ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Дударева Л.А., Теплова Л.Г.

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

Многими авторами подчеркивается сложная структура технических действий в волейболе. Мастерство волейболиста связано с быстротой и точностью выполнения приемов техники. На скорость и точность оказывает влияние не только сама техника (способ), но процесс организации движении. Совершенствование технического мастерства волейболиста непосредственно связано со становлением быстроты и точности двигательных действий. В связи с этим, считается методически целесообразным сосредотачивать усилия на наиболее важных движениях и наиболее выгодных способах быстрого их выполнения.

Основными видами двигательных актов волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, падения, выполнение которых связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все двигательные действия характеризуются большой вариабельностью, изменчивостью. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Актуальная проблема подготовки юных волейболистов – повышение эффективности соревновательных действий на основе развития быстроты и точности выполнения технико-тактических приемов. Выполнение технических приемов требует максимального проявления точности пространственных, временных и силовых параметров. Целесообразное сочетание их – источник своевременной точности, гарантирующий высокую эффективность в соревновательных действиях волейболистов.

Большинство тренеров признают необходимость целенаправленного развития координационных способностей, в том числе точности двигательных действий, начиная с первых шагов в волейболе. Однако не всегда развитию этого качества отводится достаточное внимание на тренировочных занятиях, что не позволяет волейболисту раскрыть все потенциальные возможности в соревновательной деятельности, что и обуславливает *актуальность* темы исследования.

Цель исследования – экспериментально обосновать применение комплексов упражнений для воспитания специальной ловкости волейболистов13-14 лет.

Учитывая полученные данные, на первом этапе работы, для изучения уровня подготовленности юных волейболистов в целевой точности в сочетании с быстротой был разработан набор тестов, позволяющий исследовать сочетание быстроты и целевой точности и координационные способности в сочетании с тактическим мышлением.

Математическая обработка результатов проведенного исследования исходного уровня двигательных способностей юных волейболистов показывает, что к началу эксперимента достоверных различий между показателями тестирования в контрольной и экспериментальной группах не выявлено.

Результаты, полученные в постэкспериментальный период позволили нам определить, что применение в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов экспериментальной группы комплексов упражнений направленных на воспитание специальной ловкости положительно повлияло на точность и быстроту выполнения контрольных испытаний, которые основывались на технико-тактических действиях волейбола.

Таким образом, мы выяснили, что способность выполнять двигательные действия соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию зависит от уровня координационных способностей, от которых в свою очередь зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технико-тактического действия. Развитие скоростно-точностных качеств у юных волейболистов в немалой степени зависит от возрастных особенностей восприимчивости к овладению соответствующими навыками. Данные о возрастной динамике показателей быстроты и точности (в сочетании) при выполнении технических приемов, а также данные о влиянии на эти показатели возраста и занятий волейболом, позволяют выделить период с 11 до 15 лет, как наиболее благоприятный. Ссылаясь на вышеизложенное можно говорить о том, что возраст наших испытуемых (13-14 лет) является критическим периодом высокой чувствительности для воспитания точности в быстроте, что в какой-то мере оправдывает достаточно высокие показатели контрольных испытаний, как в экспериментальной, так и контрольной группах.

Также, если рассматривать целевую точность с общебиологических позиций адаптации организма, можно предположить, что данное свойство сенсомоторики, также как и другие свойства и качества человеческой деятельности, подвержено приспособительным изменениям к действию условий эндогенного и экзогенного порядка. Существует тесная связь целевой точности с уровнем спортивной квалификации и опытом участия в ответственных соревнованиях, что возможно также повлияло на результат эксперимента.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Журомскас Д.С., Кузьмин Е.Б.

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

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов ***эмоциональной сферы*** (Асеев В.Г., 1976). Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, на степень их важности, на их модальность. Степень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функционально-энергетических затрат необходимых для реализации побуждений.

Мотивация поведения личности, с одной стороны, обусловлена мотивами человека, с другой, определяется психическим отражением конкретных исторических условий жизни человека. Поэтому она в отличие от мотивов, которые отличаются устойчивостью, представляет динамический компонент мотивационной сферы, изменяющийся по направленности (качественный аспект) и степени выраженности (количественный аспект).

Мотивация рассматривается как ***психическое состояние,*** формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с осо-

бенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления ее целей.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилоян (1984) определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А.В. Родионова (1983), потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

На приоритетность мотивов, особенности структуры мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств (Шаболтас А.В., 1998).

С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию. В частности, В.К. Сафонов и Ю.И. Филимоненко (1985) выделяют два уровня спортивной мотивации:

1. Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда ***свойств личности*:**

1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности (Волков Н.К., 1976);

2) эмоционально-волевых качеств – целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости (Горбунов Г.Д., 1986);

3) чувства коллективизма и его проявлений (Дашкевич О.В., Зобков В.А., 1982).

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

СПЕЦИАЛЬНАЯ КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Зиганшин Н.С., Краснов Ю.В., Иванов М.Б.

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

В середине 60-х годов в теории спорта появилось понятие «координационные способности», которое занимало промежуточное положение между физическими качествами и техническое подготовкой спортсменов. Техническая подготовка осуществлялась за счет изменения скоростно-силовых характеристик движений, совершенствования координации движений и повышения помехоустойчивости к различным факторам.

Большую роль в осуществлении процесса координации движений играют сенсорные системы. Способность к координации в значительной мере определяется способностью мышц к активному расслаблению, а осуществление сложных в координационном плане двигательных актов обуславливается проявлением высокой подвижности нервных процессов.

Двигательная координация с биомеханической точки зрения рассматривается как согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче (цели) текущей ситуации (состояние внешней среды) и функциональному состоянию организма (Д.Д. Донской, 1968, А.Г. Карпеев, 1989).

М.А. Годик (1980) ввел понятие «координационной сложности» упражнений, под которым понимается учет нагрузочной стоимости упражнений в зависимости от количества участвующих спортсменов и количества помех или усложнений. При выполнении упражнений с различным уровнем координационной сложности должны предъявляться соответствующие требования к характеристикам (точности, скорости и своевременности).

В современном хоккее в силу его специфики совершенствование двигательной координации представляется весьма актуальным. К специальной координационной подготовке хоккеиста можно отнести:

1. Своевременный, правильный и быстрый переход от одного действия (приема) к другому в переменных условиях.

2. Адекватные реакции на происходящее на площадке.

3. Согласованная работа рук и ног при приеме, ведении, обводке и др. технических действиях с клюшкой.

4. Слитность фаз при выполнении технических действий.

5. Сохранение динамического равновесия.

6. Построение координационной подготовки (чем и когда заниматься).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Зиятдинов В.Р., Софронов Н.Н.

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

Школьный возраст является ответственным этапом детства. Высокая интенсивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития спортсмена. Участие школьников в играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. В играх совершенствуется мышление, включая действия по планированию, прогнозированию, взвешиванию шансов на успех, выбору альтернатив. Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно. Использование игровых приемов и методов, их последовательность и взаимосвязь будут способствовать в решении данной проблемы. В игровой практике квалифицированных баскетболистов отме-