

RESEARCHING THE CREATIVE ABILITIES OF THE DIFFERENT QUALIFICATION CYCLISTS

Helen BASENKO

Kharkov State Academy of Physical Culture

Abstract. The article is dealing with problems of the creative abilities of evolution of the different qualification sportsmen in cycle racing.

Key words: creative abilities, cycle racing, qualification sportsmen.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ

Сергій ОДОРОЖА

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Актуальність. Своєрідність гандболу, як і футболу, і хокею полягає в тому, що результат зустрічі значною мірою визначається рівнем майстерності воротаря [1]. Важко стати гандбольним воротарем – замахування нападаючого, кидок м'яча, політ або випадок воротаря зливається нібито в єдине ціле, на роздуми, на рішення, на його здійснення дається не більше секунди, та як це не мало, треба все-таки зробити, здається, неможливе.

Значне місце в тренуванні гандболістів посідає психологічна підготовка. Від того, наскільки досконало спортсмен пізнає свою рухову діяльність, як він навчиться свідомо виконувати певними функціями свого організму, які засоби буде застосовувати для максимального використання своїх можливостей, залежить успіх виступів на змаганнях [2].

Психіка спортсмена в діяльності є складним об'єктом для дослідів. Про хвилювання спортсмена, про те, що з ним відбувається в процесі тренування і змагання, ми можемо дізнатися тільки з усного звіту про його суб'єктивний емоційний стан, що ускладнює процес вивчення психологічних проявів з наступною їх корекцією у необхідному напрямку. Кожне виконання вправи, пережите відчуття і реалізована в русі думка є необерненими, і рух в певній ситуації будеться знову. Думка реалізується в іншому відчутті, і кожен раз при наступному звіті спортсмен знаходить відтінки добре вивчених дій або емоційних відчуттів [2].

Психологічна підготовка воротаря представляє складний процес, який потребує індивідуального і цілеспрямованого підходу до кожної особистості. Впевненість і впевненість гри воротаря завдячується таким якостям як сміливість, рішучість, витримка, витривалість і цілеспрямованість [3].

Фізичні і емоційні навантаження на протязі гри викликають втрати у вазі до 2 кг. Окрім фізичного, воротар несе велике сенсорне і розумове навантаження. Під час гри він отримує велику кількість інформації, на яку швидко і вірно і деколи миттєво треба зреагувати [1].

Зміст досліджень ігрової діяльності воротарів високої кваліфікації дозволить зрозуміти кращі підходи до такого важливого елементу підготовки як психологічного, дасть можливість тренерам більш кваліфіковано підходити до цього питання.

Мета роботи – вивчення сторін та змісту психологічної підготовки воротарів у гандболі.

Методи та організація дослідження. При дослідженні було використано такий метод як анкетування, за допомогою якого ми дізнаємося, чи є важливою і актуальною ця сторона підготовки в багаторічному процесі становлення спортсмена, якими ознаками психологічної готовності повинен володіти воротар перед грою. За допомогою цих даних можна чітко зрозуміти, яку психологічну готовність необхідно виховувати. В анкетуванні брали участь три тренери вищої тренерської категорії з тренерським стажем 15, 25 та 30 років.

Анкети склалися з таких питань:

- Які тенденції сучасного гандболу ви б виділили?
- Розставте види підготовки за їх значенням (за їх пріоритетністю)
- Які ознаки психологічної готовності воротаря перед грою є найбільш показовими для вас?
- Що таке на вашу думку психологічна підготовка воротаря?
- Якими психологічними якостями на вашу думку повинен володіти воротар?

Також в дослідженні було застосовано педагогічне спостереження за психологічною готовністю воротарів на прикладі луганської гандбольної команди "Термо-ВНУ" в групі "В" вищої чоловічої ліги з метою вивчення психологічного стану воротарів, адаптації до змагальної діяльності, реагування на різні психологічно складні ситуації. Проведено опрацювання протоколів для визначення сумарних оцінок корисності дії в грі.

Протоколи спостереження ігрової діяльності воротарів склалися з сторінок спостереження:

- Поведінка при семиметрових штрафних кидках
- Поведінка при кидках з шести метрів
- Поведінка при кидках атакуючої задньої лінії
- Реагування воротаря на емоції глядачів

Складалась характеристика поведінки воротарів, опрацьовувалась і оцінювалась в балах. Дослідження було проведено в грудні на шостому турі чемпіонату України. Спостереження проводилось за грою воротарів команди "Термо-ВНУ".

Результати. Аналіз проведеного анкетування дав цікаві і необхідні дані. На питання: "Які тенденції сучасного гандболу ви б виділили?", - відповіді були отримані різні, але в якійсь мірі і схожі: комбінаційна гра в поєднанні з високою технікою, швидкістю та атлетизмом гравців, також виділялися індивідуальні якості гравців задньої лінії. І з цими відповідями важко не погодитись, в гандболі зараз все більше акцентується увага на міцності і силі. Відповіді на питання щодо розташування видів підготовки були такі. Фізична підготовка, як виявилось, посідає перше місце. Технічна підготовку ставили на 1,2,4 місце. Ми згодні більш щодо постановки цього виду підготовки на 2 місце. Тактична підготовка по результатам відповідей займає 3 місце. Ми згодні, бо тактичне мислення не проявляється відразу, воно з'являється в процесі систематичних тренувань і змагань з накопиченням ігрового досвіду.

Психологічна підготовка посідає 2,3,4 місце. Друге місце віддав тренер, який досяг більших успіхів. Треба віддати належне його думці. Наші тренери не багатьох приділяють уваги психологічній підготовці, вважають, що вона виховується в процесі тренувань і змагань. Психологічний стан відіграє дуже багато, особливо в командних видах спорту. Це відносини між членами колективу, згуртованість, відданість загальній справі.

Коли воротар готується вийти на майданчик, тренер запитує, чи готовий воротар почуває себе. В анкеті було таке запитання: "Які ознаки психологічної готовності перед грою?"

грою є показовими для вас?” Відповіді майже однакові, ця модель готовності така: воротар повинен бути спокійним, впевненим у собі та у власних силах, присутній бойовий азарт. Сторож воріт повинен володіти своїми емоціями, не допускати повторно іграхових помилок. Дуже високо я б оцінив відповіді на питання: “Які психологічні якості повинен мати воротар?” Відповідь була такою – це комплекс всіх видів підготовки на протязі 6-8 років (рівень МС) з подальшим вдосконаленням. Голкіпер повинен мати такі якості як стриманість, впевненість, мобілізованість всього організму.

Педагогічне спостереження дало такі дані. Спостерігалась ігрова діяльність воротарів в різних ігрових ситуаціях. Було видно різну підготовку воротарів – стан психізму збуджений, високий емоційний стан, що водночас допомагає і заважає. Психічне напруження є високим, особливо перед грою і на її початку, потім воно зменшується. Кількість помилок невелика.

Після проведення спостереження усі дії воротарів були проаналізовані та оцінені в балах по п'ятибальній системі. Перший з досліджуваних отримав загальну суму в 15 балів. Другий була невпевнена гра при кидках з 6 метрів. Другий воротар отримав 16 балів. У нього була краща і вдаліша гра при атаці суперника з 6-ти метрової зони. Всі інші компоненти були на однаковому рівні. Помилки не повторювались і вдало виправлялись.

Воротар – одна з найголовніших ланок у будь-якій ігровій команді. У водному поло, футболі і також хокеї воротарі вступають у гру набагато рідше, ніж воротарі команд інших видів спорту. Воротарі команд по гандболу, які раніше грали в футбол вважають, що в гандболі їм складніше [1].

Психологічний стан, який супроводжує воротарів при грі, як з'ясовується, веде до негативних наслідків, викликає дисгармонію функцій і систем організму. Тому це дуже важливо враховувати тренерам, приділяти особливу увагу психологічному стану спортсмена, проводити з ним бесіди присвячені розбору ігор, проводити автогенні тренування. Спостерігати і давати йому різні поради в складних ігрових ситуаціях.

Література

1. Ахмедов А.Л., Марищук В.Л. *Игра гандбольного вратаря-М.: Физкультура и спорт.* – 1981.
2. Мельник М. *Королеви гандбол – К.: видавництво “Молодь”,* 1977.
3. Мещеряков Ю.Ф., Кудрицкий В.Н. *Тренировка вратаря в гандболе. –М.: Высшая школа.* – 1980.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF GOALKEEPERS IN HANDBALL

Sergiy ODOROZHA

East Ukrainian national university named after Dal

Abstract. Mentality of a sportsman is a complex object for research. Excitement of the sportsman, concentration during training and competitions should be studied and taken into account in the further process of a sportsman ship perfection.

Key words: goalkeepers, handball, psychological preparation.