

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ У ГАНДБОЛІСТОК НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

О.О. БИКОВА

Харківська державна академія фізичної культури

Мета роботи. Вивчити фактори, які впливають на формування психологічної готовності гандболісток до змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Визначити взаємозв'язок між використанням акробатичних вправ спортсменками та суб'єктивною оцінкою рівня своєї підготовленості, як одним з факторів передстартового стану;
2. Експериментально перевірити ефективність впливу застосування акробатичних вправ на рівень мотивації досягнення успіху під час змагань у гандболісток.

Методи дослідження – огляд науково-методичної літератури за даною проблемою; педагогічне спостереження, адаптований кодовий запис ігор; контрольні тестові завдання; психофізіологічні методи дослідження, психологічні тести для визначення мотивації досягнення успіху, визначення суб'єктивної оцінки рівня та стану психологічної підготовленості до змагань; методи статистичної обробки інформації.

Анотація. В статті розглядаються питання психологічної готовності гандболісток до ведення змагальної діяльності. Шляхом введення в навчально-тренувальний процес акробатичних вправ, які впливають на зміну окремих складників, формується психологічна готовність до змагань у гандболісток.

Ключові слова: психологічна готовність, мотивація, впевненість у собі, акробатична підготовка.

Огляд останніх публікацій. Багаторічна історія спорту вказує на значний зріст вимог до фізичної підготовленості, технічної майстерності, психологічної стійкості та тактичної зрілості спортсменів, де гандболісти, в цьому відношенні, не є винятком [6].

Кульмінаційним моментом гандболу є змагання. У зв'язку з необхідністю участі спортсменів у змаганнях особливо гостро стають питання психологічної готовності. Проблема готовності до змагань в основному розглядалася спортивною психологією як питання стартових та передстартових станів. Логічним завершенням цього підходу є розробка концепції психічної готовності, яка представлена в роботах А. Ц. Пуні (1976), В. М. Мельникова (1982), Е. П. Ільїна (1990). Автори характеризують стан психічної готовності перед змаганнями як складний прояв рис особистості, які визначаються впевненістю у своїх силах, бажанням активно вести боротьбу до останньої секунди, за досягнення кінцевої мети – перемоги у змаганнях.

Серед факторів, які обумовлюють стан психічної готовності до змагань, автори відокремлюють:

1. суб'єктивне відображення рівня своєї спортивної підготовленості (впевненість в своїх силах, бажання вести боротьбу до кінця);
2. мотивація;
3. емоційний рівень збудження;
4. суб'єктивна оцінка важкості змагань.

Згідно з твердженням Сейджа, мотив – це направленість та інтенсивність зусиль. У той же час мотивація досягнення – це орієнтація спортсмена на прагнення до успішного виконання завдання, стійкість перед обличчям невдачі та відчуття гордості за виконане (Gill 1986).

Калінін Е. А. підкреслює, що якісні особливості мотивації досягнення мети у спорті значно впливають на ефективність змагальної діяльності, а потреба в досягненні успіху позитивно корелює з її результативністю.

Як вказують автори, можлива компенсація несприятливих біологічно обумовлених властивостей нервової системи (слабкість) за рахунок високого рівня мотивації до досягнення успіху та збільшення самоконтролю діяльності.

В гандболі всі дії з м'ячем виконуються на базі «фонових дій». Тому на тренуваннях, спортсменам, понад основних вправ фахівці пропонують виконувати широкий арсенал підготовчих та спеціальних вправ, які поліпшують здатність узгоджувати рухи тіла з одночасними

діями при володінні м'ячем [1]. Щоб досягти високого рівня майстерності в гандболі, недостатньо тільки вміння грати. Для цього необхідні регулярні індивідуальні тренування з м'ячем поєднувати із заняттями іншими видами спорту, а особливо, акробатикою [3,5].

Резерви технічного вдосконалення гандболіста містяться у розширенні діапазону його дій на майданчику. Вони залежать від його рухової активності, швидкості реакції, спритності та вміння володіти різними засобами пересування, стрибками, падіннями.

Тренувальні та змагальні навантаження сучасного спорту не тільки приводять до високого розвитку функціональних можливостей спортсменів, але є фактором збільшеного ризику по відношенню до захворювань та травм. За даними журналу Backs et al. 1991 року, гандбол займає друге місце за кількістю травм у юних спортсменів.

Успішність використання великого арсеналу кидків по воротах неможливо без вміння гравцем координувати рухи та орієнтуватися у часі та просторі, а їх реалізація неможлива без ефективної самостраховки гравця. Навички самостраховки найбільш успішно розвиваються на заняттях акробатикою, навіть на самих початкових етапах навчання. Спортсменам, під час гри, доводиться приземлюватися не тільки на ноги, та руки але й на тулуб; виконувати різні рухи з м'ячем або без нього, які супроводжуються обертанням у повітрі, що потребує від спортсменів мати необхідний розвиток навичок самостраховки. Вирішенню цих проблем сприяють різні падіння, спершу прості, згодом складні, без застосування яких неможлива гра в гандбол.

Під час організації дослідження, ми виходили з припущення що включення в процес підготовки гандболісток систематичних занять акробатичними вправами буде позитивно впливати на формування психологічної стійкості спортсменок під час змагань.

Мета роботи. Вивчити фактори, які впливають на формування психологічної готовності гандболісток до змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. визначити взаємозв'язок між використанням акробатичних вправ спортсменками та суб'єктивною оцінкою рівня своєї підготовленості, як одним з факторів передстартового стану;
2. експериментально перевірити ефективність впливу застосування акробатичних вправ на рівень мотивації досягнення успіху під час змагань у гандболісток.

Методи дослідження – огляд науково-методичної літератури за даною проблемою; педагогічне спостереження, адаптований кодовий запис ігор; контрольні тестові завдання; психофізіологічні методи дослідження, психологічні тести для визначення мотивації досягнення успіху, визначення суб'єктивної оцінки рівня та стану психологічної підготовленості до змагань; методи статистичної обробки інформації.

Організація дослідження. Дослідження проводилось поетапно згідно плану на 4 етапах.

На першому етапі вивчалися особливості фізичної підготовки та місце акробатичних вправ у формуванні технічних прийомів; відокремлювалися акробатичні дії, які використовують спортсменки для успішного ведення гри.

На другому етапі дослідження нами добиралися адекватні контрольні вправи, які застосовуються у грі, та проводилося тестування рівня акробатичної підготовки гандболісток.

Підбір контрольних вправ проводився виходячи з висновків першого етапу дослідження. В результаті педагогічних спостережень та аналізу протоколів ігор дівочих гандбольних команд нами було обрано 9 контрольних вправ. Спільно з кафедрою гімнастики ХДАФК була визначена шкала оцінок яка складалась із системи балів, що нараховувалась спортсменкам за якість виконання вправ.

Тестування проводилося протягом двох днів за участю трьох незалежних експертів.

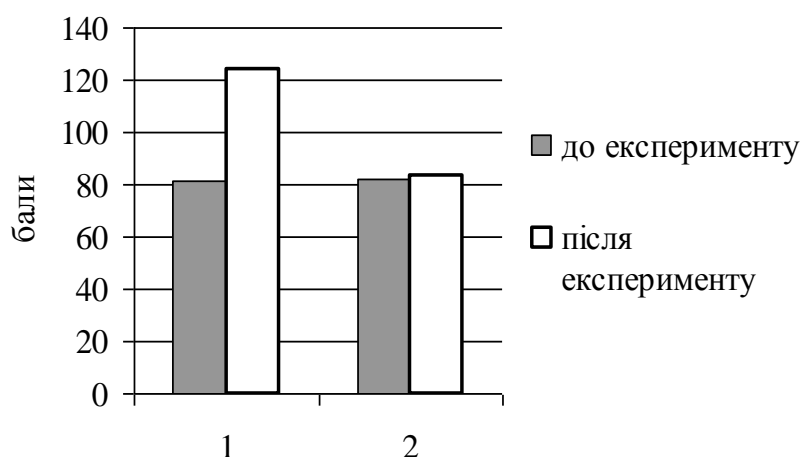
Після загальної розминки спортсменкам надавався відпочинок до відновлення ЧСС в межах 100–120 уд/хв. Перед виконанням вправ всі спортсменки отримували словесну інструкцію з правил та порядку тестування.

Третім етапом дослідження було визначення суб'єктивної оцінки рівня своєї підготовленості та мотивації досягнення успіху гандболістками у змагальних іграх. Визначалися два протилежних мотиви діяльності: мотив досягнення успіху та мотив уникання невдачі.

На четвертому етапі дослідження в навчально-тренувальний процес експериментальної групи нами були введені систематичні заняття акробатичними вправами. Комплекс акробатичних вправ планувався та виконувався спортсменками з урахуванням періоду їх підготовки, запланованого характеру й обсягів фізичних навантажень. Контрольна група спортсменок займалася без застосування акробатичних вправ.

На заключному етапі дослідження було отримано та оброблено показники рівня акробатичної підготовленості гандболісток обох груп, визначався стан мотивації досягнення успіху та оцінювались результати суб'єктивного рівня підготовленості кожної окремої спортсменки.

Результати проведеного дослідження. Підсумки проведеного тестування рівня акробатичної підготовленості, які представлено на рис. 1, вказують на той факт, що застосування комплексу акробатичних вправ під час підготовки до змагань спортсменок експериментальної групи істотно вплинуло на оцінку їх результатів.

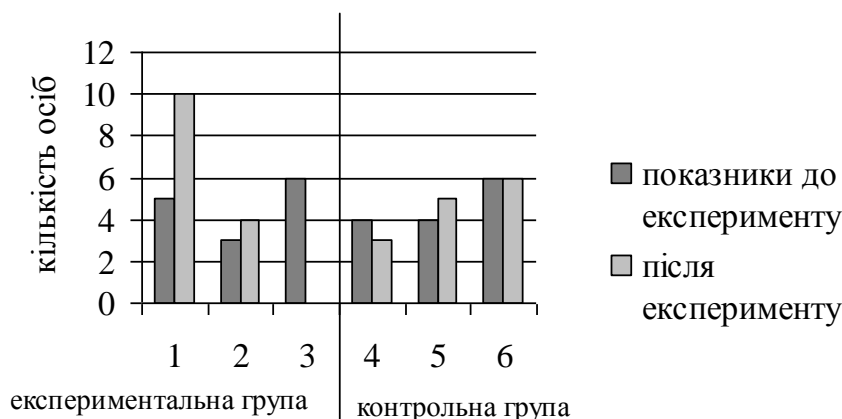


Примітка: 1 – оцінки експериментальної групи, 2 – оцінки контрольної групи

Рис. 1. Зміна оцінок показників акробатичної підготовленості гандболісток.

З рис. 1 можна побачити, що на початку експерименту рівень акробатичної підготовленості контрольної та експериментальної груп був приблизно однаковий та складав у середньому 81,5 балів. Після проведення систематичних занять акробатичними вправами з гандболістками експериментальної групи у них значно збільшився середній показник суми балів оцінки рівня акробатичної підготовленості, який досяг 124,25. На відміну від експериментальної групи, контрольна також дещо підвищила свої середні показники оцінки, але вони практично залишилися незмінними, досягли позначки 83,4 балів. Таким чином різниця середніх показників суми оцінок рівня акробатичної підготовленості між контрольною та експериментальною групою склала 40,85 балів на користь останньої. Це свідчить, що застосування в процесі підготовки до змагань комплексу акробатичних вправ позитивно впливає як на рівень підготовленості спортсменок-гандболісток, так і на їх впевненість уникнення травм у ході гри.

Про це свідчать зміни, які також торкнулися показників мотивації досягнення успіху. На початку проведення експерименту перед змаганнями у 12 гандболісток домінував мотив уникнення невдачі, у 7 спортсменок обидва мотиви гасять друг друга та тільки у 9 гандболісток домінував мотив досягнення успіху. Після впровадження експериментальної методики тренування, де був задіяний комплекс акробатичних вправ, показники експериментальної групи змінилися в бік мотиву досягнення успіху, у спортсменок контрольної групи показники мотиву досягнення зазнали незначних змін, рис. 2.



Примітка: 1,4 – домінування мотиву досягнення успіху, 2,5 – обидва мотиви врівноважені, 3,6 – домінування мотиву уникання невдачі.

Рис. 2. Зміна мотивації досягнення успіху у гандболісток.

Висновки

1. Використання систематичних занять акробатичними вправами в навчально-тренувальному процесі гандболісток 15–17 років позитивно впливає як на формування мотивації досягнення успіху, так і на впевненість у собі спортсменок перед іграми під час змагань.

2. Впевненість в собі та мотивація досягнення успіху є факторами, які визначають відношення спортсменок до змагальної діяльності, а покращення показників цих факторів призводить до підвищення стану їх психологічної готовності.

Література

1. Васильков Г.А. Азбука мяча. – Киев: Здоров'я, 1986. – 101 с., ил.
2. Волков Л.М. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература. 2002. – 293 с., ил.
3. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003.
4. Ганюшкин А.Д. Состояние психической готовности к деятельности в экстремальных условиях: автореф... канд. дис. – Л., 1972. – 20 с.
5. Игнатьева В. Я., Портнов Ю. М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
6. Проблемы соревновательной деятельности: Тезисы докладов межобластной научно-практической конференции (12–16 сент. 1990)

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ У ГАНДБОЛИСТОК
НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Е.А. БЫКОВА

Харьковская государственная академия физической культуры.

Цель работы – изучить факторы, влияющие на формирование психологической готовности гандболисток к ведению соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить взаимосвязь между применением акробатических упражнений спортсменками и субъективной оценкой уровня своей подготовленности, как один из факторов предстартового состояния.
2. Экспериментально проверить эффективность влияния применения акробатических упражнений на уровень мотивации достижения успеха во время соревнований у гандболисток.

Методы исследования: обзор научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, адаптированная кодовая запись игр; контрольные тестовые задания; психофизиологические методы исследования, психологические тесты для определения мотивации достижения успеха и определения субъективной оценки уровня и состояния своей психологической подготовленности к соревнованиям; методы статистической обработки информации.

Аннотация. Статья рассматривает вопросы психологической готовности гандболисток к ведению соревновательной деятельности. Путем введения акробатических упражнений в учебно-тренировочный процесс, которые влияют на изменения отдельных составляющих факторов, формируется психологическая готовность к соревнованиям у гандболисток.

Ключевые слова: психологическая готовность, мотивация, уверенность в себе, акробатическая подготовка.

**MAKING USE OF ACROBATICAL EXERCISES
ON TRAINING PROCESS SPORTSMEN'S, WHICH INFLUENCE
BY CHANGE SEPARATE FACTORS,
WILL BE TO FORM PSYCHOLOGICAL DISPOSITION
BY COMPETITION HANDBALL PLAYERS**

O.O. BYKOVA

Kharkov State Academy of Physical Culture

The aim of research is the work out of the methods to prepare young handball players for competitions which will form psychological disposition.

We apply the next methods of my research: analysis of literatures, pedagogical observation, pedagogical experiment, control test query and methods of mathematics statistics.

Abstract. The article deals with the problem to formation of psychological disposition by competition young handball players.

Key words: psychological disposition, motivation, confidence by himself, acrobatical preparation.