

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, разобраться 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

сто процентов. Но по истечению какого-то времени ситуация стабилизируется, появляются новые связи в команде, в которые включаются и новые спортсмены, причем чем дольше баскетболисты будут играть и тренироваться в одной команде, тем более сыгранными и слаженными будут их действия на площадке.

Социологическими исследованиями установлено, что наиболее эффективно играет команда, в которой есть не только совместимые, но и явно несовместимые игроки, время от времени возникают локальные конфликты (не очень глубокие и длительные). А команда, в которой все благополучно, обычно не добивается больших побед.

В заключении можно отметить, что деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока [1].

#### Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: уч. пос. для студ. Высш. Учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
3. Шлемова М.В. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, М.К. Татарников, С.П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 3. – С. 178-179.

#### ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ САМОМАССАЖА СТУДЕНТАМИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

Зеленов Д.Г.<sup>1</sup>, Кирилов С.С.<sup>1</sup>, Юдина Н.М.<sup>2</sup>, Мусина С.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru;  
<sup>2</sup>Волжский институт строительства и технологий  
(филиал) Волгоградского государственного архитектурно-  
строительного университета, Волжский, Россия

Вчерашние выпускники школ, а сегодня студенты высших учебных заведений на первых порах сталкиваются с проблемами адаптации к учебному процессу, распорядку дня, новым взаимоотношениями, как к сокурсникам, так и с преподавателями, режиму труда и отдыха, приобретением вредных привычек и т.д.

Но самое главное, по мнению студентов, а это показывает анкетирование, остается «количественный фактор» такой как учебный час, который резко отличается от школьного в его продолжительности. А также с тем, что студенты совершенно незнакомы с влиянием физической нагрузки на организм и не могут себе помочь при остаточных явлениях после нагрузки, т.е. болей в мышцах. Юноши данного возраста практически только начинают записываться в тренажерные залы для «усовершенствования» физической формы, а у девушек этого возраста возникают проблемы коррекции фигуры. В какой-то мере устранить эти недостатки может помочь применение самомассажа.

Массаж регулирует возбудимость нервной системы, кожа освобождается от отмерших клеток, улучшается функции потовых и сальных желез, ускоряется местный кровоток, что способствует устранению венозного застоя. Приемами самомассажа можно нормализовать кровяное давление. Воздействие массажных движений влияет на, отложившийся на теле

жир, поэтому его можно применять при нарушениях жирового обмена. Если самомассаж проводится утром или перед занятиями физической культурой, то он подготавливает организм к активной деятельности. Перед проведением самомассажа необходимо провести гигиенические процедуры, знать приемы самомассажа, последовательность их выполнения, направление массажных движений, а также противопоказаний к его проведению индивидуально для каждого [2].

Для проведения самомассажа важно хорошо себе представлять воздействие рук на определенную область тела, а для этого необходимо иметь представление о строении кровеносной, лимфатической, мышечной и костной систем организма. Не менее важно знать противопоказаний к самомассажу, так как при некоторых заболеваниях такое воздействие на организм только не принесет пользу, но и обострит состояние, например, при варикозном расширении вен, сердечно - сосудистой недостаточности, печеночной и почечной недостаточности и т.д.

Различают два вида применения самомассажа, которые студенты могут использовать это:

- при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк и т.д.) в зависимости от самочувствия можно менять характер и дозировку;
- с лечебной целью (растяжениях, ушибах, невралгии и т.д.).

Продолжительность самомассажа зависит от задач, решаемых в каждом конкретном случае от 3 до 25 мин [1].

При изучении основ самомассажа студент будет изучать приемы классического массажа, которые неизменны, а именно поглаживание, растирание, разминание и вибрация и применять их не только на себе, но и сможет выполнять массаж другим людям, естественно учитывая противопоказания.

Поскольку после самомассажа возникают положительные субъективные ощущения, улучшается самочувствие и настроение, уменьшается скованность движений, мы считаем, что необходимо ввести курс обучения основам самомассажа, что позволит учащимся быстрее адаптироваться к регулярным занятиям физической культурой, позволит применять свои навыки для улучшения самочувствия и иметь представление о строении своего тела.

#### Список литературы

1. Васичкин И.В. Все о массаже. – М.: АСТ – ПРЕСС, 1998. – С. 319-333 Мышева Н.М. Необходимость изучения основ самомассажа для студентов технических вузов. Материалы научно-практической конференции «Философия в жизни волжан» (на весну 2001 года) / ВФ МЭИ (ТУ), 2001. – С.65.
2. Мышева Н.М. Необходимость изучения основ самомассажа для студентов технических вузов. Материалы научно-практической конференции «Философия в жизни волжан» (на весну 2001 года) / ВФ МЭИ (ТУ), 2001. – С.65.

#### ВЛИЯНИЕ ЛИДЕРСТВА В СПОРТЕ

Каширин М.С.<sup>1</sup>, Перепеченова Т.Н.<sup>1</sup>, Мусина С.В.<sup>1</sup>, Слепова Л.Н.<sup>1</sup>, Юдина Н.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru;  
<sup>2</sup>Волжский институт строительства и технологий  
(филиал) Волгоградского государственного архитектурно-  
строительного университета, Волжский, Россия

На протяжении нескольких десятилетий проблема лидерства остаётся одной из актуальных в спортивной психологии. Рассматривая вопросы влияния, в части, престижа, авторитета психологии исходят из понятий «лидер» и «лидерство». Предпринятый некоторыми исследователями анализ проблем лидерства,