

|   |             |              |      |         |
|---|-------------|--------------|------|---------|
| Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз) | 23,1 ± 10,6 | 31,8 ± 10,6  | 8,7  | 37,70 % |
| Бег 1000 м (сек)                                    | 256 ± 37,1  | 241,7 ± 34,4 | 14,3 | 5,59 %  |

Δ\* - изменение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия лыжной подготовкой положительно влияют на развитие кондиционных способностей студентов ПГНИУ. Развитие этих способностей создает предпосылки для успешного профессионального становления студентов и совершенствования их личностных качеств.

*Библиографический список*

1. Загrevская, А.И. Физическая культура в вузе как основа формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности / А.И. Загrevская. Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт, туризм: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15 – 16 мая 2014г.; г. Пермь: Астер, 2014. С. 115 - 116.

2. Чедова, Т.И., Соловьев С.В. Направленность деятельности спортивного клуба на популяризацию здорового образа жизни среди студентов / Т.И. Чедова, С.В. Соловьева. Текст: непосредственный // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм. Научно-методическое сопровождение – 2017», 17-19 мая 2017 г. Пермь. – 2017 г. – С. 91-94.

3. Чедов, К. В. Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов // К.В. Чедов Текст: непосредственный //Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 36-38.

УДК 796.011.3

Горшенина А. Р.

Gorshenina A. R.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg*

*ikaliuta@mail.ru*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

## DETERMINATION OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY IN THE STUDENT VOLLEYBALL TEAM

*Аннотация.* Рассмотрена проблема взаимоотношений в женской волейбольной студенческой команде. Выявлено отношение игроков к сборной команде университета для создания хорошего психологического климата.

*Abstract.* Rassmotrena problema vzaimootnosheniy v zhenskoj voleybol'noy studencheskoj komande. Vyyavleno otnosheniye igrokov k

sbornoj komande universiteta dlya sozdaniya khoroshego psikhologicheskogo klimata.

*Ключевые слова:* студенты, спорт, психологическая совместимость.

*Keywords:* studenty, sport, psikhologicheskaya sovместimost.

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, часто предъявляет спортсменам требования, связанные с их физическими и психическими возможностями. Перенапряжение, конфликтные отношения, «предстартовая лихорадка» – все это может создать стрессовые ситуации. Задачами квалифицированного тренера является принятие необходимых мер по созданию благоприятной обстановки в команде. Перед тренерами встают проблемы морально - психологического плана, разрешить которые можно обладая специальными знаниями.

Знание социально-психологических основ формирования взаимоотношений, возникновения и нормализация конфликтных ситуации, управление спортивной командой, помогает тренеру сделать более эффективной деятельность своей команды. Так, в студенческих командах, это происходит нередко, в связи с приходом новых игроков ежегодно. Так же изменения эти происходят в ответ на какие-то внутренние события или под воздействием факторов субъективного порядка.

Тренер должен постоянно следить за динамикой отношений, улавливать повышение конфликтности, психологической напряженности и принимать соответствующие меры. Помощником тренера должен быть капитан команды, имеющий уважение и пользоваться авторитетом в своей команде. Результат выступления в соревнованиях играет огромную роль в том, какую впоследствии выберет тренер в работе с командой [3].

Нередко случается, что спортсмены сильно расстроены и подавлены проигрышем на соревнованиях. Тренер при разборе игр раздражен, кричит, оскорбляет и порой унижает игроков своей команды. Ясно, что такая форма общения со спортсменами, находящимися в таком психическом состоянии, приведет к конфликту. Каждому тренеру, не равнодушному к взаимоотношениям в своей команде необходимо учиться владеть своими эмоциями. Важнейшей задачей управления поведением и общением всех членной своей команды является предупреждение агрессивных реакций в адрес тех партнеров по команде, которые допустили больше всех ошибок в соревнованиях. Это необходимо для нормального взаимодействия всех игроков команды.

В первую очередь, нужно предупредить или снять агрессию и заменить ее поддержкой, похвалой, успокоением партнера, продуктивным обменом информацией по ходу взаимодействия, особенно в напряженных конфликтных ситуациях. Другими словами, тренеру

нужно регулировать межличностные отношения и наладить коммуникативное поведение игроков в своей команде. Поскольку наибольшую активность в общении проявляют ведущие игроки, лидеры команды, предметом особой заботы каждого тренера должка стать специальная работа с лидером (капитаном команды или ведущим игроком).

К сожалению, лидеры не всегда благоприятно действуют, влияют на своих партнеров. Коррекцию нежелательного поведения лидеров лучше проводить заблаговременно, хотя как показывает практика, существенных изменений в характере направленности и интенсивности их общения можно добиться и во время соревновательной деятельности путем определенных психологических воздействий [2].

Необходимо, прежде всего, выявить внутреннюю психологическую картину этих конфликтных ситуаций в ходе индивидуальных бесед и опросов всех членов команды. Важно проводить работу с неосновными игроками. Оптимизация их межличностных контактов с другими членами команды также один из разделов работы тренера. Отношения, складывающиеся в спортивных командах, постоянно меняются. Хорошие взаимоотношения в команде всем идут на пользу. Но иногда наоборот, эффективность деятельности отдельных членов или даже всей команды падает [1].

Нами было проведено тестирование среди игроков студенческой женской волейбольной команды. Задачей этого исследования явилось изучение факторов, определяющих психологический климат волейбольной команды сборной УрГУПС по волейболу

В тестировании приняли участие 12 девушек, членов сборной команды, студенток 1-4 курсов по индексу групповой сплоченности Сишора.

С помощью этого метода можно получить представление о сплоченности команды, то есть о том, в какой мере ценность игроков, их устремления и представления о путях достижения общекомандных целей и конкретных задач, совпадают.

Волейбольная команда УрГУПС представляет собой целостный сплоченный коллектив. Большое влияние на эффективность совместной тренировочной деятельности команды оказывает социально-психологический климат. Это включает в себя условия, характер, организация тренировочной деятельности, работу тренера, его отношения с капитаном команды, особенности межличностных отношений, рациональное и эмоциональное отражение в сознании и поведении спортсменов.

Для того, чтобы определить, насколько привлекательна команда для каждой девушки, им было предложено ответить на ряд вопросов (анонимно).

1. Взаимоотношения между спортсменами в вашей команде.

А. На тренировках:

- а) лучше, чем в большинстве команд
- б) как в большинстве команд
- в) хуже, чем в большинстве команд
- г) не знаю

Б. На соревнованиях:

- а) лучше, чем в большинстве команд
- б) как и в других командах
- в) хуже, чем в большинстве команд
- г) не знаю

В. Вне тренировок и соревнований:

- а) лучше, чем в большинстве команд
- б) как и в других командах
- в) хуже, чем в других командах
- г) не знаю

2. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность?

- а) да, очень хотела бы перейти
- б) скорее всего да, перешла бы
- в) не вижу никакой разницы
- г) хотела бы играть только за свою команду
- д) не знаю, трудно сказать

После проведения тестирования, нами были получены следующие результаты. 10% девушек ответили, что во время тренировочного процесса взаимоотношения в команде у них такие же, как в других командах. Их не устраивают отношения ведущих игроков во время соревнований. 90% ответили, что их устраивает психологический климат в команде. На вопрос, хотели бы они играть за другую команду, 20% студенток, ответили положительно. По нашему мнению, это игроки, не входящие в основной состав сборной команды. А значительное большинство, 80% спортсменок, не хотели бы играть за другие команды. Их устраивает психологическая атмосфера внутри команды, и они с удовольствием ходят на тренировки.

Тренеру необходимо внимательно наблюдать за своими спортсменами, их взаимоотношениями, отношением к решению поставленных целей. Он оценивает их положение в группе, способность к адаптации, особенности их эмоциональных реакций, стремление и их потребности. При возникновении конфликтов в команде тренер пытается выявить внутреннюю картину этих конфликтных ситуаций в ходе индивидуальных бесед и опросов всех игроков. Полученные данные говорят о благоприятных условиях для тренировочной и

соревновательной деятельности в женской волейбольной команде университета.

*Библиографический список*

1. Волков, Н.В. Социометрические методы в социально- психологических исследованиях / Н.В. Волков. М., 2000. Текст: непосредственный.

2. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности / А.И. Донцов. М., 2001. Текст: непосредственный.

3. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.В. Коломейцев. М., 2005. Текст: непосредственный.

УДК 796.05

Давыдов Д.А., Кетриш Е.В.

Davudov D.A., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg*

*evgeniya.ketrish@rambler.ru*

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА  
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
HEALTH PROTECTION OF JUNIOR SKIERS-RACERS  
AT THE PREPARATION STAGE FOR COMPETITIONS

*Аннотация.* В статье говорится об охране здоровья юных спортсменов на этапе подготовки к спортивным соревнованиям. Мероприятия по охране здоровья юных лыжников-гонщиков регламентируются законодательством РФ, они прописаны во всех рабочих программах спортивных школ по подготовке к соревнованиям. При подготовке детей к спортивным соревнованиям медицинский и тренерский состав должны учитывать сведения о состоянии их здоровья. Кроме того, медицинский работник должен уметь распознавать внешние признаки утомления в процессе учебно-тренировочного занятия, а также владеть навыками по восстановлению здоровья детей.

*Abstract.* The article deals with health protection of young athletes at the stage of preparation for sports competitions. Measures to protect the health of young skiers-racers are regulated by the legislation of the Russian Federation and registered in all training programs of sport schools in preparation for competitions. When preparing children for sports competitions, medical and coaching staff should take into account information about their health status. In addition, medical worker must be able to recognize external signs of fatigue during the training session, as well as possess skills for the recovery of children.

*Ключевые слова:* охрана здоровья, юнные лыжники-гонщики, соревнования, физическая подготовка к соревнованиям.

*Keywords:* the safety and health, skiers-racing young, competitions, physical training for sports competitions.