

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЧЕРВОНА С. Ф.*Харьковская государственная академия физической культуры***ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В ГАНДБОЛЕ**

Аннотация. Специализированная подготовка гандболистов, которые выполняют штрафные броски в гандболе, предполагает рассмотрение и исследование специфических, определенных соревновательных условий. Факторы, влияющие на игровую ситуацию реализации пенальти, определяющие ее результативность, требуют тщательного исследования.

Ключевые слова: пенальтист, игровая ситуация, результативность.

Введение. Высокий уровень подготовки гандбольных команд предполагает поиск новых путей для достижения победы на международном уровне. Победитель в играх команд высокой квалификации в последнее время, зачастую, определяются в послематчевых пенальти.

Как отмечают специалисты, деятельность пенальтиста происходит в условиях острого соревновательного конфликта, проявления агрессии и тревоги и связанного с ним стресса, при дефиците времени и вынужденной самостоятельности принятия решения и требует целенаправленных исследований [1; 2].

Современный процесс подготовки в спортивных играх предполагает сочетание универсальности игроков с их индивидуальностью и уникальностью. Особенно это относится к игрокам, которые выполняют определенные функции в команде, действуют в соответствии с заданиями и функциями определенных амплуа.

Исследования позволили определить те факторы, которые позволяют внести коррективы в подготовку пенальтистов и существенно повлиять на эффективность их соревновательной деятельности.

Цель исследования – определить специфику игровых ситуации для изучения факторов, определяющих состояние игроков во время реализации пенальти.

Материал и методы исследования: были использованы: теоретический анализ литературных данных, анкетирование, методы педагогического тестирования, психологические методы исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования. Штрафной бросок в гандболе является мерой дисциплинарного взыскания, имеет воспитательное значение в борьбе против грубости в игре, способствует развитию технических и тактических качеств игроков и вратарей, требует высокого уровня специальной психологической подготовленности.

Результативность выполнения штрафных бросков во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности резко отличаются – если во время тренировки показатель эффективности штрафных бросков 85 – 90%, то соревновательный показатель – 72–80% [1, 3].

Причины такой разницы обусловлены факторами, определяющими специфику игровой ситуации реализации пенальти, воздействием которых совершаются изменения в психике спортсменов, отражающиеся на их физической, технической и тактической подготовке [1; 3; 5].

Изучение соревновательной деятельности пенальтистов позволяет выделить ведущие факторы, формирующие специфику реализации штрафных бросков:

1. Решающей предпосылкой для успешного выполнения штрафных бросков является уровень тренированности гандболиста. Тренированный спортсмен имеет больше технических возможностей для реализации штрафного броска, у него выше уровень уверенности в своих действиях, шире арсенал способов выполнения бросков, как по силе, так и по вариативности выполнения.

2. В реализации штрафных бросков имеет значение уровень соревнований и система их проведения. Чем крупнее масштаб соревнований и задача, которую они ставят перед командой, тем выше чувство ответственности у членов команды, психологическая напряженность.

3. Эмоциональное состояние игроков может отрицательно отражаться на результатах штрафных бросков, особенно когда спортивный опыт игроков невелик. Так же накопленная усталость во время продолжительных туров.

4. На выполнение штрафных влияет, результат игры. Особенно напряженными являются ситуации, когда команды идут мяч в мяч на протяжении длительного времени или если это последние минуты встречи. Определяющим является то положение, когда команда ведет с начала игры или проигрывает.

5. Очень важно также, когда производится штрафной бросок – в начале или в конце игры.

6. Для реализации штрафных бросков имеет также значение успех выполнения игроком предыдущих бросков. Совершенно иначе обстоит дело, когда с самого начала игры «не пошли» штрафные броски. Это вызывает у спортсмена неуверенность в своих силах и является причиной излишнего напряжения.

7. Взаимоотношений игроков между собой и с тренером, является определяющим для результативного броска. Обычно тренер, полагаясь на свой опыт, доверяет бросок игрокам уже проявившим себя как надежные пенальтисты, но ошибки или неудачи обычно вызывают не контролируемые эмоции и тренеров и игроков.

8. Подготовленность противника также влияет на выполнение штрафных бросков. Если команда противника имеет высокую физическую, техническую и тактическую подготовку, то в процессе игры она применяет высокий темп игры, проводит сложные тактические комбинация, в которых осуществляет хорошо отработанные технические приемы, проявляет агрессивность, что влияет на уровень уверенности игроков и их действия в игре.

9. Определенную роль в реализации штрафных бросков играют результаты предыдущей встречи с данной командой и стиль игры ее вратарей..

10. Чрезвычайно сильно отражается на спортсменах внешние воздействия. Это поведение болельщиков, как своей команды, так и команды соперников, присутствие на игре родственников, друзей.

11. Существенное значение в выполнении штрафных бросков приобретает инвентарь соревнований, спортивный зал, условия проживания и режим дня это имеет прямое отношение к умению спортсмена сосредоточиться.

12. Результативность штрафных бросков зависит от правильного анализа результатов предыдущей игры и соревнований.

13. Определяющая роль принадлежит тренеру, который умеет планомерно подвести игрока к соревновательной ситуации, учитывая его специфику комплексной подготовленности.

14. Определяющим является стаж игрока как «штатного пенальтиста», который обладает определенным опытом действий в экстремальных ситуациях реализации штрафных бросков в соревнованиях различного уровня и на протяжении определенного времени.

Выводы. Формирующие факторы позволяют корректировать моделировать подготовку гандболистов, дают возможность добиваться высоких результатов во время соревнований.

Перспективы дальнейших исследований. Индивидуализация тренировочного процесса в условиях команды, определение принципов построения индивидуальных программ, показателей или групп показателей для подбора средств и методы тренировки игроков, выполняющих пенальти, являются перспективными для исследования данной темы.

Список использованной литературы:

1. *Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачёва – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.*
2. *Темченко В. А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх / В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2006. – № 2. – С. 37–48.*
3. *Цапенко В.О Гандбол в загальноосвітньому навчальному закладі: Підручник для викладачів фізичної культури та студентів середньо спеціальних і вищих навчальних закладів/ В.О Цапенко, В.М. Зайцев, О. Ю. Гусак, А.П. Конох – Запоріжжя: ЗДУ, 2003 – 230 с.*
4. *Цыганок В.И., Соловей А.М. Управление тренировочным процессом в гандболе с использованием экспресс- оценки интегральных показателей соревновательной деятельности / В.И. Цыганок, А.М. Соловей // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” / За ред. Г.М. Арзютова. – К. :Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. – Випуск 13 (40). – С. 194–200.*
5. *Цыганок В. Информационная модель соревновательной деятельности в гандболе высших достижений / В. Цыганок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1(21) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : СХУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 394–400.*