



УДК: 796(01)

Лиля ХАЛИКОВА,

Ст. преподаватель Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Ирина РАЗУВАЕВА,

ст. преподаватель (PhD) Ташкентский филиал РЭУ им. Г.В.Плеханова

E-mail: Xalikovalilya@gmail.com

Тел: (93) 5538830

Рецензент Старший преподаватель кафедры «Физическая культура» ТУИТ имени М. ал-Хоразмий: Васильева Е.Б.

GANDBOLCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASH

Annotsatsiya

Maqolada murabbiyning muloqat uslublarini o'rganish va gandbolchilar o'rtasida etakchilik samaradorligi va sport faoliyati samaradorligiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlashning ba'zi natijalari jamlangan.

Kalit so'zlar: Murabbiyning etakchilik uslubi, psixologik omillar, gandbol jamoasi.

PREPARING HANDBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS

Annotation

The article summarizes some of the study of coach communication styles and the identification of psychological factors affecting the effectiveness of leadership and the effectiveness of sports activities among handball players.

Key words: Coach's leadership style, psychological factors, a team of handball players.

ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация

Статья подводит некоторые итоги изучения стилей общения тренера и выявление психологических факторов, влияющих на эффективность руководства и результативность спортивной деятельности у гандболистов.

Ключевые слова: Стиль руководства тренера, психологические факторы, команда гандболистов.

Введение. Одной из важнейших задач физической культуры студентов, решение которой в большей мере остается в рамках субъективных категорий практической деятельности вузовского преподавателя, является совершенствование методики развития силовых способностей для успешного выполнения значетных требований программного материала Алпомши и Барчиной. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре и спорту требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре и спорта личности связывается не только развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно - спортивной деятельности. В связи с низким уровнем здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи возникает необходимость во внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Большая часть студентов не испытывает интереса к занятиям или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье, профилактике заболеваний. Главная цель занятий физической культурой и спортом, проводимых учебных заведениях, это формирование физической культуру личности, подготовка к социально профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня

развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Особый интерес в изучении данного вопроса вызывает силовые гимнастические упражнения, требующие от студентов проявления значительных мышечных усилий и координационных напряжений. К таким упражнениям можно отнести выполнение студентами подъема переворотом на перекладине. В существующей методике обучения данному упражнению гандболистов учебный материал включает в себя большое количество вспомогательных упражнений, выполнение которых требует длительного времени на их освоение.

Анализ литературы по теме. Для обучения и тренировки силовых упражнений со сложной двигательной структурой наиболее применим принцип сопряженного воздействия, согласно которому переносит силовых способностей человека со вспомогательных упражнений на основное резко возрастает при учете их количественных и качественных характеристик. Сегодня здоровый образ жизни, физическая культура, спорт находятся в списке духовных ценностей нашего общества. Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей общества в полноценных, физически развитых, готовых к труду граждан. В настоящее время приоритетным направлением является разработка методик и индивидуальный подход.

Методология исследования. Задача педагога, используя те или иные формы и приемы обучения и воспитания, выражать к каждому учащемуся свое личное отношение. Также немаловажным в занятиях физической культурой и спортом является использование разнообразных межличностных связей для формирования коллектива учащихся, для воспитания навыка работы в

команде. Нередко педагогу приходится организовывать и большие группы учащихся при подготовке соревнований, спортивных праздников, дней здоровья, что повышает популярность физической культуры среди молодежи. Методы и организация исследования. В процессе работы, выполняя воспитательные и образовательные функции, преподаватель контактирует с учениками, иногда с их родителями, другими педагогами, руководством вуза, вышестоящими организациями. Это позволяет ему быть в курсе личностных характеристик обучаемого, новшеств в области педагогики, в сфере образовательных технологий, ориентироваться в условиях реформ системы образования в целом. В условиях спортивной деятельности непомерно возрастает социальная ответственность тренера, как основного выразителя требований общества и непосредственного руководителя спортивного коллектива [2]. Современное социально-психологическое изучение стиля взаимодействия тренера со спортсменами имеет существенное прикладное значение. Оно обогащает тренера важной информацией, способствующей формированию благоприятных взаимоотношений, установлению соответствующего психологического климата, улучшению взаимоотношения и сплоченности в команде, в возможности управлять поведением как всей группы, так и отдельных ее участников и в конечном итоге продуктивности в решении поставленных задач. В связи с вышеизложенным возникла необходимость изучения стилей общения тренера и выявления психологических факторов, влияющих на эффективность руководства и результативность спортивной деятельности у гандболистов. Цель исследования. Изучение стилей общения тренера со спортсменами в командах гандболистов и выявление психологических факторов, обеспечивающих эффективность руководства и результативность спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить стиль общения тренера в руководимых командах спортсменов гандболистов.
2. Изучить влияние стиля общения тренера на характер оценки спортсменами уровня профессиональной компетентности и характера поведения самого тренера.

Методы исследования. Для изучения стиля общения тренера нами использовалась тестовая карта коммуникативной деятельности. Если оценка, полученная тренером, колеблется в пределах 35- 39 баллов, такая модель общения характеризует демократический стиль руководства. Если оценка эксперта колеблется в пределах 44-22 балла, то это говорит, стиль руководства тренера авторитарный. Оценка в 21 балл и ниже указывает на либеральный стиль руководства. Для количественной и качественной оценки характера отношений спортсменов к своему тренеру нами была использована методика Она состоит из 24 вопросов (утверждений) с каждым из которых спортсмен может согласиться (ответ «да») или не согласиться (ответ «нет»). Для обработки и анализа полученных экспериментальных данных применялись общепринятые в психологии методы математической статистики.

Объект исследования. Нами исследовалась деятельность 4 тренеров, условно обозначенных цифрами 1,2,3,4, тренирующих спортсменов по гандболу. Наименьший стаж работы тренеров составил 5 лет, наибольший - 20 лет. В исследованиях приняли участие 28 высококвалифицированных гандболистов в возрасте 17-18 лет. Исследования проводились дважды в динамике годового цикла подготовки гандболистов с учетом результативности их выступлений в ответственных соревнованиях.

Анализ и результаты. Анализируя полученные данные по изучению стиля общения тренеров мы установили, что количественная характеристика исследуемых показателей различна. В наших исследованиях оценка 46,3 балла соответствовала тренеру 2, что позволяет характеризовать стиль общения как демократический. Стаж деятельности данного тренера составлял 25 лет.

В тоже время, оценка тренера 3, со стажем деятельности в 20 лет, также оказалась достаточно высокой и составляла в среднем 35,4 балла. Результаты тренера 1. Средняя количественная оценка стиля общения тренера (23,6 балла) указывает на авторитарный стиль руководства. Стаж работы данного тренера оказался 5 лет. Количественная оценка стиля общения тренера 4 составляла 21,0 балла, что позволило судить о стиле его деятельности как либеральном. В тоже время стаж спортивной деятельности данного тренера был достаточно большим (15-17 лет).

Количественная оценка компетентности тренера по различным компонентам согласно данным тестирования гандболистов. Анализ исследуемых данных после выступлений спортсменов на очередных соревнованиях позволил отметить, что характер межличностного контакта тренера со спортсменами изменился. Так, в команде тренера 2, при повторном тестировании итоговый показатель по гностическому, эмоциональному и поведенческому компонентам повысился до 22,7 баллов (диаграмма 2) практически все члены второй команды улучшили свои спортивные результаты на очередных соревнованиях.

Результаты выступлений спортсменов четвертого тренера на очередных соревнованиях ухудшились, оценка спортсменами Компоненты общения деятельности данного тренера также резко снизилась. 0 5 10 15 20 25 гностический эмоциональный поведенческий итоговый тренер 1 тренер 2 тренер 3 тренер 4 Количественная оценка компетентности тренера по различным компонентам при повторном тестировании после выступлений гандболистов. Такая же картинка наблюдалась в команде тренера 1 с авторитарным стилем общения. Оценка деятельности тренера спортсменами по всем компонентам при повторном обследовании резко снизилась, характер межличностного контакта тренера со спортсменами был близок к крайне неблагоприятному. Особенности межличностного контакта со спортсменами характеризовались отсутствием индивидуального подхода к спортсменам, гибкости, поощрения инициативы, в тоже время высокой заинтересованностью в результатах спортсменов. Результаты выступлений гандболистов на очередных соревнованиях команды тренера 3 оказались почти без изменений. Можно отметить, что очень благоприятный межличностный контакт тренера и спортсменов, является одним из психологических факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, способствующий совершенствованию мастерства спортсменов.

Для обеспечения эффективности и результативности занятий физической культурой современная спортивная медицина рекомендует проведение предварительных функциональных проб. Функциональные пробы представляют собой совокупность методов и мероприятий, позволяющих применить индивидуальный подход к физической форме каждого обучающегося, так как объективно оценивается физическая форма каждого отдельного студента по итогам прохождения различных функциональных нагрузок. Существуют различные виды нагрузок: пищевая, водная, медикаментозная, мышечная работа, задержка дыхания и

др. Их применение зависит от задач, которые ставятся в процессе обучения. Наиболее часто применяется функциональная проба в виде приседаний. До начала физической активности замеряется пульс испытуемого, затем выполняются приседания (по нормативу – 30 раз). По окончании этого упражнения пульс измеряется вновь. Показатели записываются и сравниваются с нормативными, эталонными для данной возрастной категории студентов. На основе полученных данных составляется заключение, где текущее состояние физиологических процессов и другие, качественные и количественные показатели физической подготовки определенной группы студентов. Отдельное внимание необходимо уделить студентам с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы и предложения. Наши наблюдения и результаты исследований позволили отметить, что данный тренер старается форсировать рост спортивных результатов у членов своей команды жесткостью требований, не имея опыта индивидуального подхода к

каждому спортсмену, отсутствием гибкости, подавляя инициативу. Успех тренера при работе зависит от его умения построить правильные, деловые и личностные отношения со своими воспитанниками. Результаты исследований количественной оценки характера отношений спортсменов к своему тренеру показали, что они различны и зависят от стиля общения тренера. Проведенные нами исследования в командах гандболистов показали, что авторитарный стиль руководства не самый лучший для спортивного коллектива. Исследования показывают, что в спорте высших достижений не целесообразно использовать либеральный стиль руководства. Полученные данные позволяют рекомендовать тренером специально наблюдать и изучать особенности поведения гандболистов на тренировках и соревнованиях, что позволит совершенствовать свои навыки общения со спортсменами и подобрать индивидуальный для каждого спортсмена стиль общения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография. М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 158с.
2. Допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮСШОР: метод. рекомендации / Н.Н. Балашова [и др.]. - М., 1989. – 22с.
3. Пьянзин, А.И. Соразмерность параметров взаимодействия тела с опорой при выполнении различных упражнений / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства : проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. С.С. Гуляева – 2016. – С. 26-30.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. - М.: Физ. культура, 2010. – 240 с. 5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учеб. пособие. - СПб., 1999. – 231с.
5. Колесникова, О.Б. Особенности морфо-функционального состояния организма студентов младших курсов при различных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова, Н.В. Алтынова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – №2. – С. 121-124.
6. Финогенко Е.И. Дизадаптивные состояния у студентов в зависимости от типа функциональной конституции : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е.И. Финогенко. - Иркутск, 2004. – 22 с.