

специальной группы рекреационных и реабилитационных технологий (аквафитнес, программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес тренировка, гантельная гимнастика, адаптированные смешанные программы) [2].

Для девушек основной группы спортивные направления рекомендуются на втором году обучения, рекреационные направления в первый год, такие как аквааэробика, атлетическая гимнастика, степ-аэробика средней и низкой интенсивности, «тай-бо» средней интенсивности, смешанные программы; для девушек специальной группы аквафитнес, бильярд, пилатес, йога, атлетическая гимнастика, футбол гимнастика, стретчинг.

Список использованных источников

1. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса //Теория и практика физической культуры: 2011. – № 8. С. 6–10.

2. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов Т.Н. Шутова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/71681689-Klassifikacii-fitness-programm-i-tehnologiy-ih-primenenie-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-t-n-shutova.html> – Дата доступа: 13.04.2019.

3. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. ..канд. пед. наук. / Булгакова О.В. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 27 с.

УДК 159.9:316.46

ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА

Головчиц А.В. – 14 мпт, 1 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Смольский С.М.

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г Минск, Республика Беларусь

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонизировали

между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе - большое искусство и большой педагогический труд.

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.

Управление командой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых лидерами.

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, ведомые же принимают или 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, 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 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 удастся сразу найти оптимальный способ управления командой.

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

Спортивная команда выступает не только как объект управления, но и как субъект деятельности. В этом качестве команда может выступать, если она будет внутренне организована и обладать определенной степенью интеграции. В результате самоорганизации в группе устанавливаются отношения доминирования и подчинения, влияния и следования.

Необходимость совместной и согласованной, подчиненной одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Руководителем или лидером должен быть человек, которому будут подчиняться другие члены команды.

Социально-психологические исследования показали, что в группе, выполняющей общую задачу, наличие лидера обеспечивает успех деятельности, отсутствие лидера обрекает действия группы на неудачу.

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.

В любой группе, объединяемой едиными интересами, целями, решаемыми задачами всегда появляется человек или небольшой круг людей, становящихся лидерами. Лидерство представляет собой весьма распространенное явление в совместной деятельности людей.

В настоящее время с социальной психологии сформировалось ряд концепций, рассматривающих теорию происхождения лидерства. Выделилось несколько основных концепций: личностный подход (теория «черт лидерства»), поведенческий подход («ситуационная теория лидерства»), «синтетическая теория лидерства».

Множество работ в социальной психологии было посвящено исследованию стилей лидерства. Были выявлены 3 основных типа:

демократический, автократический и либеральный (попустительский) стили лидерства.

Спортивная команда представляет собой разновидность малой социальной группы, так как объединяет людей, имеющих общий социальный признак. Известно, что самоуправление в малой группе реализуется лидерами.

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. Исследования показывают, что существуют две основные лидерские роли: роль инструментального (делового) лидера и роль экспрессивного (эмоционального) лидера.

Лидерство больше зависит от ситуации и различных случайных факторов, чем от особенностей личности самого лидера. Лидеры успешно выступающих спортивных групп обычно больше ориентированы на решение задачи, чем на теплые межличностные отношения. Лидерство в спорте, как и в различных рабочих группах и бригадах, чрезвычайно специфично и тесно связано с задачей и с тем, как отдельные члены группы помогают успешному решению общегрупповой задачи. В спортивных командах, члены которых действуют самостоятельно, не взаимодействуя с другими, по-видимому, потребуется более существенная помощь со стороны тренера, чем в командных видах спорта. Более того, в индивидуальных видах спорта спортсмен более критически оценивает деятельность своего тренера, чем члены команды, непосредственно взаимодействующие друг с другом в ходе соревнований. Имеющиеся данные указывают на значительные расхождения между самооценками тренеров своей компетентности и мнением спортсменов. В целом тренер считает себя более эффективным лидером по сравнению со своими воспитанниками.

Таким образом, лидерство представляет собой функцию общего социального контекста, включая и потребности членов группы, характер стоящей перед ними задачи, источник лидерства и его влияние (авторитет).

Список использованных источников

1. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М., «Физкультура и спорт», 2007. – 200 с.
2. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: ФиС. 2005. – 55с.
3. Беляцкий Н.П. Основы лидерства. – БГЭУ Минск, 2006. – 80 с.
4. Бендас Т.В. Методика выявления лидеров группы // Вестник практической психологии образования. 2008. – 97 с.
5. Кричевский Р.Л. Психология лидерства. Учебное пособие. М.: Статут, 2007. – 120с.
6. Мацумото Д. Психология и культура / Д.Мацумото – СПб., Москва: «Еврознак», «Олма-Пресс», 2002 – 414 с.

УДК 796.012.6:616.711-007.55

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Груша А.А. – 15 пп, 2 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Сонина Н.В.

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Одним из наиболее распространённых заболеваний среди учащихся в учреждениях высшего образования является нарушение осанки, что в дальнейшем перерастает в такую сложно излечимую болезнь, как сколиоз.

Сколиоз – искривление позвоночника в бок относительно своей оси во фронтальной плоскости.

Выявляют три вида искривления:

1. С-образный (одна дуга искривления);
2. S-образный (две дуги искривления);
3. Z-образный (три дуги искривления).

Как показывает статистика, треть населения Республики Беларусь страдает данным нарушением позвоночника. Больше половины из них получили его в процессе взросления в возрасте от 11 до 16 лет. В этот период детский организм переносит массу оказывающих на него влияний, как факторов внешней среды (нагрузки в учебных заведениях, посещения спортивных секций), так и внутренней (физиологическое взросление организма). Ещё не окрепше-