

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