

но, то есть продолжает выполнять ту же работу, но с меньшей интенсивностью (при этом частота пульса снижается, достигая против нормы лишь двукратного увеличения).

Тренированность, приобретенная на основе повышенных требований к организму, при использовании переменного и повторного методов позволяет легче и более длительно выполнять работу меньшей интенсивности. Однако только этими двумя методами нельзя полноценно развить специальную выносливость спортсменов. Необходимо работать над увеличением продолжительности тренировочного упражнения в новом, более высоком, темпе. Для этого в тренировку включают контрольный метод — выполнение тренировочной работы с интенсивностью, требуемой на соревновании, но продолжительностью на 4/5 часть меньшей, чем на соревновании. Затем эта продолжительность постепенно увеличивается, пока вся работа не будет выполнена почти полностью на прикидке или полностью во время соревнования.

Ключевым моментом в тренировке выносливости является достижение физиологически допустимой степени утомления с последующим, постепенным повышением нагрузок. *Выносливость развивается только систематическими, регулярными тренировками* в хорошем темпе на пределе утомляемости. Сочетание правильно подобранного тренировочного плана с достаточными ресурсами для восстановления позволят добиться существенных результатов в повышении выносливости.

#### ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Амиралиева Е.А., Бахмат В.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru*

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях[1].

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и повысить свою самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы.

Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Кроме того, юные спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы самоотверженной и напряженной работы, что используют и на тренировках.

Некоторые исследования доказали, что дети, демонстрирующие успехи в спорте, также преуспевают среди сверстников. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками.

Физкультура необходима каждому ребёнку – особенно в возрасте пяти-шести лет. В этот период ребёнок активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Не превращайте занятия физкультурой в соревнование или борьбу за рекорды: ребенок должен заниматься с удовольствием, не боясь наказания за неправильно выполненное упражнение. Добавить хорошего настроения во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильной зарядки – это, конечно, добросовестное участие взрослых. Вместе заниматься физкультурой будет и веселее, и полезнее. Кстати, это касается не только упражнений, но и подвижных игр. Если родители готовы поучаствовать в тех же скалочках или можете показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма.

В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию, при этом здесь стоит расставить следующие приоритеты. Есть виды спорта, которые подходят почти всем детям, в силу того, что имеют минимум противопоказаний. Это, в частности, плавание, кардиотренировки, гимнастика. Все это доступно детям с самого раннего возраста - буквально с двух-трех лет, а плавание и вовсе является спортом, которым ребенком можно заниматься с рождения.

Свои ограничения на детский спорт накладывает возраст ребенка. Например, теннис, аэробика, единоборства, художественная гимнастика, конный спорт, тяжелая атлетика имеют очень строгие возрастные ограничения.

Спорт должен приносить ребенку радость и удовольствие. Только в этом случае он будет для него полезен!

#### Список литературы

1. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2012. - № 11 (98). - С. 167-169.

#### РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

Бахмат В.И., Амиралиева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru*

Труд тренера – это труд педагога. Обучая игроков, тренер стремится передать им свои знания и опыт. Хороший тренер должен уметь максимально раскрыть способности игроков. Он должен быть знаком с психологией игроков и, делая их членами команды, научить подчинять свои интересы интересам всей команды. Утверждение «как живет, так и обучает» всегда принимается во внимание при взгляде на работу тренера[1].

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разбираться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность – вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер.

Большое значение для эффективности спортивной тренировки имеет ее правильное управление. Научно обоснованное управление невозможно осуществить только посредством анализа планов подготовки ведущих спортсменов, копированием их «секретов» без коррекции в соответствии с приспособлением к индивидуальным особенностям конкретного спортсмена.

Сложность управления в спортивной тренировке заключается в том, что нет возможности непосредственно управлять изменением спортивных результатов. Фактически тренер управляет лишь действиями (или, иначе говоря, поведением) спортсмена: он задает ему определенную программу упражнений (тренировочную нагрузку) и добивается ее правильного выполнения, в частности, правильной техники выполнения движений.

Очень важно, чтобы тренер, наряду со своими специальными знаниями и способностями, был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Успешность коллективной деятельности спортивной команды во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и членами коллектива, так и от стиля и формы его руководства. Дисциплина в спортивной команде является одной из составляющей победы. Тренер обязан установить в команде определенные правила и требовать их выполнения. Дисциплинарные меры каждый тренер устанавливает согласно свойствам своего характера, но спортсмены должны знать правила поведения и ожидать твердых мер, направленных на их укрепление[1].

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживаний. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, и вид удрученного тренера способен вызывать совсем нежелательные реакции членов команды, участников состязаний и др. Всем своим внешним видом, формами обращения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

Подводя итоги, можно сказать, что выбор тренера – это один из важнейших вопросов при построении спортивной карьеры. Успех тренерской работы в значительной степени зависит от того, как строит он свои отношения со спортсменами и командой и как преподносит свои знания. Понятие «тренер» для спортсмена должно быть созвучно с понятиями «друг», «наставник», «учитель». Для спортсмена тренер – образец для подражания, авторитет, человек – личность. Тренер мотивирует спортсмена на дости-

жение целей в жизни, спорте. А по достижении поставленной цели, ставит новую цель.

#### Список литературы

1. Чернышева, И.В. Педагогическая составляющая личности тренера как одно из основных условий успешного формирования спортсменов / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Татарников М.К. // Современные наукоёмкие технологии. - 2010. - № 4.

#### НЕОБХОДИМЫЕ ФАКТОРЫ СОВМЕСТИМОСТИ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Галкин А.Р., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Как и большинство игровых видов спорта, баскетбол – командная игра, следовательно, требует тесного сотрудничества партнёров по команде. Победный результат возможен только благодаря рационально выстроенному в пространстве и времени взаимодействию игроков. Верный выбор совокупности технико-тактических действий в конкретных ситуациях противоборства, чёткая их организация и правильное распределение коллективных усилий в ходе игрового поединка – верный путь к успеху [2]. Невозможно говорить об успешной игре команды, не учитывая фактор совместимости игроков.

Существует несколько видов совместимости людей: биологическая, психологическая и социальная. Биологическая совместимость определяется схожестью тех нервных процессов, которые протекают в организме разных людей, что в дальнейшем определяет наличие или отсутствие симпатии у членов команды. Психологическая совместимость определяется единством эмоциональной сферы, каких-либо привычек, ощущений, восприятий внешнего мира. Также можно рассматривать и социальную совместимость людей, занимающихся одной определенной деятельностью, при этом у них наблюдаются схожие оценки своей команды как коллектива, одинаковые взгляды на тех людей, которые находятся рядом с ними [3].

Конечно, идеальным для команды было бы наличие совместимости по всем трем составляющим, но на деле приходится довольствоваться совпадением хотя бы двух, а иногда и одного компонента. В баскетбольной команде невозможно добиться полной совместимости всех игроков без исключения, поэтому приходится довольствоваться взаимопониманием основных лидеров команды и, так называемых, ведомых. При этом в игре может быть не один, а несколько лидеров: в защите, в быстром и позиционном нападении.

При этом нельзя не отметить роль в команде ведомых игроков. Казалось бы, если команда будет состоять из одних сильных лидеров, то такая команда должна всех и всегда побеждать. На деле оказывается все с точностью до наоборот. Каждый из лидеров пытается взять инициативу на себя, а в итоге страдает общее дело, то есть игра. И совсем другая ситуация наблюдается в том случае, когда наряду с лидером на площадке играют спортсмены, которые своими действиями помогают ведущему игроку раскрыться, проявить все свои лучшие качества. Такая игра отличается большей отдачей всех игроков, их нацеленностью на общую победу.

В тоже время необходимо сказать о том, что совместимость в команде тренируется. Можно рассмотреть такой момент, когда в коллектив приходят молодые игроки, которым кажется, что «ветераны» их игнорируют, не дают им проявиться в игре на все