

3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
6. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: Навч. посіб./ С.О. Сичов, Ю.А. Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.
7. Oleszko W. Analiza udzailu najlepszych reprezentacji narodowych w podnoszeniu ceizarow na XXVII igrzyskach olimpijskich Sidney 2000 / W. Oleszko, J. Sacharuk // Trening sportowu na przelomie wekow Miedzunarodowa Konferencja Naukowo Metodyczna, 27-29 listopada, 2000. COS Spala. – Warszawa, 2000. – P. 112-116.

Given the reduction in hours of physical education raises the question of creating favorable conditions for health students as the highest social value, ensuring the right person in recreational physical activity. This is the introduction to the educational process in the power sports school hours. An important condition for the educational process and gaining students are theoretical and methodical knowledge. Summarizes data on power sports. The basic concepts and terms used in power sports.

**Keywords:** students, physical education, school hours, power sports.

*Отримано 27.04.17*

УДК 159.99:796.08

*Ю.А. Іванькова*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГАНДБОЛИСТОВ**

В данной статье описана роль психологического сопровождения спортсмена-гандболиста, которое направлено на гармоничное развитие личности спортсмена в избранном виде спорта, уменьшение ошибочных действий при формировании двигательных программ. Состояние гандбола на мировой арене в настоящее время отличает резкий рост конкуренции команд. Для

достижения побед необходимо изыскивать все более совершенные средства и методы подготовки гандболистов. С этой целью и осуществляется процесс психологического сопровождения, в ходе которого воспитываются и совершенствуются необходимые морально-волевые качества и специальные психические процессы, приобретает умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, психологическая подготовка, спортивные игры, гандбол, спортсмен.

**Постановка проблемы.** В последнее время продолжает возрастать роль и значимость психологического сопровождения спортсмена в процессе всей его спортивной деятельности, о чем свидетельствует тактика международного спорта, глубокий анализ крупнейших спортивных состязаний (чемпионаты мира, олимпийские игры). Современные спортивные соревнования требуют от своих участников достаточно высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной. «Соревнование - это всегда шаг в неизвестное. Как бы спортсмен и тренер ни хотели, они не могут предусмотреть и заранее отретировать все, что может произойти в краткие мгновения борьбы... Умение выступать на соревнованиях - это умение импровизировать.

В незнакомой обстановке действовать мгновенно, по наитию, творить новое... И именно потому, что на соревнованиях спортсмен каждый раз ищет свой путь, и каждый раз творит заново, за результаты отвечает не сам тренер, не методика, а он сам...» (Цзен, Пахомов, 1985) [10].

Даже хорошо физически и технико-тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого значимые психические функции.

**Анализ актуальных исследований.** В 1960 – е гг. результаты психологических исследований впервые стали использовать для подготовки спортсменов к соревнованиям, появилось понятие «психологическая подготовка».

В 1970 – 1980 – е гг. задачи психологической помощи расширились – знания психологии начали применять не только для «настройки спортсмена на старт», но и в спортивном отборе и при организации индивидуального подхода в тренировочном процессе. В психологии спорта утвердилось понятие «психологическое обеспечение спортивной подготовки».

К концу 1990 – х гг. термин «психологическое обеспечение» трансформировалось в понятие «психологическое сопровождение», которое занимает центральное место среди других мероприятий психологической помощи спортсмену.

В настоящее время в психологии спорта разработаны научно-обоснованные методические рекомендации, касающиеся различных аспектов психологического сопровождения спортсменов (Е.Н. Белоус, Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий и др.) и определены приемы психо-профилактических и психокоррекционных воздействий (А.Б.Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.Л.Марищук, Г.Д. Горбунов, Ю.Л. Ханин и др.). Также проблема улучшения процесса психологической подготовки спортсменов к соревнованиям неоднократно подчеркивалась научными исследованиями И.А. Григорьянца, С.М. Гордона, А.Б. Ильина, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика и др.

**Цель статьи.** Теоретически обосновать значимость своевременной и грамотной организации и постановки психологической помощи спортсмену-гандболисту, от которой зависит физическое и психическое благополучие и успешность выступлений на спортивных соревнованиях и т.д.

**Изложение основного материала.** Психологическое сопровождение в гандболе направлено на повышение эффективности саморегуляции спортсмена-гандболиста в спортивно значимых ситуациях: при подготовке к соревнованиям, в трудных ситуациях соревновательной борьбы, во время напряженных, интенсивных тренировок. Это в большей степени деятельность, направленная на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний гандболистов для повышения эффективности спортивной деятельности.

Психологические воздействия на «сопровождаемого» спортсмена - гандболиста могут быть реализованы самим психологом или тренером, которому они дают соответствующие инструкции. Некоторые мероприятия психологического сопровождения может провести психолог самостоятельно (например, углубленное психологическое обследование спортсмена, психорегулирующую тренировку). 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 [6]:

- оценивание психологических особенностей личности спортсмена (характер, темперамент, направленность личности, интересы, уровень притязаний в спорте и т.д.);

- учет социальных компонентов личности и коллектива (психологический климат в спортивной команде, особенности межличностных отношений в команде);
- оценивание максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств и состояний;
- оценивание психического состояния спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и их регуляция;
- учет средств достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

В процессе психологического сопровождения воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции, приобретает умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности [4].

Необходимо учитывать, что психологические особенности игровой деятельности гандболиста вытекают из сущности гандбола, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры.

Деятельность гандболиста отличается тем, что она осуществляется в условиях жесткого силового единоборства при осуществлении защитных и нападающих действий спортсменом. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды перемещений и изменением направления дефицита времени и пространства). Все это предъявляет высокие требования к психике гандболиста.

Гандбол является эмоциональным видом спорта, и этого нельзя не учитывать в процессе подготовки гандболистов. Эмоциональное возбуждение в гандболе возникает по причине:

- высокой скорости передвижения игроков, необходимости быстро и внезапно действовать с мячом большого разнообразия движения;
- динамики спортивной борьбы, страты игровых положений, смены игрового преимущества, переменного успеха, постоянного изменения счёта заброшенных пропущенных мячей;
- большого количества и быстрой смены различных игровых ситуаций;
- коллективного характера игровых действий отдельны спортсменом и звеньев, четкости решений стоящих задач.

В.А. Багина и Б.П. Яковлев сформулировали психологические требования к спортсменам – гандболистам, которым свойственен коллективно-эвристический вид психологической деятельности. Данные спортсмены должны обладать следующими психическими качествами: эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству, способность к овладению спортивными снарядами [9].

Г.Б. Горская отмечала, что на первый план в спортивных играх выступают качества, которые основываются на системе психомоторных, перцептивно – интеллектуальных и эмоционально – волевых процессов.

В непрерывно меняющихся условиях спортивной деятельности вышеуказанные процессы протекают и в связи с необходимостью в ограниченные сроки воспринимать характеристики сложившейся ситуации, принимать и реализовывать творческие решения относительно путей и способов проведения соревновательной борьбы [9].

Спортсмены, которые специализируются в спортивных играх, отличаются эффективным зрительным восприятием, быстротой сенсорного реагирования и оперативного мышления, широким распределением, быстрым переключением и устойчивостью внимания, сообразительностью, настойчивостью, решительностью, смелостью, быстротой и точностью сложных двигательных реакций, легкостью образования и перестройкой двигательных навыков.

Д.Н. Волков, Н.Л. Ильина и А.Е. Ловягина выделяют в психологической подготовке спортсменов: общую психологическую подготовку (ОПП), психологическую подготовку к соревнованию (ППС), оперативное психологическое вмешательство (ОПВ) [7].

ОПП направлена на совершенствование или компенсацию тех психических качеств, которые затрудняют решение двигательных задач. В процессе ОПП можно расширить арсенал приемов саморегуляции, проведя занятия по обучению спортсмена психорегулирующей тренировке, улучшить навыки игрового взаимодействия с помощью социально – психологических тренингов и др. ОПП проводится в тренировочном этапе годового цикла подготовки спортсмена.

Цель ППС – актуализация саморегуляции спортсмена для достижения оптимальных предсоревновательных и соревновательных состояний. Параметры состояния готовности зависят от индивидуальных особенностей спортсмена – гандболиста и условий соревновательной деятельности. Основная задача профилактики в процессе ППС – предотвратить или свести к минимуму возможность появления негативных для соревнований состояний и формирование или актуализация образа желаемого оптимального состояния, а также способов его достижения и сохранения при возможных помехах.

ОПВ проводиться с целью оптимизации состояния в трудной спортивно значимой ситуации, когда сам спортсмен не может справиться со своим негативным состоянием – поддается эмоциям, «входит в ступор», испытывает депрессию и т.п. Необходимость ОПВ может возникнуть в предсоревновательных и соревновательных ситуациях (при стрессе, страхе, мандраже и т.д.), на тренировках (переутомление, конфликты), после неудачных стартов (фрустрация, апатия и т.д.), а также в других, важных для спорта ситуациях – соблюдении режима питания и отдыха, снижении мотивации занятий спортом, негативном отношении к партнерам или тренеру и др.

*Психологическая подготовка к конкретному матчу в гандболе.*

Ж.А. Акрамов отмечает, что 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 и подготовиться к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодолеть отрицательные эмоции, вызванные предстоящим матчем;
- создать бодрое эмоциональное состояние.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив всё о противнике, и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает тактический план предложенной игры, реализация которого моделируется, уточняется в деталях в учебно-тренировочном процессе.

Также Ж.А. Акрамов отмечает, что на установке в лаконичном и окончательном виде приводится до сознания гандболистов, и формулируются конкретные задачи каждому и команде и целом. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах гандболистов и возможность их победы [1].

Рекомендуется использовать следующие методические приемы для решения пятой задачи:

- сознательное подавление спортсменом-гандболистом негативных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самоубеждения;

- целенаправленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуально-типологических особенностей гандболистов и их эмоционального состояния;
- применение специальных дыхательных упражнений;
- использование специального массажа (мобилизующего или успокаивающего) в зависимости от психического состояния спортсмена;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Необходимо обозначить роль вратаря в гандболе, который представляет собой особую фигуру. Специалисты в сфере психологии спорта считают, что 50% успеха команды зависит именно от игры спортсмена этого амплуа.

*Психологическая подготовка вратаря в гандболе.*

Одна из проблем психологического сопровождения – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, затратами времени [5].

Психологическое сопровождение должно осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой.

В процессе соревнований вратарь совершает действия, применяя своеобразные приемы, которые отличаются от приемов полевых игроков. Его тактика имеет свои определенные особенности и закономерности. Вратарь в гандболе - последняя инстанция в системе защиты команды. Любая его ошибка может привести к взятию ворот. Поэтому подготовке игрока в гандболе с данным амплуа необходимо уделять особое внимание.

Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков включает в себя два раздела:

1. Общую психологическую подготовку.
2. Подготовку вратаря к конкретному матчу.

Особое внимание в процессе общей психологической подготовки вратаря уделяется следующим задачам:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Ведя речь о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, необходимо, прежде всего, остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций.

А.Ц. Пуни состояние, способствующее реализации максимально возможного или намеченного в данный период результата, определяет как состояние психической готовности к соревнованию [8]. В состоянии психической готовности спортсмен-гандболист может реализовать достигнутый на тренировках уровень подготовленности или превысить его.

Ю.Я. Киселев в качестве главного признака и целостной характеристики состояния психической готовности выделял эффективную саморегуляцию [3]. На основании того, способен ли спортсмен-гандболист к эффективной саморегуляции в условиях соревнований, то есть может ли он управлять собой, реализуя двигательную задачу, правомерно определять его готовность или неготовность к соревновательной деятельности.

Учитывая индивидуальные особенности и тип нервной системы вратаря, подбирают соответствующие средства и методы, среди которых выделяют:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения, самоубеждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;
- аутогенная или психорегулирующая тренировка.

**Выводы.** Эффективность психологического сопровождения зависит не только от организации его мероприятий, но и от отношения к ним. Независимо от причин, негативное отношение спортсменов-гандболистов или тренеров к психологическому сопровождению затруднит его реализацию. Они должны осознать, что главное целью психологического сопровождения в гандболе является предотвращение или сведение к минимуму возможности появления негативных для соревнований состояний. Первоочередной задачей в этом плане является постановка четкой цели, адекватной возможностям спортсмена - гандболиста.

Уместно вспомнить определение П.В. Бундзена о том, что «эффективность соревновательной деятельности – это производное состояние общей готовности спортсмена и его соревновательной надежности» [2].

**Список использованных источников:**

1. Акрамов Ж.А. Гандбол: учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов / Ж.А. Акрамов. – Ташкент: Изд-во «Lider Press», 2008.
2. Бундзен П.В. Основы ментального тренинга// Спортивная психология: материалы методич. семинара (Минск, 26 мая 2005 г.) / под ред. В.Г. Сивицкого, Мн.: Изд-во МГЭИ, 2005.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учеб. пособие. М., 2009.
4. Многолетняя подготовка гандболиста: учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в области гандбола/сост. доцент Т.Н. Тимуш – Тирасполь, 2009.
5. Панченко И.А. Психологическая подготовка в спортивной тренировке [Текст] /И.А. Панченко//Здоровье-основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – СПб, 2010. - № 1.
6. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М. Ахатов, И.В. Работин.- КамГАФКСиТ, 2008.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М., 1969.
9. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата /под общ.ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
10. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М.: ФиС, 1985.

In this article the role of psychological accompaniment of sportsman-handballer, that is directed to on harmonious development personality of sportsman in the select type of sport, reduction of erroneous actions, is described at forming of the motive programs. The state of handball on a world arena presently distinguishes the sharp height of competition of commands. For the achievement of victories it is necessary to find more perfect facilities and methods of preparation of handballers. To that end and the process of psychological accompaniment during that necessary morally-volitional qualities and special psychical processes are brought up and improve comes true, ability to manage the mental condition in the period of training and competition activity is acquired.

**Key words:** psychological accompaniment, psychological preparation, sport games, handball, sportsman.

*Отримано 24.04.17*

УДК 378.147+796

*Н.Г. Кансомун*

## **КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В статье рассмотрены возможности карты компетенций как контрольно-оценочного инструмента для оценки сформированности компетенций будущих педагогов по физической культуре. Раскрыты цели и задачи, которые могут быть решены преподавателем и студентами при использовании карты компетенций.

**Ключевые слова:** компетентность, карта компетенций, будущие учителя физической культуры, компетентностный подход.

**Постановка проблемы:** В настоящее время остро стоит вопрос реформирования систем образования, осознается важность нахождения в центре педагогического процесса самостоятельной познавательной деятельности студентов. Сегодня становится необходимым умение выпускников высшей школы учиться, работать с информацией, самостоятельно совершенствовать свои знания и умения в разных областях.

Совершенствование образовательных парадигм приводит к изменению статуса физической культуры как учебного предмета. В связи с этим, на первый план среди основных проблем современного физкультурного образования выходит проблема его модернизации путем поиска эффективных средств обучения будущих специалистов в вузе.

Компетентность учителя приобрела в последние годы все большую актуальность в связи с тем, что развивается педагогическая наука. Возрастает уровень социальных запросов к специалистам, изменяются и дополняются ценностные основы общества. Сегодня в школе необходим специалист, который не будет работать по инструкции, а вступит на профессиональный путь с уже сложившимся творческо-конструктивным опытом.