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, которыеспособствуют 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 ощутимому разогреванию с обильным потоотделением. Между тем, исследования ряда авторов указывают на отсутствие прямой связи между повышением общей температуры тела и увеличением кровоснабжения ногИсследования 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 игровой 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 первостепенное 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 ПСИХОЛОГИЧЕСКОГОТЕСТИРОВАНИЯ

Зиатдинова И.И.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, НабережныеЧелны, Россия

Спортивная команда – это разновидность 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 качествбаскетболисток 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 принялиучастие 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 оносоответствует 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%

контрольной группы. Это говорит о том, что девочки предпочитают следовать за лидером.

Научный руководитель - Софронов Н.Н.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Зиганшин Н.С.

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

В настоящее время в связи с необходимостью построения подготовки спортсменов как управляемого процесса актуальным является осуществление систематического комплексного контроля за подготовкой спортсменов и их соревновательной деятельностью [Климин, В.П., 1982]. На начальном этапе подготовки юных спортсменов особую значимость приобретают организационно-процедурные вопросы подготовки, т.е. получение информации с целью определения стратегии направленной подготовки с последующим определением способностей для ориентации и отбора. В многолетней подготовке педагогический контроль целесообразно использовать в процессе длительных систематических наблюдений за состоянием физического развития и подготовленностью спортсменов [Иванов, В.И., 1987].

Задачей нашего исследование явилось определение контрольных упражнений, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов и способствующих объективно оценить степень готовности юных спортсменов.

В исследовании принимали участие юные спортсмены и школьники, не занимающиеся спортом, г. Набережные Челны. Предварительные результаты позволяют предположить, что применение различных форм комплексного контроля дает возможность индивидуализировать тренировочный процесс, повышать эффективность подготовки юных спортсменов, определять их пригодность и перспективность в конкретном виде спорта на основе установления уровня физического развития [Железняк, Ю.Д. , 1982; Ермаков, Н.Н., 2003].

Таким образом, контроль является связующим звеном в системе спортивной подготовки и управления ею. На наш взгляд, использование педагогического контроля в процессе подготовки спортсменов позволяет повысить объективность оценки уровня физической подготовленности. Отмеченное определило необходимость в наших дальнейших исследованиях поиск современных и адекватных методов контроля на разных этапах подготовки.

Научный руководитель - Денисенко Д.Ю.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК-ШКОЛЬНИЦ

Иванова О.О.

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

Известно, что для детей свойственны возрастные особенности строения систем и функций организма и психологические особенности, без учёта которых, невозможно правильное влияние на растущий организм, а также построение рационального двигательного режима, занятий физическими упражнениями, тренировочного процесса. Темпы роста и увеличения массы тела, силы отдельных мышечных групп мальчиков и девочек школьного возраста имеют существенные различия, которые следует учитывать при занятиях физической культурой(Бриль, М.С. , 1980;Гакаме, Р.З., 1999).К окончанию периода полового созревания основные показатели двигательной функции достигают предельных значений и без специального воздействия не развиваются (ФилинВ.П., 1980).Следует отметить, что в этом возрасте дети достаточно хорошо дифференцируют мышечные ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения: они оказываются для них, более доступны, чем в более позднем возрасте. Чем большим числом двигательных навыков овладеет ребёнок в раннем возрасте, тем легче будут формироваться сложные движения в последующем. Важнейшим показателем двигательных способностей детей школьного возраста является моторная адаптация, т.е. умение приспосабливать структуру двигательных действий к различным условиям (Пашинцев В.Г., 2007).

Исследования проводились насредней школы г. Набережные Челны. Для обеспечения принципа непрерывности в обучении футболу в школе, наряду с изучением элементов футбола, мы применяли мини-футбол, так как посчитали эту форму игры наиболее приемлемой для девочек. Здесь девочки чаще соприкасаются с мячом, что повышает эмоциональный фон, интерес к занятиям и плотность урока- физиологическую нагрузку. (Лях А.А., Зданевич В.И., 2007).

Предлагаемая методика физического воспитания с использованием элементов футбола повысила интерес к занятиям физической культуры в школе, повысила физическую подготовку школьниц.

Научный руководитель - Денисенко Д.Ю.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА - ЕДИНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Минибаев И.И.

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

Как известно, весь процесс спортивной подготовки условно подразделяют на обучение и тренировку. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Тренировка - это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств.

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На этапе начального разучивания (детская и младшая подростковая группы) преследуется цель - обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами: а) создать общее представление о двигательном действии; б) сформировать общий ритм двигательного акта; в) предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия.

В силу физиологических особенностей детей 8-10 лет они еще не располагают достаточно отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями.На первом этапе обучения преимущественное место отводится методам и приемам, связанным со зрительным и слуховым анализаторами.Здесь эффективны различные предметы и пространственные ориентиры, разметки,