

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ГАНДБОЛУ

А. В. Бутько, старший преподаватель
УВО «БГУКИ», Республика Беларусь

Ключевые слова: *студенты, отбор, психолого-педагогические показатели, гандбол.*

Аннотация: в статье раскрываются основные аспекты физкультурно-спортивной деятельности и медико-биологическое обеспечение педагогического процесса, так как психолого-педагогическое тестирование и определение уровня функциональных показателей являются тем резервом, который обеспечивает путь к высшим спортивным результатам.

Физическая культура – это физическая активность человека, которая направлена на укрепление здоровья. Физическая культура способствует интеллектуальному развитию человека, а также формирует его образ жизни, путем физического воспитания. Здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни, от того, на сколько часто он занимается физической культурой, от его распорядка дня и питания.

Для приобщения молодежи к здоровому образу жизни, в высших учебных заведениях Республики Беларусь проводятся занятия по физической культуре, открываются различные кружки и секции для студентов. Именно во время проведения таких секций в вузах осуществляется подготовка квалифицированных спортсменов по игровым видам спорта. Способные девушки и юноши повышают свое мастерство, впоследствии образуя игровые команды. Для укрепления здоровья рассматриваются установки по улучшению качества оздоровительных мероприятий, учебно-оздоровительного процесса. Развитие спорта среди студентов содействует подготовке высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта, а также сохранению физкультурно-спортивного движения в период обучения будущих специалистов в вузе.

Основанием для своевременного обнаружения способностей у студентов, служит система спортивного отбора. В процессе отбора спортсменов необходимо следовать комплексу медико-биологических и психолого-педагогических показателей, которые помогают раскрыть индивидуальность студента и предсказать его возможности в достижении хороших результатов.

Процедура отбора спортсменов в университете по медико-биологическим признакам — это длительная работа по выявлению наиболее способных и перспективных спортсменов с учетом их

физического развития. Отбор в команду вуза осуществляется в период поступления спортсмена, который характеризуется возрастом от 16 до 18 лет. Главной целью отбора является выявление возможностей спортсмена добиться высоких результатов в спорте, успешно выступать на соревнованиях, легко выдерживать тренировочную программу и способность приспосабливаться к предстоящим нагрузкам. Таким образом, тренер берет в команду более способных студентов из многочисленного числа желающих.

Гандбол – это игра с резкими движениями и динамической работой переменной мощности. Для того, чтобы спортсмен был допущен к соревнованиям, ему необходимо быть хорошо физически подготовленным, для того, чтобы он мог выполнять ряд тактических действий. Кроме этого, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе.

Отбор спортсменов в команду по гандболу – сложный и продолжительный процесс. Исходными предпосылками проведения отбора в команду являются стабильные морфометрические показатели: возраст спортсмена, рост, а также соотношение длины и массы тела. Все эти показатели очень важны, ведь во время напряженных соревнований гандболисты теряют за одну игру два-три килограмма массы тела из-за большой траты энергии. Поэтому спортсмен с недостаточной массой тела может быть не допущен на соревнования.

Известным является тот факт, что большие шансы попасть в команду по гандболу имеют высокорослые спортсмены. Высокие юноши имеют преимущество перед игроками выше среднего и среднего роста в своем физическом развитии и физической подготовленности.

Еще более наглядно характеризуют этап углубленной тренировки данные девушек-гандболисток. Гандболистки в возрасте от 16 лет не только не наращивают некоторые физические способности, но и снижают показатели, которые у них были в школе. У девушек нет выраженных особенностей физической подготовленности по признаку длины тела, по этому признаку нет достоверных различий и в биологическом возрасте, в отличие от юношей. Однако процесс тренировки у девушек отличается от тренировки у юношей, а также требованием углубленной индивидуализации подготовки каждой спортсменки

Гандбол – это игра с высокой интенсивностью игровых действий. Это быстрые переключения по ходу игры, это применение силы, это знание и умение применять на практике весь арсенал игровых приемов данного игрового вида спорта. Все это требует от спортсменов не только хорошей подготовки, но и высокого уровня развития специальных физических качеств и умения реализовать их на практике.

Хорошая физическая подготовка у гандболистов наряду с определенными психическими качествами обеспечивают успешное овладение всеми навыками игровых действий и гарантирует достижение положительного результата в ответственных матчах.

Весь учебно-тренировочный процесс, построенный без учета биологического возраста студента, может привести к высоким нагрузкам, которые могут привести к неприятным последствиям. Это может быть замедление роста или даже его прекращения, заболеванию сердечно-сосудистой системы, искривлению позвоночника, разрыву связок, заболеванию суставов. Для того, чтобы избежать таких неприятных последствий, главной задачей преподавателя является определение студенческой команды по гандболу с учетом их возрастных и морфологических признаков. Эффективный отбор по морфометрическому признаку гандболистов способствует более качественной организации процесса тренировки и достижению спортсменами высоких спортивных результатов.

Во время подготовки к соревнованиям необходимо помнить о всех возможных факторах, которые обуславливают ее эффективность. Главная цель соревнований – победа. Для того, чтобы команде победить, ей необходимо быть хорошо подготовленной, ведь высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски, резкие остановки требуют наличия всех физических качеств.

В гандболе сила носит динамический характер, и часто требует своего применения: бросок мяча, передача мяча, прыжок, рывок и пр. Поэтому силовая выносливость и подготовленность гандболиста играет здесь важную роль.

Следующим физическим качеством, которым должен обладать гандболист является гибкость. Гибкость выражается в резких движениях. Слабая гибкость ограничивает спортсмену свободу движений, их быстроту и точность, приводит к травмам. Гандболисту для достижения высокого профессионализма на поле нужна особая гибкость руки, а вратарю особая гибкость ног.

Выносливость нужна для эффективного осуществления соревновательной деятельности. Уровень стойкости определяется деятельностью центральной нервной системы, эндокринной системой, состоянием опорно-двигательного аппарата, специфическими внутримышечными изменениями.

Таким образом, при организации отбора спортсменов в игровые виды спорта целесообразно руководствоваться комплексом медико-биологических показателей, характеризующих деятельность спортсменов.

Помимо медико-биологических аспектов в подготовке студентов-гандболистов, существенное значение имеют также психолого-

педагогические аспекты. Психологические признаки отбора студентов в команду позволяют добиться в период обучения в вузе высоких спортивных результатов. В каждом игровом виде спорта существует свой комплекс высокоразвитых психических функций: моторной, интеллектуальной, сенсорной и т.д.

Одним из важнейших качеств спортсменов-гандболистов является умение своевременно увидеть на поле игроков, оценить сложившуюся игровую ситуацию. Данное качество в первую очередь зависит от состояния периферического зрения игрока. Зрительно-двигательная реакция спортсменов основывается на взаимосвязанных психологических свойствах, к числу которых относятся:

1. Реакция выбора. Данное свойство характеризуется тем, что игрокам приходится реагировать на различное количество альтернатив.

2. «Чувство времени». Гандболисты должны уметь четко оценивать временной интервал. Основная роль здесь отводится мышечно-двигательным ощущениям, которые отражают темп движений игрока, их быстроту и ловкость.

3. Реакция предвидения. Данное свойство характеризуется умением игрока контролировать движение игрового предмета (в нашем случае мяча) и стремлении «перехватить» его.

4. Объем внимания. Игра в гандбол требует четкого восприятия как партнеров по команде, так и расположения своих противников, а также перемещение мяча на площадке.

В настоящее время в психологии спорта разработаны научно-обоснованные методические рекомендации, относительно различных аспектов психологического сопровождения спортсменов.

Психологические воздействия на спортсмена — гандболиста могут быть реализованы самим психологом или тренером, которому они дают соответствующие инструкции. Некоторые мероприятия психологического сопровождения может провести психолог самостоятельно. Однако в ряде случаев необходимы психологические воздействия со стороны тренера — внушение, убеждение, беседа, примеры и др. На основании информации, полученной от психолога тренер, может организовать взаимодействие спортсменов, скорректировать тренировочную нагрузку.

Психологическое сопровождение включает в себя решение следующих вопросов:

1. Необходимо оценить психологические особенности спортсмена. Это его характер, темперамент, направленность личности, интересы.

2. Тренер команды обязательно должен знать о взаимоотношениях в коллективе. Если есть какие-то конфликты – решить их мирно.

3. Необходимо дать оценку возможностям спортсмена, его различным психическим качествам и его состоянию.

4. Обязательно необходимо оценить психическое состояние спортсмена в процессе тренировки и до начала соревнований.

В процессе психологического сопровождения воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества у спортсмена, приобретается умение управлять своими эмоциями во время тренировок или во время соревнований.

От всех остальных игровых видов спорта, деятельность гандболистов отличается тем, что она осуществляется в условиях жесткого силового и психологической борьбы при осуществлении защитных и нападающих действий. Так же, в качестве примера можно привести все те же мгновенные изменения на поле, быстрые перемещения игроков, ограниченное количество времени – все это предъявляет высокие требования к психике спортсменов-гандболистов.

Гандбол – это эмоциональный вид спорта. Нельзя не учесть этот факт во время подготовки спортсменов, а также во время проведения соревнований на поле.

Давайте рассмотрим более подробно причины, по которым происходит эмоциональное возбуждение гандболистов.

Во-первых, из-за высокой скорости передвижения игроков, необходимости быстро и внезапно действовать с мячом большого разнообразия движения.

Во-вторых, из-за динамики спортивной борьбы, постоянного изменения счета заброшенных и пропущенных мячей.

В-третьих, из-за большого количества и быстрой смены различных игровых ситуаций.

Психологическая подготовка к предстоящему матчу должна строиться на основе общей психологической подготовки, и решать следующие задачи:

- игроки должны осознать значимость предстоящего матча;
- необходимо изучить особенности условий предстоящего матча: время, место;
- изучить сильные и слабые стороны противника;
- сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- создать бодрое эмоциональное состояние.

Все эти задачи решаются тренером на основе сбора информации о противнике в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике, и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает тактический план игры, реализация которого прорабатывается во время тренировок.

Особое внимание необходимо уделить роли вратаря в гандболе. Спортивные психологи считают, что наполовину успех команды зависит

от игры спортсмена этого амплуа. Во время соревнований некоторые действия и приемы вратаря отличаются от действий и приемов других игроков. Его тактика имеет свои определенные особенности и закономерности. Любое неверное действие вратаря может привести к проигрышу команды. Поэтому вратарю команды по гандболу необходимо уделять особое внимание во время тренировки.

Вратарь команды должен быть не только готов физически, но и психологически. В процессе психологической подготовки необходимо выполнить следующие задачи:

- развить процесс восприятия;
- развить внимание игрока данного амплуа;
- развить способности управлять своими эмоциями во время тренировок и во время соревнований;
- развить такие качества, как смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание.

Таким образом, эффективность психологического сопровождения зависит не только от мероприятия, но и от отношения к нему. Негативное отношение спортсменов-гандболистов или тренеров к психологическому сопровождению затруднит его реализацию. Спортсмены должны понимать, что главной целью психологической готовности к матчу, является предотвращение или сведение к минимуму негативных состояний. Первоочередной задачей в этом плане является постановка четкой стратегии, адекватной возможностям спортсмена – гандболиста.

К ПРОФИЛАКТИКЕ БЕСКОНТАКТНЫХ ТРАВМ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У ФУТБОЛИСТОВ

**В.А. Васильев, магистрант
Т.П. Бегидова, к.п.н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»**

Ключевые слова: *коленный сустав, травматизм, физические упражнения, силовая подготовка.*

Аннотация: разрыв крестообразной связки является одной из самых серьезных травм колена. Лечение хирургическое, игрок восстанавливается от 6 месяцев и более. В статье высказывается идея о необходимости комплексной профилактики при тренировочной работе над повышением уровня силовой подготовленности футболистов, включая все суставы нижних конечностей.

В профессиональном и любительском футболе травмы коленного