

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

соответственно- обеспечения экстренного повышения работоспособности при повторных физических нагрузках (Высочин Ю.В. и др., 2005, 2012). На наш взгляд, данному виду подготовки уделяют недостаточно внимания в предыгровой разминке футболистов. Чтобы футболисты могли с первых минут активно включиться в игру и продуктивно решать технические и тактические задачи, необходима предварительная настройка спортсменов к предстоящей деятельности. Однако, в результате ряда организационных и методических ошибок, допускаемых на тренировках, создаются неблагоприятные условия, которые способствуют возникновению причин так называемого травматизма у футболистов (Мастерова Л.И., 1974). Наблюдения и анкетный опрос тренеров свидетельствуют, что в футбольной практике предпочтение отдается разминке, которая приводит к ощущению разогревания с обильным потоотделением. Между тем, исследования ряда авторов указывают на отсутствие прямой связи между повышением общей температуры тела и увеличением кровоснабжения ног. Исследования показывают, что правильная методика, проводимая с учетом физиологических и биомеханических основ процесса разогревания мышц, вызывает у подавляющего большинства футболистов положительные сосудистые и температурные сдвиги (Капман В.Л., Любина В.Г., 1982).

Мы предположили, что соблюдение основных принципов релаксационной подготовки и применение специальных релаксационных упражнений позволит быстрее войти в игровую ритм, и позволит улучшить показатели соревновательной деятельности. Предварительные результаты подтвердили нашу гипотезу.

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

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ НАПАДАЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ С УЧЕТОМ ИГРОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Зарипова Р.Р.

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

Для достижения выигрыша в волейболе перво-степенное значение приобретает использование эффективных средств нападения, применяемых при активном противодействии соперника. Но эффективным нападение становится только при достижении определенного уровня надежности действий игроков в атаке. Правильный подход тренера к этому важному вопросу позволяет решить проблему целенаправленной подготовки нападающих игроков второго темпа с юношеского возраста. Данный факт определяет актуальность нашего исследования.

Для определения показателей физической подготовленности испытуемых мы применили метод тестирования. Мы определили уровень специальной выносливости, в частности прыжковой и скоростной выносливости, скоростных качеств, а также уровень скоростно- силовых способностей. Тесты для определения технической подготовленности мы подбирали с учетом основных видов удара вторым темпом в соревновательной деятельности волейболистов.

Исходные показатели физической и технической подготовленности спортсменов, полученные нами в результате первого этапа исследования, имеют некоторые различия в исследуемых группах. Так показатели динамической силы рук и прыгучести выше у волейболистов контрольной группы, а скоростные качества выше у экспериментальной. На наш взгляд

это объясняется тем, что: возраст 13- 14 лет в волейболе считается пограничным для определения функций игроков, соответственно о дифференцированной работе с игроками различных амплуа говорить еще рано, поэтому существующая разница результатах статистически незначима ($p > 0,05$). На втором этапе исследования мы разработали комплексы упражнений, направленных на воспитание физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара вторым темпом, и объединили их с учетом определенного тренирующего воздействия.

Выводы: 1. Результаты контрольного тестирования уровня физической и технической подготовленности волейболистов 13-14 лет соответствуют нормативам, установленным программой по волейболу для СДЮСШОР. 2. Нами были разработаны комплексы упражнений для развития качеств, необходимых нападающему игроку второго темпа при выполнении нападающего удара и апробированы в условиях педагогического эксперимента.

Научный руководитель - Теплова Л.Г.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОК В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Зиятдинова И.И.

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

Спортивная команда – это разнородность так называемой малой социальной группы. В общественной жизни, лидера, как центральную, наиболее авторитетную фигуру в конкретной группе лиц, можно выделить практически в каждом виде деятельности. Лидерское качество – умение и способность взаимодействовать с группой, которые способны обеспечить успешное выполнение поставленных задач. Постановка общих целей и ценностей и контроль над приверженностью последователей этим целям являются одними из главных лидерских качеств. Целью нашего исследования является выявление влияния лидерских качеств баскетболисток 13-15 лет с помощью психологических методик. Для решения поставленных нами задач был использован следующий метод исследования: психологическое тестирование – методика «Q-сортировка». Исследование проводится на базе ДЮСШ г. Заинск. В исследовании приняли участие девочки-баскетболистки 13-15 лет в количестве 20 человек. На первом этапе исследования мы изучили представления человека о себе с помощью методики «Q-сортировки». Испытуемому предлагается 60 утверждений, касающихся поведения человека в группе, далее ознакомиться и ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе, или «нет», если оно противоречит его представлению. Ответы фиксируются в регистрационном бланке.

Результаты методики «Q-сортировки». Высокий уровень развития лидерских качеств личности выявлен у 30% экспериментальной и 30% контрольной группы. Такие показатели говорят о том, что некаждая из девочек-подростков склонна быть лидером, так как лидер существует для того, чтобы управлять и контролировать. Средние показатели лидерского потенциала личности были выявлены у 40% экспериментальной группы и 30% контрольной. Средние показатели развития данного качества свидетельствуют о достаточно высоком уровне лидерского потенциала. Низкий показатель лидерского потенциала, выявленный у 30% экспериментальной группы и 40%