

Предусматривается, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, два захода в термокамеру. Во время пребывания в термокамере ребёнок может лежать на полке с валиком под головой или сидеть с поднятыми на полку ногами (чтобы избежать депонирования крови). Положение тела меняется каждые 2–3 минуты. Во время отдыха между заходами в термокамеру дети могут сделать несложную дыхательную гимнастику, точечный массаж, массаж пальцев рук. В термокамере дети также могут: выполнять простые дыхательные упражнения, элементы релаксации и психогимнастики; слушать сказки, музыку. Процедура термотерапии проводится 1–2 раза в неделю при условии положительного отношения к ней ребёнка. После процедуры не допускаются шумные и подвижные игры. В конце процедуры дети принимают фиточай, сок или воду для восстановления водного баланса в организме.

До назначения оздоровления в кабинете термотерапии (сауне) все дети подлежат медицинскому осмотру. Противопоказаниями для использования в работе с дошкольниками являются следующие критерии: сердечно-сосудистые заболевания; острый период простудных заболеваний; болезни почек и органов дыхания; кожные заболевания [4; 11–12].

Использование данной здоровьесберегающей технологии в системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада позволит:

- снизить уровень заболеваемости дошкольников; снизить показатель пропущенных дней по болезни на одного ребёнка;
- поднять авторитет детского сада в глазах родителей воспитанников дошкольного учреждения;
- обеспечить преемственность методов и приёмов физического воспитания и оздоровления дошкольников в детском саду и семье;
- изменить отношение самих детей к своему здоровью; у детей в процессе использования данной технологии развивается умение поддерживать, сохранять и оберегать своё здоровье.

#### *Литература*

1. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / сост. Н. В. Нищева. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / под ред. В. И. Орла, С. Н. Агаджановой. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
3. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт. сост. Е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.
4. Термотерапия в дошкольном учреждении: методика проведения оздоровительных процедур: пособие для воспитателей и педагогов / авт. сост. Т. В. Волосникова [и др.]. – Москва: Школьная Пресса, 2005.

**Ольховская Е. Б., Сергеева Д. В., Симакова Т. Н.,**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

### **РОЛЬ ЛИДЕРА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ**

*Аннотация.* В статье рассматривается роль лидера в спортивной команде. Представлены результаты изучения теории лидерства в обществе, проанализированы основные функции лидера, стили и его роль в спортивной команде. Рассматриваются особенности спортивной команды как одного из видов малой социальной группы.

*Ключевые слова:* социальная группа, феномен лидерства, спортивная команда, роль и функции лидера.

**Olkhovskaya E. B., Sergeyeva D. V., Simakova T. N.**  
Russian state professional and pedagogical university,  
Yekaterinburg, Russia

## **THE ROLE OF THE LEADER IN SPORTS TEAM**

*Abstract.* In article the role of the leader in a team is considered. Results of studying of the theory of leadership in society are presented, the main functions of the leader, styles and his role in a team are analysed. Features of a team as one of types of small social group are considered.

*Keywords:* social group, leadership phenomenon, team, role and functions of the leader.

Спортивная команда представляет собой разновидность «малой социальной группы», которая объединяет людей, имеющих общий социальный признак – отношение к спорту. Данная группа имеет социальное значение и осуществляет следующие важные функции в общей структуре общественного разделения труда: оздоровительную, воспитательную, подготовительную к другим видам деятельности, эстетическую, коммуникативную и др.

Спортивная команда выступает не только как объект управления, но и как субъект деятельности. В этом качестве команда может выступать только тогда, когда она будет внутренне организована и обладает определенной степенью интеграции. Поэтому достаточно важно определиться, как группа организуется, кто берет на себя функции руководства, насколько они эффективны. В результате самоорганизации в группе устанавливаются отношения доминирования и подчинения, влияния и следования. Эти отношения и характеризуют лидерство. Само явление лидерства заключается в том, что в системе межличностных отношений выдвигается один из ее членов, который берет на себя функции неформального руководства группой [4].

Актуальность вопроса лидерства в спортивной команде заключается в том, что знание социально-психологических основ формирования взаимоотношений, управления спортивной группой помогает тренеру сделать более эффективной деятельность всего коллектива.

Цель нашей работы – выявить и проанализировать роль лидера в деятельности спортивной команды. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи: проанализировать литературу по проблеме исследования, определить особенности феномена лидерства в спортивной деятельности, выявить основные функций лидера в спортивной команде.

Научное изучение феномена лидерства началось в начале 20 века, когда начали формироваться концепции происхождения лидерства. Таких концепций было несколько. «Теория черт» была разработана американскими учеными К. Бэрдом и Р. Стогдиллом, которые пытались определить набор личностных качеств необходимых лидеру [7]. «Ситуационная теория» своим развитием обязана бихевиористическому направлению популярному в те годы в социальной психологии, ее разработкой занимались Д. МакГреггор, К. Левин, Р. Лайкерт [7]. Своеобразным компромиссом предыдущих теорий явилась «синтетическая теория», представителями которой были Б. Басса, Ф. Фидлера, Дж. Джулиана [2].

Кроме разработки концепций лидерства ученые исследовали стили лидерства. Американские ученые К. Левин, Р. Липпит, Р. Уайт провели ряд экспериментов, в результате которых было выделено три основных стили лидерства – авторитарный, демократический и либеральный. Данные стили стали традиционными для социальной психологии [1].

Команда, как система, всегда действует в окружающей ее среде. В свою очередь, среда постоянно влияет на действующий объект определенным набором сбивающих факторов, который отклоняет поведение системы от избранной траектории поведения.

Для достижения поставленных целей в таких условиях команде необходимо управление действиями всех игроков по ходу ведения игрового процесса. В команде, как замкнутой системе, такое управление возможно только в форме самоуправления, т.е. система является самоуправляемой. Известно, что самоуправление в малой группе реализуется лидерами. Лидер – это член малой группы, выдвигаемый в результате взаимодействия ее членов в определенной ситуации, способствующий организации группы и управлению ею при достижении поставленной цели [6].

Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. Лидер как субъект лидерского процесса воздействует на ведомых, которые либо принимают, либо отвергают эти воздействия. Принятие лидерского влияния обнаруживается в подчинении, следовании указаниям, советам, просьбам лидера и, наоборот, отказ проявляется в неподчинении, несогласии с лидером, уклонении от исполнения его распоряжений. Влияние лидерства и лидера в спорте может быть непосредственным (даже физически), 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.

В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно наиболее авторитетный, опытный спортсмен. В спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших спортсменов команды. Возможность участвовать в управлении спортивной командой у лидеров достаточно широка. Причем если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Иногда между официальным руководителем (тренером) и лидером не возникает полного согласия, не устанавливается взаимопонимание. Это может привести к определенной дезорганизации, к нарушению процессов управления в команде. В такой ситуации тренеру не всегда удается сразу найти оптимальный способ управления командой [2].

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационная, информационная и воспитательная [5].

Дифференцировать лидерские роли можно по разным признакам. Исследования показывают, что существуют две основные лидерские роли: 1. Роль инструментального, или делового, лидера, чьи действия направлены преимущественно на решение поставленной перед группой задачи. Деловой лидер более эффективен, когда усилия группы должны быть направлены главным образом на решение четко сформулированных задач, в этих ситуациях хорошо организует работу и распределяет обязанности. Но, мало внимания уделяет межличностным отношениям в команде. Жертвует личными интересами и спокойствием членов группы ради достижения успеха в делах [3]. 2. Роль экспрессивного, или эмоционального, лидера, чьи действия ориентированы преимущественно на межличностные отношения.

Эмоциональный лидер заботлив, внимателен в межличностных отношениях, может снизить тревожность в ситуациях, когда команду постигла неудача. Эффективен в ситуациях, умеренно благоприятных для лидерства и когда членам группы требуется большая свобода в поведении и принятии решений. Но менее эффективен при решении задач с четкой структурой, в напряженных ситуациях деятельности и когда лидер должен обладать большим личным влиянием. [3]. В действительности

разделение на деловых и эмоциональных лидеров несколько условно. Нередко обе лидерские роли выполняет один спортсмен [5].

Таким образом, в ходе теоретического анализа мы выявили, что спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных факторов, а также роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства. Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. В спортивной команде лидер может выполнять различные функции. В связи с этим принято лидерские роли дифференцировать, но нередко обе роли (роль делового лидера и роль эмоционального лидера) успешно реализует одна личность.

#### *Литература*

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. А. Андреева. – Москва: МГУ, 1980.
2. Джамгаров, Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
3. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте: пер. с англ. Ханина Ю. Л. / Б. Дж. Кретти. – Москва, Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Мальчиков, А. В. Социально психологические основы управления спортивной командой / А. В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 1987. – 81 с.
5. Психология: учеб. для ин-тов физкульт. / под ред. В. М. Мельникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
6. Топышев, О. П. Теория и практика лидерства в спортивной команде / О. П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – Москва, 2000. – С. 144–149.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

**Ольховская Е. Б., Сергеева Д. В., Сивков Р. В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

### **ЗАВИСИМОСТЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ОТ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

*Аннотация.* Представлены результаты анализа здоровья студентов РГППУ и определены возможности физической культуры в его укреплении. Приведены результаты экспериментального исследования влияния кратковременной физической нагрузки на концентрацию внимания студентов.

*Ключевые слова:* здоровье студентов, физическая культура, концентрация внимания, двигательная активность.

**Olkhovskaya E. B., Sergeyeva D. V., Sivkov R. V.**

Russian state professional and pedagogical university,  
Yekaterinburg, Russia

### **DEPENDENCE OF CONCENTRATION OF STUDENTS FROM SHORT- TERM PHYSICAL ACTIVITY**

*Abstract.* Results of the analysis of health of students of RGPPU are presented and possibilities of physical culture in its strengthening are defined. Results of a pilot study of influence of short-term physical activity on concentration of attention of students are given.

*Keywords:* health of students, physical culture, concentration of attention, physical activity.