

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,

позволил установить около ста тридцати его определений. В качестве интегрального понятия лидер – это человек, берущий на себя функции управления, доминирования, занимающий ведущее положение в иерархии и способный оказывать большее влияние, чем кто-либо другой. Соответственно принятой в социальной психологии квалификации сфер общения (формальная и неформальная) выделяют лидеров формальных и неформальных. Формальный (официальный) лидер – это человек, назначенный руководить коллективом по приказу или распоряжению вышестоящей организации. Позиция неформального лидера, как правило, завоевывается спонтанно одним из членов коллектива благодаря симпатиям и уважению большинства его членов в ситуациях, не связанных с основной деятельностью.

Необходимым условием выдвижения в лидеры является авторитет спортсмена. Авторитет имеет двойное значение. С одной стороны, авторитету стараются подражать, с другой — с авторитетом легче соглашаются, ему верят. Авторитет можно рассматривать по двум параметрам: деловые качества (человек как специалист) и эмоциональные качества (человек как личность). Поэтому лидерами-капитанами могут быть и не самые сильные игроки в команде [1].

У капитана команды должны быть опыт в общении и понимание своей роли лидера в команде. Желательно, чтобы он был хорошо информирован обо всем, что происходит в коллективе, поскольку тренер с его помощью узнаёт психологическую атмосферу в коллективе. Одна из главных задач капитана – настроить команду на игру, также он должен суметь найти подход к любому игроку. В некоторой степени этими качествами обладает и тренер, но проявляет он их, как правило, позднее, чем капитан, поскольку ряд сложных тактических, психологических и чисто спортивных задач капитану приходится решать непосредственно на спортивной площадке.

Принятие лидерского влияния обнаруживается в подчинении, следовании указаниям, советом, просьбам лидера и, наоборот, отказ проявляется в неподчинении, не согласии с лидером, отклонения от исполнения его распоряжения.

Влияние лидерства и лидеров в спорте, в частности в спортивных играх, может быть непосредственной, внешне легко фиксируемым, но может иметь и скрытую форму, быть опосредованным многократно через какие-либо факторы, например, через этические или нравственные нормы, бытующие в данной спортивной команде.

Лидерство в спортивной команде проявляется, прежде всего, в отношениях руководства (тренера) и подчиненных (игроков), иерархическую организацию команды, меру влияния одного спортсмена на других и меру принятия или отвержения этого влияния. Об эффективности лидерства в спортивной команде, можно судить по объективному показателю – результату спортивной деятельности. Можно предположить, что при прочих равных условиях в победившей команде более развиты процессы самоорганизации и самоуправления, а в командах с достаточно хорошим развитием системы межличностных отношений, эффективность лидерства в условиях значимых соревнований, определяет исход спортивной деятельности. [2]

Однако, статический и логический анализ результатов исследования лидерства в спортивных командах показывает, что между эффективностью лидерства и групповой эффективностью деятельности однозначной зависимости нет.

#### Список литературы

1. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - № 3. - С. 178-179.
2. Орлан, И.В. Феномен лидерства в спорте / Борисов Д.С. // Физическая культура и спорт в 21 веке: сб. науч. тр. / Волжский гуманитарный ин-т (филиал) ВолГУ и др. - Волжский, 2006. - Вып.3. - С. 415-416.

#### ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Костромин Е.Д.<sup>1</sup>, Коротеева Е.А.<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.volpri.ru](http://www.volpri.ru);

<sup>2</sup>Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия

Для оценки физического потенциала студентов, как комплексной характеристике, применимы, как и в спорте, два основных варианта. Первый заключается в выведении обобщенной оценки, которая информативно характеризует физический потенциал студентов. Однако просто суммировать результаты конкретного студента по всем тестам не совсем правильно, так как сами тесты неравнозначны, они имеют разную важность (весомость) [1]. Эту важность теста можно учитывать двумя способами:

1. При помощи экспертной оценки. В этом случае специалисты договариваются, что одному из тестов, или группе тестов, устанавливается коэффициент. Все баллы, начисленные по этому тесту, или группе тестов, умножаются на коэффициент, а затем уже суммируются.

2. Коэффициент каждому тесту устанавливается на основе факторного анализа. Он, как известно, позволяет выделить показатели с большим или меньшим факторным весом.

Во всех этих случаях полученные оценки называются «взвешенными».

Второй вариант оценки результатов комплексного контроля заключается в построении «профиля» студента – графическую форму представления результатов тестирования. Линии графиков наглядно отражают сильные и слабые стороны подготовленности студентов [2]. Так как структура физического потенциала студентов зависит от типа телосложения и уровня физической подготовленности построение индивидуального профиля физического потенциала студента представляет собой наилучший вариант оценки из всех вышеперечисленных.

#### Список литературы

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 180с.
2. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. Пед. Вузов. – М.: Академия, 2000. – 232с.

#### К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Круподеров Д.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpri.ru](http://www.volpri.ru)

Вопросы интеграции лиц с особенностями психофизического развития (ОПФР) и инвалидов в общество являются приоритетным направлением деятельности системы специального образования. Ак-