

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Статья посвящена изучению психологической подготовки квалифицированных гандболистов. Установлено, что ее индивидуализация способствует достоверному ($p < 0,05$) повышению уровня функциональных возможностей, повышению показателей концентрации и переключения внимания, сложной сенсомоторной реакции, эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: гандбол, подготовка, психология.

Постановка проблемы и её связь с важными научными или практическими заданиями. Психологическая подготовка спортсменов – это сложное методическое образование, состоящее из отдельных элементов, каждый из которых выполняет определенную функцию и не соответствует другим. В подготовке квалифицированных спортсменов основная задача – поиск резервов организма спортсменов именно в психологической подготовке. В рабочую модель структуры процесса психологической подготовки могут быть включены только те средства данного вида подготовки, которые для него, безусловно, необходимы. Они либо отсутствуют, либо используются и не могут включаться в его структуру. Это, конечно, не означает, что они не должны применяться в спортивной тренировке, но их следует изучать дополнительно.

Исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Запорожского национального университета "Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта".

Анализ последних исследований и публикаций. Современные спортивные игры характеризуются высокой интенсивностью игровых действий, быстрыми переключениями по ходу игры, широким разнообразием используемых игровых приемов в нападении и защите, а также сложными тактическими схемами [4, 12]. Все это требует от спортсменов не только хорошей технической и тактической подготовленности, но и высокого уровня психологической устойчивости, что обеспечит реализацию их в различных игровых ситуациях [1, 3]. Состояние напряжения, беспокойства, вызываемое неудовлетворенностью потребностей, объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, препятствиями на пути к преодолению их во время матча – накладывает свой отпечаток [6, 9].

Анализ литературы по гандболу показал, что внимание исследователей направлено на изучение путей управления тренировочным процессом на основе анализа динамики психических функций спортсменов [1]; учета их индивидуально-психологических особенностей [11]; применение специальных упражнений для развития и совершенствования отдельных психических и психофизиологических функций, влияющих на качество технико-тактических действий [2, 4]. Работы данных авторов несут определенный вклад в совершенствование тренировочного процесса в спортивных играх, в том числе и в гандболе. Тем не менее, постановка изучаемых вопросов имеет несколько обобщенный характер. Вместе с тем анализ доступной научной и специальной литературы в гандболе указывает на то, что возможности применения специальных упражнений в подводящих микроциклах тренировочного процесса между турами соревновательного периода для корректировки "слабых" психофизиологических качеств у спортсменов – гандболистов специально не исследовались.

Цель исследования повысить уровень психологической подготовки квалифицированных гандболистов в подготовительном периоде макроцикла.

Материал исследования. В исследовании приняли участие 20 квалифицированных гандболистов в возрасте от 19 до 32 лет. Исследовались игроки команды мастеров суперлиги "ЗТР", в том числе 2 мастера спорта международного класса, 16 мастеров спорта Украины и 2 кандидата в мастера спорта. Эксперимент проводился в два этапа (два подводящих микроцикла).

Методы исследования: анализ и обобщение, педагогическое наблюдение с использованием инструментальных методик, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. На первом этапе исследования нами проведено педагогическое наблюдение с использованием комплекса психологических, психофизиологических и педагогических методик для определения уровня психологической подготовленности спортсменов [5, 8, 10].

Анализ результатов педагогического наблюдения позволил выявить у некоторых спортсменов недостаточный, для эффективного ведения соревновательной деятельности, уровень психологических (эмоциональная устойчивость, низкая фрустрационная толерантность), психомоторных (сложная сенсомоторная реакция и психомоторная координация), психофизиологических (концентрация и переключение внимания) и характерологических (мотивация и требовательность) качеств.

Анализ результатов проведенного нами педагогического наблюдения стал предпосылкой для разработки психолого-педагогической характеристики каждого спортсмена. Структура характеристики включала:

- анализ особенностей функционирования психомоторной и психофизиологической сфер;
- анализ уровня развития специальной подготовленности спортсменов с понятием "сильных и слабых" ее сторон и факторов;

– персонифицированные рекомендации, с учетом ОМЦ, физической, психологической и функциональной подготовленности.

Экспериментальным фактором нашего исследования являлась индивидуализация психологической подготовки команды квалифицированных гандболистов к очередному туру, совершенствуя уровень развития "слабых" психофизиологических качеств спортсменов.

Подбор средств спортивной тренировки проводился на основе принципа сопряженного воздействия на технико-тактическую и психологическую стороны подготовленности спортсменов. Нами рекомендовались специально-подготовительные и основные упражнения, которые позволяли совершенствовать уровень развития "слабых" психофизиологических качеств спортсменов. Одновременно совершенствовались их технико-тактические действия. Методы спортивной тренировки планировались исходя из особенностей соревновательной деятельности гандболистов и их нервно-мышечной деятельности. Так в подводящем микроцикле применялся повторный, интервально-серийный и сенсорный методы тренировки.

Обобщая данные научно-методической литературы [2, 7] и практического опыта нами разработаны два подводящих микроцикла подготовки квалифицированных гандболистов, в основу которых легла индивидуализация системы подготовки с акцентированным воздействием на "слабые" психологические стороны каждого из спортсменов. Обязательными условиями их реализации в учебно-тренировочной работе были следующие:

– применение специальных упражнений для коррекции с учетом сильных сторон гандболиста (бросок в движении, обыгрыш и "влет" на 2 шаге, ложный замах и т.д.);

– исключение причин, ограничивающих эффективность выполнения определенного действия (слабые ноги, плохая имитация и т.д.);

– применение в основном тренировочном занятии до 30% специальных корректирующих упражнений от общего объема;

– повторяемость и время выполнения специальных корректирующих упражнений определялись в зависимости от уровня развития той или иной спортивно значимого качества.

Квалифицированные гандболисты усердствовали "слабые" психологические качества 30 % времени от общего объема спортивных тренировок. Кроме того, учитывая, что нагрузка в подводящих микроциклах должна функционально подготовить гандболистов к большому объему нагрузок в ударном микроцикле, нами было рекомендовано:

– в тренировочных занятиях, направленных на развитие специальной выносливости, уменьшать продолжительность серий до конца занятий в следующих вариантах: 14, 12, 10, 8, 6, 4 мин. или 12, 12, 10, 10, 8 мин. и т.д. При этом интервалы отдыха между ними составляли 3-5 мин. (время, необходимое для восстановления ЧСС после нагрузки до 110-120 уд./мин.), по характеру отдых – активный (применялись специальные упражнения на отработку тактических навыков);

– в тренировочных занятиях, которые направлены на совершенствование технико-тактических действий, с поддержанием существующего уровня функциональных возможностей, чередование длительности серий упражнений было: 10, 5, 10, 5, 10 мин. и т.д. При этом продолжительность интервалов отдыха увеличивалась практически вдвое и составляла 6-8 мин. (время, необходимое для восстановления ЧСС после нагрузки до 90-100 уд./мин.), характер отдыха при этом оставался активный (применялись специальные упражнения на отработку технических навыков);

– "бросковая" подготовка выполнялась из любимых точек площадки спортсменов, без сопротивления соперника и внешних раздражителей, с расстояния не ближе 9 и 10 метров сериями по 20 бросков в каждой, количество серий с каждого расстояния – 8-10, интервал отдыха между сериями – 1 минута;

– увеличивалось сопротивление в групповых и командных упражнениях по принципу "гандикапа".

Поскольку интегральный показатель уровня подготовленности спортсменов в гандболе – это конечный результат матча, который определяется по наибольшему количеству заброшенных мячей в ворота соперника, интерес для нас представлял именно анализ эффективности игровых действий спортсменов.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандболистов команды "ЗТР" в Чемпионате Украины позволило определить, что в целом командный коэффициент эффективности игровых действий был достаточно высоким и составил 0,61. При этом следует отметить, что особое место в нашем наблюдении занимали броски по воротам с 6-метровой линии и дальних дистанций. В результате проведенного исследования, нами выявлено, что даже с равным по классу соперником у игроков наблюдалось чрезмерное волнение. Этот фактор повлиял на результативность бросков мяча в ворота с 6-метровой линии и, особенно, с 9-10-метровой дистанции, что можно объяснить с особенностями соревновательной деятельности и недостаточным уровнем психологической подготовленности.

На втором этапе исследования в конце двух реализованных подводящих микроциклов с индивидуальным подходом к совершенствованию психологической подготовки каждого гандболиста было проведено педагогическое наблюдение.

Анализ полученных результатов позволил установить достоверное ($p < 0,05$) повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов, показателей концентрации и переключения внимания, сложной сенсомоторной реакции, эмоциональной устойчивости, с формированием мотивационной целевой установки на тренировку, с программой направленности сознания на выполнение им двигательные действия. Кроме того, выявлена тенденция к улучшению таких факторов, как фрустрационная толерантность и психомоторная координация.

Таким образом, полученные нами данные, подтверждают наше предположение о целесообразности индивидуализации психологической подготовки квалифицированных гандболистов по применению специально-подготовительных и основных упражнений в подводящих микроциклах между турами соревновательного периода.

По завершении педагогического эксперимента также были проведены контрольные игры, которые позволили выявить улучшение точности бросков с 6-метровой линии у ведущих игроков команды. Коэффициент эффективности реализации бросков был стабилен во всех играх и составил (0,74). Это позволило прогнозировать успешное выступление команды в очередных турах Чемпионата Украины и выиграть все последующие матчи, что позволило возглавить турнирную таблицу.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. 1. Установлено, что индивидуализация психологической подготовки квалифицированных гандболистов с акцентированным воздействием на "слабые" стороны психологической подготовленности, с использованием специально-подготовительных и основных упражнений в подводящем микроцикле способствует достоверному ($p < 0,05$) повышению уровня их функциональных возможностей, показателей концентрации и переключения внимания, сложной сенсомоторной реакции, эмоциональной устойчивости.

2. Выявлено, за время первого и второго этапов педагогического эксперимента, повышение коэффициента эффективности игровых действий на 0,13 и составил 0,61 и 0,74.

Использованные источники

1. Алаторцев В. А. Состояние вопроса и понятие психической готовности спортсмена / В. А. Алаторцев // Готовность спортсмена к соревнованиям (опыт психологического исследования). – М., 1969. – С. 7–32.
2. Алешин И. Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... докт. пед. наук // И. Н. Алешин. – М., 2004– 26 с.
3. Башкин С. Г. Динамика психических состояний в тренировке и соревновании как фактор управления деятельностью высококвалифицированных баскетболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки" / Башкин Сергей Григорьевич; ВНИИФК. – М., 1975. – 24 с.
4. Блудов Ю. М. Экспериментальные исследования надежности некоторых психологических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] "Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки" / Ю. М. Блудов ; ГЦОЛИФК. – М., 1973. – 25 с.
5. Изучение фрустрационной толерантности (<http://www.psychotherapy-theory.ru>) (дата обращения: 16. 04. 2013).
6. Коробейніков Г. В. Особливості функціональних станів нервової системи у спортсменів-гандболісток високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Д. Коняєва, Г. В. Россоха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту :зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 3. – С. 45–82.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалификации] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
8. Понятие фрустрации-фрустрационной толерантности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://vsetesti.ru/400/> (дата обращения: 14. 04. 2013).
9. Разимов А. П. Психология команды / Разимов А. П. // М. : – Высшая школа, 2003. – 423 с.
10. Тарабрина Н. В. Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Диагностика эмоционально-нравственного развития. / Н. В. Тарабрина // Ред. и сост. Дерманова И. Б. – СПб., 2002. С.150–172.
11. Manchado C. Motion analysis and physiological demands in international men's team handball / C. Manchado, P. Platen // 14th annual ECSS Congress Estoril / Portugal, 2009, – p. 9–12.
12. Michalsik, L.B. Activity Match Profile and Physiological Demands in Elite Team Handball / L.B. Michalsik, K. Madsen, P. Aagaard, // In Frantisek Taborsky (Eds.), EHF Scientific Conference, "Science and Analytical Expertise in Handball". Vienna: Austria, 2011. p. 162–168.

Tyshchenko V.A.

INDIVIDUALIZATION PSYCHOLOGICAL PREPARATION QUALIFICATION MEN'S HANDBALLERS

The article is devoted to the study of the level of psychological training qualification men's handballers. Established that the its individualization promotes the significant ($p < 0,05$) improve the level of functionality feasibility, challenging sensorimotor reactions, emotional fastness.

Key words: handball, training, psychology.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.

