

димо для сбалансированности успехов и неудач при достижении поставленной цели[1].

Получается, что основной проблемой при формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями является отсутствие желания и личных убеждений в необходимости занятий спортом. Для того, чтобы человек стал самостоятельно заниматься спортом, должно пройти несколько стадий: формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, формирование желания самостоятельно заниматься, осуществление этого намерения и, наконец, превращение этого желания в регулярные и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При этом основными мотивами занятий физическими упражнениями должны стать:

1. профилактика здоровья и его укрепление;
2. развитие физических качеств;
3. овладение двигательными умениями и навыками;
4. эмоциональная удовлетворенность от двигательной активности[2].

Список литературы

1. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие / О.Л. Трешева, А.И. Муллер, Е.Б. Штучная, Е.Н. Мироненко; под ред. О.Л. Трешевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2006
2. Изучение образа жизни студентов и определение мотивов к занятиям физическими упражнениями в политехническом вузе / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2012. № 11 (98). С. 53-54.

ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕНИИ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Паращук А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
abcd1234565@yandex.ru*

Личность тренера оказывает довольно значимое влияние на становление спортивного коллектива, а также личности каждого отдельного спортсмена. Особенно, учитывая тот фактор, что в основном свою спортивную деятельность многие начинают в детском и подростковом возрасте, именно на этот период и приходится основные этапы формирования ценностей, жизненной позиции и мировоззрения спортсмена.

В психологии существуют разнообразные подходы к изучению личности, в зависимости от того с какой точки зрения она рассматривается. Возьмем модель структуры личности по Платонову, которая состоит из четырех подструктур:

1) Направленность личности, т.е. особенности мировоззрения и характера человека, его самооценка, интересы и увлечения. Хороший тренер должен быть увлечен своей спортивной деятельностью, активно участвовать в жизни команды, не оставаться равнодушным к победам и поражениям. Должен стремиться передать спортсменам свой опыт. Таким образом, он собственным примером побуждает интерес коллектива к спорту.

2) Опыт, сюда входят умение, навыки, знания, привычки.

Первое за что ученики уважают своего тренера это его знание своего дела. Он должен быть профессионалом в том, чем занимается, вникать во все нюансы. Тогда, передавая опыт своим спортсменам, можно увидеть, как команда растет, добивается все новых вершин, показывает результаты. Необходимо знать, как правильно организовывать тренировки, сколько

времени уделять на работу отдых, чтобы не перенагружать спортсменов, но и в то же время держать их в тонусе. Тренер должен обладать качествами хорошего организатора, чтобы руководить коллективом. Также нужно иметь твердость характера, быть принципиальным в основных моментах тренерской деятельности. Нужно с самого начала знакомства с командой поставить себя так, чтобы тебя уважали, но не боялись, видели в тебе руководителя, а не тирана.

3) Особенности психических процессов, а именно чувства, ощущения, воля, мышление, память, восприятие. Необходимо проявлять понимание и тактичность к каждому спортсмену, чувствовать его эмоциональное состояние. Уделять одинаковое внимание, как к успешным ученикам, так и к тем, у которых не все получается. Важна такие черты как коммуникабельность, умение договариваться с командой, найти точки соприкосновения, с помощью них будут формироваться бесконфликтные отношения, как между тренером и командой, так и внутри нее. Тренер должен обладать силой воли, это необходимо для принятия жестких решений, без которых не обойдется ни один руководитель.

4) Биологические свойства, т.е. возрастные и половые свойства его личности, темперамент, особенности нервной системы[1].

Соревновательная эмоциональная устойчивость является, возможно, наиболее важным из специальных свойств личности тренера. Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления[2].

Чем больше таких качеств обладает тренер, тем лучше он будет справляться со своей работой, тем с большим уважением к нему будет относиться команда. В таком случае он будет иметь авторитет среди спортсменов. Они будут видеть в нем личность, на которую можно равняться и к которой стоит прислушиваться, а это главное во взаимоотношении между тренером и командой.

Подводя итоги, можно сказать, что выбор тренера – это один из важнейших вопросов при построении спортивной карьеры. Успех тренерской работы в значительной степени зависит от того, как строит он свои отношения со спортсменами и командой и как преподносит свои знания. Понятие «тренер» для спортсмена должно быть созвучно с понятиями «друг», «наставник», «учитель». Для спортсмена тренер – образец для подражания, авторитет, человек – личность. Тренер мотивирует спортсмена на достижение целей в жизни, спорте. А по достижении поставленной цели, ставит новую цель[3].

Список литературы

1. Аверин В.А. Психологическая структура личности// Психология личности: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. 89 с.
2. Ю. Л.Ханин Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С. 84 научных статей. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
3. Роль тренера в жизни спортсмена / Бахмат В.И., Амирилева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 72-73.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Паращук А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
abcd1234565@yandex.ru*

При занятии физической культурой с девушками необходимо иметь в виду ряд отличительных особенностей женского организма от мужского. У женщин