

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Шаверський Віктор

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

У даній статті показано результати впровадження експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді.

Дослідження проводилося з метою експериментальної перевірки авторської програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Для проведення дослідження було використано такі методи дослідження: загальнонаукові; педагогічні; соціологічні; психодіагностичні; медико-біологічні; математичної статистики.

Основними компонентами розробленої програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів є конкретизовані мета та завдання, реалізація програми за визначеними напрямками, оптимальні для кожного напрямку методики, узгодженість змісту програми зі змістом інших складових спортивної підготовки. В основі програми лежать особливості структури мотивації спортсменів, сучасні методики, методи впливу на відповідні якості, властивості, здібності.

Розроблена програма створює кращі передумови для максимальної реалізації можливостей спортсменів у змагальному періоді, що сприяє досягненню більш високих результатів, порівняно з використанням традиційної програми.

Використання експериментальної програми психологічної підготовки спортсменів, як складової запропонованої моделі їхньої підготовки до основних змагань, забезпечило досягнення більш високих результатів фізичної та психологічної підготовленості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів на всіх етапах спортивного тренування.

Ключові слова:

програма, психологічна підготовка, змагальний період, модель управління.

Realization of the program of psychological preparation of qualified handballers in the competitive period.

This article shows the results of the introduction of the experimental program of psychological training of qualified handballers in the competitive period.

The research was carried out with the purpose of experimental verification of the author's program of psychological preparation of qualified handball players in the competitive period. For the study, general scientific, pedagogical, sociological, psycho-diagnostic, medical-biological methods, as well as methods of mathematical statistics were used.

The main components of the developed program for the psychological preparation of qualified handball players are specified goals and objectives, the implementation of the program in certain areas, optimal for each direction of the methodology, the consistency of the content of the program with the content of other components of sports training.

The program is based on the features of the structure of motivation of athletes, modern techniques, methods of influencing the relevant qualities, properties, abilities.

The developed program creates the best prerequisites for the maximum realization of the capabilities of athletes in the competitive period, contributes to the achievement of higher results, compared with the use of the traditional program.

The use of the experimental program of psychological training of athletes, as a component of the proposed model of their preparation for the main competitions, ensured the achievement of higher results of physical and psychological preparedness of athletes.

Further research will be aimed at developing a program for the psychological preparation of qualified handballers at all stages of athletic training.

Key words: program, psychological preparation, competitive period, management model.

program, psychological preparation, competition period, model of management.

Реализация программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде

В данной статье показаны результаты внедрения экспериментальной программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде.

Исследование проводилось с целью экспериментальной проверки авторской программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде. Для проведения исследования были использованы общенаучные, педагогические, социологические, психодиагностические, медико-биологические методы, а также методы математической статистики.

Основными компонентами разработанной программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов являются конкретизированные цели и задачи, реализация программы по определенным направлениям, оптимальные для каждого направления методики, согласованность содержания программы с содержанием других составляющих спортивной подготовки. Программа базируется на особенностях структуры мотивации спортсменов, современных методиках, методах воздействия на соответствующие качества, свойства, способности.

Разработанная программа создает лучшие предпосылки для максимальной реализации возможностей спортсменов в соревновательном периоде, способствует достижению более высоких результатов, по сравнению с использованием традиционной программы.

Использование экспериментальной программы психологической подготовки спортсменов, как составляющей предложенной модели их подготовки к основным соревнованиям, обеспечило достижения более высоких результатов физической и психологической подготовленности спортсменов.

Дальнейшие исследования будут направлены на разработку программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов на всех этапах спортивной тренировки.

программа, психологическая подготовка, соревновательный период, модель управления.

Постановка проблеми. Незважаючи на важливе місце в загальній підготовці кваліфікованих гандболістів фізичної та технічної підготовки, особливе місце посідає психологічна підготовка. Наявна в спеціальній літературі інформація дозволяє окреслити лише загальні підходи до формування та реалізації змісту психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів.

У цій роботі представлені результати реалізації авторської програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній літературі зазначається, що теорія спортивної діяльності та педагогіки на сучасному етапі розглядають програмування певного навчально-виховного процесу як один із найбільш ефективних способів формування та реалізації його змісту в практичній діяльності [1, 2, 4, 9]. Програма – це результат програмування, представлений в одному з декількох можливих варіантів, а саме: як план дій певного тренера, як стислий виклад змісту певного навчального матеріалу чи опис алгоритму вирішення поставленого завдання [3–5].

Беручи до уваги зазначене, експериментальну програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді розглядали як комплекс заходів, реалізація яких сприятиме досягненню максимально можливих результатів на змаганнях, до яких здійснюється підготовка [9].

Мета дослідження – оцінити результати реалізації авторської програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-методичної літератури); педагогічні (спостереження, тестування); соціологічні (бесіда, опитування); психодіагностичні; медико-біологічні; математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальну програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді ми розглядали як комплекс заходів, а враховуючи інформацію спеціальної літератури [1, 5–8, 10] вважали, що їх реалізація сприятиме досягненню максимально можливих результатів під час змагань, до яких проходить спортивна підготовка.

Під час реалізації програми врахували особливості мотивації спортсменів і можливість вирішувати як основне завдання психологічної підготовки, так і другорядні, пов'язані з фізичною, технічною та тактичною підготовкою, для максимальної реалізації сформованого потенціалу під час змагань.

На початку змагального періоду у кваліфікованих гандболістів (експериментальна група 1) оцінка мотивації досягнення та уникнення відзначалася такою особливістю: у 33,4 % таких спортсменів оцінка становила 65,1 %, тобто засвідчувала домінування в структурі мотиву досягнення успіху, в інших 33,3 % – становила 35,3 %, що було свідченням домінування мотиву уникнення невдач; решта 33,3 % відзначалася збалансованістю обох мотивів, про що свідчила оцінка на рівні 54,1 %.

В іншій вибірці (експериментальна група 2) на початку змагального періоду одержали такий результат: у 50 % домінував мотив уникнення невдач (оцінка в межах 39,7–47,6 %), в інших 25 % – мотив досягнення успіху (оцінка на рівні 67,3 %) , у решти 25 % мотиви були збалансованими, що засвідчувала оцінка на рівні 60,9 %.

Наприкінці тієї частини змагального періоду, змістом якої була безпосередня підготовка до основних змагань, одержали дані, що свідчили про зміну оцінки досліджуваної мотивації.

При цьому, в кваліфікованих гандболістів групи 1 із домінуванням у структурі мотиву уникнення невдач, оцінка зменшилася, а величина зміни знаходилася в межах 9,1–16,3 %. У випадку домінування мотиву досягнення успіху зміна, навпаки була позитивною (збільшення в межах 9,3–11,3 %), так само, як у спортсменів зі збалансованою структурою досліджуваної мотивації, в яких збільшення знаходилось у межах 3,1–3,6 %.

Водночас, незважаючи на виявлені зміни, в усіх спортсменів особливості структури їхньої мотивації досягнення та уникнення залишалася такими самими, як і на початку змагального періоду. Іншими словами, у групі 1 під час підготовки до основних змагань не відбулося зміни в структурі означеної мотивації.

Крім цього, встановили, що півтора роками раніше в цих самих спортсменів досліджувана мотивація відзначалася аналогічною особливістю структури. Такі дані

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

дозволяли зробити висновок про те, що у кваліфікованих гандболістів особливість їхньої мотивації досягнення та уникнення відзначалася сталістю вияву, принаймні у зазначеній часовій перспективі.

Під час змагального періоду спеціальна фізична підготовленість (СФП) експериментальної групи 1 відзначалася такими особливостями вияву показників: на початку в спортсменів досягнутий рівень розвитку вибухової сили забезпечував їм результат у стрибку в довжину з місця на рівні $2,6 \pm 0,12$ м, у потрійному – $7,4 \pm 0,29$ м.

Водночас, наявний у цих спортсменів стан розвитку частоти рухів забезпечував їм результат у бігу на місці протягом 10 с на рівні $50,7 \pm 6,2$ повторень, розвитку швидкісної витривалості – результат у бігу на 300 м на рівні $39 \pm 0,64$ с, розвиток швидкості – результат у бігу 30 м на рівні $3,93 \pm 0,09$ с (табл. 1).

У спортсменів групи 2 показники СФП на початку змагального періоду підготовки відзначалися тим, що наявний у них стан розвитку вибухової сили забезпечував результат у метанні м'яча 5 кг від грудей та ядра 5 кг через спину на рівні $8,03 \pm 0,37$ і $14,3 \pm 1,0$ м відповідно, а стан розвитку швидкісної сили – результат у жимі штанги 30 кг лежачи шість разів поспіль якнайшвидше на рівні $4,3 \pm 0,14$ с, у розведенні рук з гантелями по 5 кг за 10 с якнайшвидше – $12,3 \pm 0,75$ повторень, у бігу 30 м – $4,7 \pm 0,21$ с.

Наприкінці змагального періоду підготовки виявили відмінність значень показників СФП від встановлених на початку цього періоду. Передусім вона полягала у тому, що в кваліфікованих гандболістів із усіх досліджуваних фізичних якостей суттєво (на рівні $p < 0,01$) покращилася швидкість бігу, приріст якої становив 9,2 %, та швидкісна витривалість (біг 300 м) – на 6,2 %; інші досліджувані якості відзначалися тільки тенденцією до позитивної зміни.

У спортсменів групи 2 зміна показників СФП відзначалася тим, що за результатом розведення рук з гантелями по 5 кг за 10 с якнайшвидше у них відбулося суттєве покращення швидкісної сили, а саме на 16,3 % ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники СФП у спортсменів експериментальних груп 1 і 2 протягом змагального періоду

Показник	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	\bar{X}_1	m	\bar{X}_2	m	абс.	у %	
Експериментальна група 1							
Стрибок у довжину з місця, м	2,6	0,12	2,75	0,08	0,15	5,8	1,07
Біг на місці 10 с із тах частотою, к-ть ПМ	50,7	6,2	59,3	3,76	8,6	17,0	1,52
Потрійний стрибок із місця, м	7,4	0,29	7,93	0,15	0,54	7,2	1,64
Біг 30 м з високого старту, с	3,93	0,09	3,57	0,07	-0,36	9,2	3,27**
Біг 300 м, с	39,0	0,64	36,6	0,32	-2,4	6,2	3,33**
Експериментальна група 2							
Жим лежачи штанги 30 кг (6 ПМ із тах швидкістю), с	4,3	0,14	4,1	0,16	-0,2	4,7	0,95
Метання м'яча 5 кг від грудей, м	8,03	0,37	8,43	0,41	0,4	5,0	0,73
Метання ядра 5 кг через спину, м	14,3	1,0	14,7	1,01	0,4	2,8	0,28
Біг 30 м з високого старту, с	4,7	0,21	4,6	0,19	-0,1	2,1	0,86
Розведення рук з гантелями по 5 кг за 10 с, к-ть ПМ	12,3	0,75	14,3	0,65	2,1	16,3	2,12*

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

ІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Значення інших показників СФП, хоча й покращились, але на значно меншу величину, що засвідчувало тільки позитивну тенденцію в їхній зміні.

Крім зазначеного встановили, що досліджувані спортсмени відзначалися певними особливостями динаміки показників СФП у змагальному періоді підготовки, який розглядається, та аналогічному періоді, але півтора роками раніше, під час якого не використовувалась експериментальна програма психологічної підготовки. Так, на початку значення показників СФП спортсменів групи 1 між собою не відрізнялися, за винятком встановлених у бігу 30 м і стрибку в довжину з місця. У цих тестах результат на початку другого змагального періоду був суттєво (на рівні $p < 0,05$) вищим, аніж встановлений на початку першого змагального періоду: стрибок у довжину з місця – відповідно $2,6 \pm 0,12$ та $2,3 \pm 0,07$ м, біг 30 м – $3,93 \pm 0,09$ та $4,2 \pm 0,06$ с. Іншими словами, протягом півтора року в таких спортсменів поліпшилася вибухова сила та швидкісна, а стан розвитку інших фізичних якостей був майже сталим.

Інший результат одержали в спортсменів групи 2: протягом півтора року стан розвитку фізичних якостей залишався в них на досягнутому раніше рівні.

Після реалізації визначених варіантів змісту підготовки наприкінці тієї частини змагального періоду, основу якої становили тренувальні заняття, одержали результати, що відрізнялися від встановлених на початку. Так, у спортсменів групи 1 наприкінці першого змагального періоду суттєво (на рівні $p < 0,05$) покращився тільки показник швидкості бігу (приріст 4,8 %), тоді як інші – відзначалися тільки тенденцією до такої зміни. Натомість наприкінці другого змагального періоду суттєво покращився також показник швидкості бігу (приріст 9,2 %; $p < 0,05$), а крім цього додатково – показник швидкісної витривалості, приріст якої становив 6,2 % ($p < 0,01$); інші показники СФП відзначалися тільки тенденцією до покращення.

Порівнявши результати тестування, одержані наприкінці кожного з двох змагальних періодів, встановили таке: після другого значення всіх досліджуваних показників, за винятком частоти рухів, були суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими, ніж після першого змагального періоду; означений компонент швидкісних якостей поліпшився відповідно на 17 і 6,5 %, але відображав тільки тенденцію до зростання ($p > 0,05$).

У спортсменів групи 2 одержали такий результат: протягом першого змагального періоду жоден із показників СФП не поліпшився, протягом другого – швидкісна сила під час виконання розведення рук із гантелями на 16,3 % ($p < 0,05$). При порівнянні результатів тестування наприкінці кожного такого періоду виявили відсутність розбіжності в значеннях показників СФП, що свідчило про однаковий стан розвитку фізичних якостей, досягнутого досліджуваними спортсменами перед початком змагань, до яких здійснювалася підготовка.

Використавши додаткові дані, а саме персональну динаміку показників СФП у спортсменів групи 1, виявили таке: в кожного спортсмена під час другого змагального періоду підготовки величина зміни практично в усіх показниках була більшою, ніж одержана під час першого періоду підготовки. При цьому, під час другого змагального періоду такі позитивні зміни відбувалися при більших значеннях показників СФП, які було одержано на початку періоду.

Отже, узагальнюючи дані щодо зміни в структурі мотивації досягнення й уникнення, вияву та зміни показників СФП, а також персоналіфікованої динаміки цих показників у певній вибірці спортсменів групи 1, можна відзначити, що використання експериментальної програми психологічної підготовки забезпечило більший позитивний ефект у поліпшенні означених показників, аніж зміст такої підготовки, що був використаний на попередньому етапі реалізації змагального періоду.

Таким чином, використання у змагальному періоді спортсменами групи 1 запропонованої моделі їхньої підготовки, в якій однією зі складових є розроблена програма психологічної підготовки, забезпечує більш високі результати, передусім у їхній фізичній і

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

психологічній підготовленості, а отже створює кращі передумови для максимальної реалізації наявних можливостей під час змагань, до яких здійснювалася підготовка.

Висновки. Розроблено програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів як складової їх навчально-тренувального процесу в змагальному періоді, основними компонентами якої є: конкретизовані мета та завдання; реалізація за визначеними напрямками; оптимальні для кожного напрямку методики; узгодженість змісту програми зі змістом інших складових спортивної підготовки. Програма враховує особливості структури мотивації спортсменів, сучасні методики, методи впливу на відповідні якості, властивості, здібності. Реалізація запропонованої програми у змагальному періоді сприяє досягненню більш високих результатів, аніж після використання традиційних організацій та змісту, спрямованих на поліпшення психологічної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів на всіх етапах спортивного тренування.

Список літературних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра. 2007, 298 с.
2. Гогунів Е. Н., Мартьянов Б. І. Психологія фізического виховання і спорту: учеб. посіб. М.: Академія. 2004, 288 с.
3. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: монографія. М.: Сов. спорт. 2009, 276 с.
4. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. Практична психологія та соціальна робота. № 10. 2006, с. 52-59.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте: монографія. М.: ФиС. 2008, 200 с.
6. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. К.: Євролінія. 2002, 320 с.
7. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ. 2003, 436 с.
8. Родионов А. В. Психологія фізического виховання і спорту: учеб. посіб. М.: Академический проект. 2004, 570 с.
9. Шаверський В. К. Обґрунтування програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок. 2017, с. 125-132.
10. Яковлева В. П. Психологія фізического виховання і спорту: учеб.-метод. посіб. Сургут: СГПУ. 2003, 104 с.

References:

1. Voronova V. I. Psychology of Sport: Teach. manual K.: Olympus l-ra. 2007, 298 pp.
2. Gogunov E. N., Martyanov B. I. Psychology of Physical Education and Sports: tutorial. M.: Academy. 2004, 288 pp.
3. Kiselev Yu. Ya. Psychic readiness of the athlete: ways and means of achieving: monograph. Moscow: Sov. sport. 2009, 276 pp.
4. Klymchuk V. O. Training of internal motivation: results of approbation and structure. Practical Psychology and Social Work. No. 10. 2006, pp. 52-59.
5. Malkin V. R. Management of psychological training in sports: monograph. M.: Fis. 2008, 200 p.
6. Malkhazov O. R. Psychology and psychophysiology of motor activity control: monograph. K.: Eurolinna. 2002, 320 p.
7. Rybkovskyi A. H., Kanisevskyi S. M. System organization of human motor activity. Donetsk: DonNU. 2003, 436 pp.
8. Rodionov A. V. Psychology of Physical Education and Sports: tutorial. M.: Academic project. 2004, 570 p.
9. Shaverskyi V. K. Substantiation of the program of psychological training of qualified handball players in the competition period. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Coll. of sciences works. Ed. 4 (23). Zhytomyr: Publisher O. O. Evenok. 2017, pp. 125-132.
10. Yakovleva V. P. Psychology of Physical Education and Sports: a teaching method. Surgut[^] SSPU. 2003, 104 p.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1294598>

Відомості про авторів:

Шаверський В. К.; orcid.org/0000-0002-9068-1019; Житомирський державний університет імені Івана Франка, 40, вулиця Велика Бердичівська, Житомир, 10002, Україна.