барс» г. Казань, комплекс упражнений, способствующих привитию интереса к занятиям хоккеем, укреплению здоровья, повышению уровня физического развития и овладению технико-тактическими навыками. Предложенная методика показала свою высокую эффективность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ

Голубев Д.П., Гарипов Э.Р.

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны

Современный хоккей, как спортивная игра, характеризуется высокой интенсивностью, принятием сложных действий в короткий период времени, что предъявляет высокие требования к координационным способностям (КС) игроков. Согласно литературным данным, ряд авторов - А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов, (1992) рассматривают координационные способности как разновидность физических способностей, в основе функционирования которых лежат психофизиологические механизмы, обеспечивающие взаимодействие анализаторов ЦНС и нервно-мышечного аппарата. В.И. Лях (1983) подразумевает под КС способность оптимально регулировать двигательные действия, точно, быстро, рационально решать двигательные задачи, осуществлять дозированные движения в условиях дефицита времени, что подтверждается и в других исследованиях (Б.А. Ашмарин, 1978; Ю.А. Гордничев, 1991; А.С. Жуков, 1968 и др.). По мнению Л.П. Матвеева (1976), КС - это: во-первых, способность целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключить на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. По данным В.П. Назарова (1962), А.И. Козлова (1964) КС человека достигает высокого уровня развития к 13-14 годам, т.к. двигательный анализатор развивается к 12-13 годам, а от развития двигательного анализатора зависит возможность управлять своим телом и выполнять различные по координационной

сложности движения. В.П.Филин (1980) отмечает, что точность движений, пространственно-временная координация у мальчиков интенсивно развивается до 14 лет.

В нашем исследовании на хоккеистах СДЮСШОР ХК «Ак Барс» мы применили комплекс упражнений, которые, на наш взгляд, должны были способствовать улучшению КС хоккеистов. Предварительные результаты показали, что использование в течение года в учебно-тренировочном процессе предлагаемого комплекса упражнений способствовали улучшению КС хоккеистов, что подтвердило нашу гипотезу и определило тактику дальнейших исследований.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Донец Н.Б., Абдуллин Р.Р., Садриев А.Р.

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны

Характерной тенденцией развития современного хоккея, по данным анализа научно-методической литературы, является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры, увеличение количества сложных и неожиданных игровых ситуаций. Современный хоккеист должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игре, принимать верные решения и быстро их реализовывать, ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного силового противодействия соперника, при дефиците времени и пространства [Львов В.С., 1993; Савин В.П., 2003].

В современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка - один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков. В последнее время актуализируется ряд аспектов, касающихся оптимального соотношения нагрузок различной направленности, последовательности их включения в скоростно-силовую подготовку хоккеистов разного уровня мастерства и подготовленности [Денисенков А.С., 2005; Завитаев С.П.].

Задача нашего исследования - определение комплекса упражнений, адекватных специфике игрового амплуа юных хоккеистов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Исследования проводились на юных хоккеистах ДЮСШ г. Казань. Результаты констатирующего эксперимента показали, что на этапе углубленной спортивной специализации совершенствования тренировочного процесса строится с учетом особенностей игрового амплуа. Представители различных амплуа имеют свои морфологические, функциональные особенности и разный уровень физической подготовленности. Результаты педагогического эксперимента подтверждают возможности и целесообразность организации годичного цикла подготовки тренирующихся воздействий адекватных специфике игровой деятельности хоккеистов. Таким образом, для повышения эффективности воздействия тренировочных нагрузок, применяемых в подготовке юных хоккеистов, необходим дифференцированный подход к их дозированию с учетом игрового амплуа занимающихся. Отмеченное определило направление наших дальнейших исследований.

К ВОПРОСУ О КОМПЛЕКСНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Займенцев Е.А., Рипкович В.Д.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия

Эффективность организации тренировочного процесса в различных видах спорта и, в частности, у юных футболистов во многом зависит от решения проблемы использования игровых упражнений в сочетании с различными видами подготовок, реализуемых по интегральному принципу на специально-подготовительном этапе. Среди наиболее актуальных направлений спортивной тренировки, в последние годы, приобретает метод интегральной подготовки [Гакаме Ф.З., 1995; Годик, М.А., 2006; Люкшинов Н.М., 2006]. Впервые термин «интегральная подготовка» ввел Н.Г. Озолин [1971]. Он понимал под этим «...многократное выполнение основного упражнения избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей». Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [Тюленьков, С.Ю., 2007; Ермаков Н.Н., 2003; Левин В.С., 2006].

Реализация методики интегральной подготовки на специально-подготовительном этапе спортивной тренировки юных футболистов позволяет добиться высокого уровня развития игрового мышления футболистов, которое эффективно влияет на решение тактических задач спортсменов [Ежов П.Ф., 1998].

Целью нашего исследования явилось использование комплекса избирательных игровых упражнений для всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей, технического мастерства, что, по нашему мнению, должно положительно сказываться на соревновательной деятельности. Применение методики интегральной подготовки позволяет оптимизировать содержание специализированных упражнений, условия их выполнения, что даёт возможность качественно улучшить подготовку юных футболистов, направленную на эффективное решение технико-тактических задач в процессе игровой деятельности. Отмеченное определило цели, задачи, методы и средства нашего дальнейшего исследования.

Научные руководители - Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю., канд. пед. наук

О РЕЛАКСАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ В РАЗМИНКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Займенцев Е.А., Природа А.А., Природа О.А., Рипкович В.Д.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия

Релаксационная подготовка при спортивной деятельности в последнее время приобретает все большее значение. Она играет решающую роль в механизмах экономизации функций, снижения энергетических затрат, повышения скорости восстановления процессов, сопротивляемости утомлению и