

выков в различной обстановке, общей координации движений и развития мышечных групп.

4. Прыжки в длину, в высоту, с утяжелителями совершенствуют координационные способности.

5. Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях) за счет конструктивных особенностей снарядов и условий опоры обуславливают интенсивность упражнений – снаряды массового типа (фронтальный, поточный способ), гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, многокомплектные снаряды позволяют выполнять упражнения группами.

6. Вольные упражнения – комбинации гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии – совершенствуют координационные способности, чувство ритма и красоты движений. Вольные упражнения отрабатывают движения без предметов и с предметами.

7. Акробатические упражнения (динамические (кувырки, перевороты, сальто); статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды) совершенствуют физические и морально-волевые качества, силу, быстроту и ловкость, смелость и решительность, ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела – выполняются на полу (индивидуально, вдвоем, втроем) и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Для совершенствования координационной способности используют выполнение упражнений по степени их координационной сложности и по принципу «от сложного к сложнейшему». Координационная способность в спортивной аэробике совершенствует спектр двигательных ощущений спортсменов 14-16 лет, их умение дифференцировать и соотносить субъективные восприятия и движения [3, 6].

Таким образом, активизация координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике посредством применения средств спортивной гимнастики значительно повышает уровень их координационной подготовки.

Рекомендации по совершенствованию системы координационной подготовки в спортивной аэробике на этапе соревновательной подготовки спортсменов 14-16 лет включают:

- проведение комплексной оценки координационных способностей (реагирующей, кинестетической, ритмической, сохранение равновесия и ориентация в пространстве) и психических функций.
- использование дифференцированных шкал.

- использование комплексной оценки координационных способностей с построением индивидуального профиля и осуществления индивидуальной коррекции подготовительного процесса.

- применения упражнений со средствами спортивной гимнастики обучающей части методики.

- выполнение упражнений в первую половину тренировки, поскольку с наступлением утомления снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, что лимитирует процесс усвоения программного материала.

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский. – М., ФизС, 2009. – С. 53, 461.
2. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е.П. Ильин // Сборник научных трудов. – СПб., Питер, 2009. – С. 62-68.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК./ Л.П. Матвеев. – М., ФизС, 2012. – 160 с.
4. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М., ФизС, 2015. – 243 с.
5. Гайнуллина, С.Р. Исследование уровня развития координационных способностей по специально разработанной методике: учительский форум. URL: <http://festival.iseptember.ru/articles/563850/>.
6. Шевченко, Д.Ю. Координационная подготовка: методическая работа. URL: <http://www.dushlobnya.ru/metodtrabotanogicina.pdf>.

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Любовина М.А., Балберова А.А., Богданов М.Ю.

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Особенности современного спорта предъявляют высокие требования к психологической подготовке профессиональных спортсменов. В игровых видах спорта, в большинстве случаев, победителем выходит тот спортсмен или команда, которые при всех прочих равных условиях имеют более высокий уровень специальной психологической подготовки.

В психологической и педагогической науках: многое уже известно, но не используется практиками волейбола — и это тоже немалая проблема, которая требует дополнительного рассмотрения.

К наиболее важным проблемам психологической подготовки волейболистов следует отнести то, что при наборе новичков и отборе лучших игроков в каждую очередную команду почти не учитываются или вовсе игнорируются психологические характеристики их личности. Та же картина при выборе амплуа для игроков. Набор новичков в условиях существующей практики проводится по ростовым, физическим и техническим данным. Отбор лучших игроков в команды более высокого уровня осуществляется по эффективности их игры с учётом физических данных молодых волейболистов. Такой подход оправдан при формировании сборных команд, но малоперспективен для клубных коллективов.

Другая проблема — игнорирование в тренировочной работе особенностей психологической структуры личностей игроков и социально-психологических структур команды. Удовлетворительное решение этих проблем может в значительной мере увеличить эффективность учебно-тренировочного процесса, обеспечивать победы в играх с соперниками, равными по силам. Соперничество в современном спорте — это в определяющей мере соперничество характеров спортсменов, противоборство их личностей. Побеждают те спортсмены, которые сильны духом и способны к более высокому уровню волевых проявлений в критических игровых ситуациях.

К педагогическим проблемам в главную очередь следует отнести преобладающее использование тренерами авторитарных методов воспитания в практической работе с волейболистами различного уровня. Дисциплина и работоспособность в тренировках обеспечиваются, в основном, репрессивными методами. Ставка делается не на формирование творческой личности с высоким уровнем самооценки, уважения, самостоятельности и осознанной ответственности, а на послушание воспитанников. Эксплуатируется умение тренера заставить игроков делать то, что требуется: высоко прыгать, сильно бить по мячу, тренироваться с большим старанием, выигрывать у соперников и прочее.

Перекокс в сторону насилия в процессе воспитания формирует у игроков целый ряд комплексов неполноценности, способствует формированию инфантильности личности. По окончании спортивной школы многие молодые игроки уже не хотят заниматься волейболом на высоком уровне. С оставшимися в спорте игроками демократично

работать становится уже почти невозможно. Творческое начало игроков при авторитарном руководстве в значительной степени подавлено. Принуждение к труду не способствует свободному поиску путей самосовершенствования игроков. Из истории мы знаем, что рабочий (принудительный) труд самый неэффективный. Переход на рельсы сотрудничества тренера и игроков на всех уровнях подготовки волейболистов — главная педагогическая задача отечественного волейбола. И задача эта имеет решение — ведь во многих странах это давно произошло.

Очень острая проблема — проблема преемственности. Сейчас не оправданно много молодых игроков теряется на пути из детских спортивных школ в команды мастеров. Проблема преемственности имеет несколько аспектов. Проще всего она решается в организационном плане: созданием спортивных интернатов, команд-дублёров, или использованием команд низших лиг в качестве дублирующих. В таких командах молодые игроки при соответствующей тренировочной работе могут окрепнуть, стабилизировать все элементы спортивного мастерства, получить необходимый игровой опыт «в бою», постепенно адаптироваться к новым требованиям в новой команде.

Гораздо труднее решается проблема преемственности в подходах к подготовке игроков. Новые более жёсткие требования в новой команде могут оказаться не по силам многим игрокам, не в силу их особой трудности, а в силу необычности. Другой тренер — другой стиль работы, определяемый, в том числе и тем, что перед более взрослой командой стоят несколько иные задачи.

Первая неожиданность, с которой сталкиваются молодые игроки в новой команде после ДЮСШ — практически полное отсутствие целенаправленной работы над техникой движений. Поскольку навыки выполнения технических приёмов у них ещё «не устоялись» и недостаточно стабильны, они часто деградируют. Самостоятельно справиться с возникшими проблемами может далеко не каждый молодой игрок. Неизбежно возникающая деформация структуры движений (в том числе по психологическим причинам), которую помогал устранить детский тренер, здесь становится причиной замедления роста, остановки или деградации мастерства молодых игроков.

Особенно негативно это сказывается на высокорослых игроках, имеющих обычно несколько замедленное развитие и более позднее созревание всех систем их опорно-двигательного аппарата. У молодых игроков ещё не устоялись двигательные навыки, не наступила фаза их

стабилизации, обеспечивающая надёжность игровых действий. Двигательные навыки выполнения технических приёмов надо ещё «доотраивать» и отлаживать по мере возникновения ошибок в условиях предъявления новых требований, а не бросать подающих надежды игроков в горнило жёсткой учебно-тренировочной и соревновательной подготовки команд мастеров. Мало кому из молодых волейболистов удаётся преодолеть этот этап без существенных потерь, если вообще удаётся.

Проблема ещё больше усугубляется, если тренеры детской и «взрослой» команд имеют различные представления о способах выполнения технических приёмов. Подсказки, методические указания и приёмы обучения этих тренеров различны – это отражается на технике игроков. Некоторые тренеры решаются на переучивание. Коренная перестройка навыков выполнения технических приёмов в процессе переучивания отбрасывает игроков ещё на год-два назад.

Для нашего волейбола непреодолимой является проблема связующего игрока, как в клубных, так и в сборных командах страны. Игроки связующего плана нашей страны уже долгое время проигрывают лучшим связующим ведущих команд мира по уровню игрового мастерства. Это существенно сдерживает развитие игры и сужает тактический арсенал и возможности наших команд.

Использование методов авторитарной педагогики, блокирующих творческое начало воспитанников, невысокий уровень техники верхних передач, игнорирование социально-психологических особенностей личности при определении игроков на роль диспетчеров и, как следствие, позднее использование быстрой игры в ДЮСШ во многом создают проблему связующего игрока в нашем волейболе.

Литература

1. Горбунов Г.Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте. – М.: Академия, 2009. – 220 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский; под редакцией Ю.В. Пигерцева. – М.: Издательство «ФЛАЙР – ПРЕСС», 1998. – 336 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 496 с.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Максимова О.А.

МАОУ С редняя общеобразовательная школа № 22 г. Тамбов

Физическая культура, спорт являются составными элементами культуры личности и здорового образа жизни, значительно влияют не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и на работе (в процессе учебы), тем самым оказывая непосредственное воздействие на формирование собственно личности и межличностных отношений. В свою очередь низкий уровень физической культуры человека чаще способствует формированию негативных наклонностей и привычек.

Физическое воспитание подрастающего поколения – сложный педагогический процесс, эффект которого определяется комплексным подходом и использованием всех основных форм работы, которое осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества. У активно занимающихся физической культурой и спортом учащихся в значительно меньшей степени проявляется психологическое и, особенно, общее утомление, а это позволяет им более продуктивно адаптироваться к общеобразовательной нагрузке, более качественно усваивать школьную программу, что усиливает положительное и заинтересованное отношение к учебной деятельности.

Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия