

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ І ЛІДЕРСТВО В БАСКЕТБОЛІ

Рочняк А.Ю., Панфілов Ю.І.

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Прийнято вважати, що лідер в баскетболі - це людина, яка веде за собою спортивний колектив, визначаючи напрям його розвитку. Він повинен проявляти так звані «лідерські якості» як під час гри, так і в поза ігровій обстановці. Серед лідерських якостей зазвичай виділяють такі як: мотивація, цілеспрямованість, працьовитість, холоднокрівність, сміливість, ініціативність, організованість... Але в спорті зустрічається чимало людей, які володіючи якостями лідера, при цьому не являються ними. Також чимало лідерів, яким не властиві багато з виділених якостей.

Ми вважаємо, що лідер проявляється в складні для команди періоди або моменти. У змагальному і тренувальному процесі баскетболістів такі труднощі виникають досить часто. Це можуть бути складні переломні моменти ігор, складності тренувального процесу, пов'язані з накопиченням фізичної та психологічної втоми, складності у взаєморозумінні гравців між собою і тренером, труднощі пов'язані з травматизмом, також прикладом таких моментів можуть бути складності матеріального характеру. У такі періоди гравці окремо, і команда в цілому, неминуче стикаються з проблемою дисбалансу в психологічній сфері - це перш за все відбивається на поведінці членів команди, їх психічному стані. Подолання такого роду складнощів, які неминучі, багато в чому залежить від лідера колективу, оскільки він є прикладом, визначає напрямок руху всього колективу. Тому одним з основних компонентів лідерства в баскетболі є вміння саморегуляції своєї поведінки і стану.

Можна виділити наступні основні характеристики саморегуляції в баскетболі:

- Швидкість реакції. Це час усвідомлення людиною змін в ситуації, або в поведінці і стані. Лідер повинен реагувати на зміни як можна швидше. Найкращим варіантом є здатність передбачати несприятливий вплив обставин;

- Інтенсивність адаптації. Це показник швидкості протікання пристосувальних механізмів. Для лідера неприйнятно тривалі перебудови поведінки і стану у відповідь на несподівані стрес-ситуації, іноді вони повинні бути максимально швидкими (під час гри);

- Характер застосовуваних прийомів. Для лідера баскетбольної команди неприпустимо застосування ряду прийомів для регуляції своєї поведінки і стану, таких як алкоголь і куріння, багато в чому є неприпустимим неробство.

Висновок: Одним з основних компонентів лідерства в баскетболі є саморегуляція поведінки і стану. Для лідера характерно негайне реагування на негативні зміни в поведінці і стані, швидке протікання пристосувальних механізмів і використання допустимих прийомів.