

укрепления мышц, составляющих мышечный корсет, являются: положение лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях и четвереньках.

Таким образом, средствами физической культуры можно скорректировать нарушения осанки и полностью восстановить функции позвоночника. А также поддерживать здоровье осанки. Ведь, действительно, правильная осанка - основа здоровья.

Список литературы

1. Анищенко В.С. Физическая культура: методика практических занятий студентов / В.С. Анищенко. – М., 2002. – 165 с.
2. Грачев О. К. Физическая культура: учеб. пособие / О. К. Грачев. – М.: МарТ, 2008. – 464 с.
3. Милюкова И. В. Лечебная и профилактическая гимнастика: практическая энциклопедия / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: Эксмо, 2004. – 496 с.
4. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2009. – 528с.

РОЛЬ ЛИДЕРА – КАПИТАНА КОМАНДЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Пищулина Е.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены межличностные отношения лидера волейбольной команды и остальных игроков. Определены функции лидера в команде. Рассмотрены компоненты, из которых складывается авторитет лидера.

Ключевые слова: волейбол, студенческий спорт, лидер, команда, капитан.

На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных причин, а также роль социально-психологических факторов. При

формировании команды тренеру необходимо правильно выбрать настоящего лидера, который станет в дальнейшем капитаном команды. При этом тренер должен учитывать два вида лидерства – формальное и неформальное. Выделение тренером лидеров из общей массы спортсменов помогает тренеру в его дальнейшей работе с командой.

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. В состав, например, студенческой команды, входит 12-18 человек. Всех этих спортсменов объединяют одни поставленные перед ними цели и задачи в получении определенных спортивных результатов под непосредственным контролем их тренера. Выявлено, что лидер в команде должен обладать некоторыми особыми качествами [4]. Лидеру необходимо уметь определять цели, поставленные перед командой и объяснять спортсменам их смысл. Если задачи, поставленные перед игроками, усложняются, ему необходимо держать их в курсе. Лидер должен по достоинству оценить качества своих товарищей по команде и сделать все, чтобы заставить их тренироваться в полную силу. Необходимым условием выдвижения в лидеры является авторитет спортсмена. С одной стороны, авторитету стараются подражать, с другой – с авторитетом легче соглашаются, ему верят. Авторитет лидера в спортивной команде можно рассматривать по двум параметрам – это его деловые качества и эмоциональные качества. Лидер, капитан спортивной команды, должен быть талантливым способным человеком [2]. Способный человек – это тот, кто сравнительно легко выполняет задания тренера, которые у других вызывают трудности. Для того, чтобы подняться над способностями, организуя работу других, талантливый человек держит ситуацию под контролем. Капитан команды – это решительный, смелый человек. Во-первых, лидер знает, что порученное задание находится в пределах физических возможностей игроков его команды. Во-вторых, он верит, что все, что нужно сделать, будет сделано. В-третьих, он должен передать свою

уверенность и убежденность остальным. Лидер в команде обязан быть достаточно жестким человеком. Порой добиться успеха можно, только если ты безжалостен к бездельникам и ленивым. Есть такие лидеры, которых в команде любят и уважают. Но это не значит, что они никогда не были жестки. Лидер спортивной команды обязан тренироваться с полной отдачей, должен быть магнитом, центральной фигурой, к которой тянутся все остальные. Капитан команды является формальным лидером, в силу своих спортивных способностей, мастерства, умения в трудных соревновательных условиях повести за собой свою команду. Он умеет морально поддержать игроков своей команды, ободрить их в трудные минуты спортивной борьбы, найти логически верное решение в критических ситуациях. Во время соревнований, капитан команды – это первый помощник тренера [3]. Старательность и исполнительность на тренировочных занятиях, настойчивость, быстрота восприятия нового в элементах техники, дисциплинированность, умение заставить себя работать с полной отдачей сил – эти важные качества лидеров оцениваются группой и тренером. У капитана команды должен быть опыт в общении и понимание своей роли лидера в команде. Ему приходится постоянно доказывать это в игре, быть настоящим лидером, вести за собой команду к поставленной перед ними цели. Главный тренер должен всегда общаться с капитаном команды, узнавать с его помощью психологическую атмосферу в коллективе [6; с. 846]. Одна из главных задач капитана – настроить команду на игру на результат. В настоящее время сборные по волейболу имеют огромный успех не только в технической и тактической игре, но и в психо-эмоциональной борьбе между командами. Многие ведущие тренеры и специалисты отводят в этом большую заслугу правильно подобранному лидеру команды [2]. Деятельность спортсменов одной команды должна быть согласована, подчинена одной общей цели. Поэтому лидером должен быть такой человек, которому будут подчиняться все игроки без исключения. В спорте необходимыми для лидера характеристиками являются:

- 1) наличие авторитета по деловым и личностным качествам;
- 2) наличие устойчивости к экстремальным ситуациям, инициативность и настроенность на победу;
- 3) выполнение в команде роли «ключевого» игрока;
- 4) стремление к объединению, сплочению всех членов команды.

Спортивная команда может выступать хорошо, если она будет внутренне организована. Явление лидерства заключается в том, что в системе межличностных отношений выдвигается один из ее членов, который берет на себя функции управления. Капитан команды отвечает за поведение и дисциплину игроков команды.

Волейбол – это единственная командная игра без ограничения времени. Необходимо, чтобы на площадке во время игры находился человек, способный влиять на команду, проводник тренерских идей, стержень коллектива. Это и есть настоящий лидер [3]. У капитана команды должны быть опыт в общении и понимание своей роли лидера в команде. Редко, чтобы в студенческих командах был свой психолог. Поэтому роль капитана очень значима, ведь именно он создает эмоциональную атмосферу. А психологическая совместимость игроков команды определяется единством эмоциональной сферы, каких-либо привычек, ощущений, восприятий внешнего мира, при которой они понимают, что для достижения одной цели все должны работать, несмотря на личные взаимоотношения. Очень важно для лидера быть оптимистом и максималистом, всегда ставить перед собой и партнерами самые высокие цели, идти к ним и верить в их достижение.

Лидер в спортивной команде – это ближайший помощник тренера в решении задач технико-тактической, специальной подготовки. Они выступают инициаторами в поисках более современных средств и способов совершенствования мастерства спортсменов, обсуждают с тренером возникающие идеи. У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила

нервной системы и преобладание возбуждения над торможением. Важно при этом, чтобы спортсмена на роль капитана выдвигала команда [1]. Признание капитана лидером команды положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. Капитан, назначенный тренером, к сожалению, чаще приносит вред, чем пользу. Итак, при формировании команды тренер должен стремиться найти потенциального лидера. Однако лучше всего потенциальный лидер раскрывается в деятельности: он более решителен, инициативен, активно взаимодействует с партнерами. Статус лидера команды не пожизненный. Лидерство можно и потерять. Например, в одной команде лидер оказался в «социальной изоляции», когда большинство игроков не отдали ему предпочтения при выборе на игры перед очень важными соревнованиями. Причиной послужило вызывающее поведение этого сильного игрока по отношению к партнерам по команде, выразившееся в грубых окриках, когда они ошибались, частом игнорировании игроков, отсутствии деловых замечаний и одобрения в их адрес. В результате в команде стали разрушаться наигранные связи, игроки стали терять уверенность в своих действиях. Часто изменение задач, стоящих перед командой, влечет за собой смену капитана или другого (неформального) лидера, так как опыт прежнего лидера основан на решении иных проблем и выработанные им на их основе методы руководства в новой ситуации могут оказаться малоэффективными [5; с. 188]. Поэтому капитан команды должен постоянно на деле доказывать свое право быть лидером. Прошлые заслуги часто не принимаются командой во внимание. И лучшие результаты достигаются командой, когда в выборе своего лидера принимают решение, как тренер, так и игроки этой команды. Признание капитана лидером команды положительно сказывается на эффективности деятельности всего коллектива.

Для подтверждения вышеизложенного, нами было предложено расставить по значимости качества, необходимые капитану их команды. В

данном ранжировании приняли участие девушки и юноши, члены сборных команд УрГУПС по волейболу.

Капитан сборной команды университета должен обладать следующими качествами:

1. Быть решительным, смелым;
2. Быть дисциплинированным;
3. Быть уверенным в победе;
4. Работать с полной отдачей;
5. Иметь жесткий характер;
6. Быть коммуникабельным;
7. Являться одним из сильнейших игроков в команде;
8. Быть агрессивным;
9. Быть старательным, исполнительным;
10. Являться помощником тренера.

После проведенного нами ранжирования, мы выявили основные качества лидера в команде. По мнению игроков мужской студенческой команды УрГУПС, капитан команды должен играть лучше других, быть дисциплинированным, требовательным к остальным игрокам, быть немного агрессивней других, иметь жесткий характер. Ранжирование ответов женской сборной команды УрГУПС по волейболу выявило другие качества лидера. Девушки так же считают, что лидер в команде должен являться одним из сильнейших игроков, быть требовательным к себе и к другим. На последнем месте у них стоят такие качества, как жесткость, агрессивность. А одними из значимых качеств у девушек являются коммуникабельность и дружелюбие.

Заключение. Лидерство как социально-психологический фактор, необходимо рассматривать как совокупность выдающихся черт личности. В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, выступает, как правило, наиболее авторитетный, опытный спортсмен. В студенческом спорте, как и в спорте высших достижений, лидером является почти всегда один из сильнейших спортсменов команды. Возможность участвовать в управлении спортивной командой у лидеров достаточно широка. Когда лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается

максимально положительный результат в организации и координации членов всей команды. Большое значение в достижении поставленной перед командами цели, отводится полному согласию и взаимопониманию между тренером и капитаном команды. Таким образом, лидерство в спортивной команде – это совокупность потребностей членов спортивной команды, характер стоящих перед ней поставленных целей и задач, а так же самого лидера и его авторитета.

Список литературы

1. Парыгин Б.Д. // Руководство лидерство (опыт социальнопсихологического исследования, 2006.
2. Фатиева И., Нижельская О. С чего начинается лидер / Перевод с англ. - М.: Альпина, 2005.
3. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
4. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Питушкина О.А., Каширин М.С., Мусина С.В., Шлемова М.В., Мустафина Д.А. Роль лидера в регуляции межличностных отношений в команде // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 188-189.
6. Козлов А.В., Турченкова Г.В. Теоретические аспекты сущности лидера в игровых видах спорта // Молодой ученый – 2014. – №6. – С. 846-848.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Поздеева В.Д., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Целью статьи являлось проанализировать физическую активность людей старшего возраста и выяснить, как можно повысить их работоспособность средствами физической культуры. По данным здравоохранения демографическая ситуация в современном мире характеризуется устойчивым старением населения. Задачами было поиск информации и дальнейшее написание статьи.