

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 (Мастеровой 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 некая 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%