

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.¹, Кирилов С.С.¹, Юдина Н.М.², Мусина С.В.¹

¹Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru;
²Волжский 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.¹, Перепеченова Т.Н.¹, Мусина С.В.¹,
Слепова Л.Н.¹, Юдина Н.М.²

¹Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru;
²Волжский 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,