

УДК 796.42.032–056.26

ВІДТЕРМІНОВАНИЙ ЕФЕКТ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

Віктор Шаверський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

Актуальність теми дослідження. У даній статті представлено результати відтермінованого ефекту використання експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів. Матеріали статті є продовженням досліджень, які представлені в номерах 2–5 збірника наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації».

Мета дослідження – вдосконалити запропоновану модель управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів у довготривалій перспективі та оцінити результати її впливу на відповідні спеціальні фізичні якості спортсменів.

Методи дослідження. У дослідженні були використані наступні методи: загальнонаукові (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-методичної літератури), педагогічні (спостереження, тестування), соціологічні (бесіда, опитування), психодіагностичні, медико-біологічні, математичної статистики.

Результати дослідження та ключові висновки. У розробленій програмі було конкретизовано мету та завдання, визначено програми, оптимальні для кожної методики, узгоджено зміст програми із змістом різних сторін спортивної підготовки. В основі програми лежали особливості структури мотивації спортсменів, сучасні методики, методи впливу на відповідні спеціальні фізичні якості.

The delayed effect of using the experimental program of psychological training of qualified handball players

Topicality of the research. This article presents the results of the delayed effect of using the experimental program of psychological training of qualified handball players. The materials of the article are a continuation of the research presented in numbers 2–5 of the collection of scientific works «Physical culture, sport and health of the nation».

The purpose of the study. The studies were conducted with the aim of improving the proposed management model of the training process of qualified handball players in the long term and evaluating the results of its influence on the corresponding special physical qualities of athletes.

The methods of the research. The study used the following methods: general scientific (analysis, comparison, systematization, generalization of scientific and methodical literature), pedagogical (observation, testing), sociological (conversation, interrogation), psychodiagnostic, biomedical, mathematical statistics.

The results of work and key conclusions. The experimental program of psychological preparation of qualified handball players was presented in the previous issues of the collection. The main components of the developed program were specified goals and objectives, the implementation of the program in certain areas, optimal for each direction of the methodology, the consistency of the program content with the content of other components of sports training. The program was based

Отсроченный эффект использования экспериментальной программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов

Актуальность темы исследования. В данной статье представлены результаты отсроченного эффекта использования экспериментальной программы психологической подготовки квалифицированных гандболистов. Материалы статьи являются продолжением исследований, представленных в номерах 2–5 сборника научных работ «Физическая культура, спорт и здоровье нации».

Цель исследования. Исследования проводились с целью совершенствования предложенной модели управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гандболистов в продолжительной перспективе и оценивания результатов ее влияния на соответствующие специальные физические качества спортсменов.

Методы исследования. В исследовании были использованы следующие методы: общенаучные (анализ, сравнение, систематизация, обобщение научно-методической литературы), педагогические (наблюдение, тестирование), социологические (бесед, опрашивание), психодиагностические, медико-биологические, математической статистики.

Результаты исследования и ключевые выводы. Экспериментальная программа психологической подготовки квалифицированных гандболистов была представлена в предыдущих номерах сборника. В разработанной программе было конкретизировано цель и задачи, определено программы, оптимальные для каждой методики, согласовано содержание программы с содержанием разных сторон спортивной подготовки. В основе программы лежали особенности структуры мотивации

Перевірку ефективності розробленої експериментальної програми в довготривалій перспективі було здійснено протягом трьох місяців після закінчення змагань.

Використання експериментальної програми забезпечило досягнення більш високих результатів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

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

Ключові слова:

програма, модель, фізична підготовленість, відтермінований ефект.

on the peculiarities of the structure of motivation of athletes, modern techniques, methods of influence on the corresponding special physical qualities.

The test of the effectiveness of the experimental program developed in the long run was carried out over three months after the end of the competition.

The use of the experimental program ensured the achievement of higher results of special physical fitness of athletes.

Further research will be aimed at developing a program of psychological training for qualified handball players at all stages of sports training.

program, model, physical fitness, delayed effect.

спортсменов, современные методики, методы влияния на соответствующие специальные физические качества.

Проверку эффективности разработанной экспериментальной программы в продолжительной перспективе осуществили на протяжении трех месяцев после окончания соревнований.

Использование экспериментальной программы обеспечило достижение более высоких результатов специальной физической подготовленности спортсменов.

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

программа, модель, физическая подготовленность, отсроченный эффект.

Постановка проблеми. Враховуючи інформацію, одержану на теоретичному рівні дослідження та результати першого етапу формувального експерименту, було прийнято рішення про необхідність представити результати відтермінованого ефекту використання авторської програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів та її вплив на спеціальні фізичні якості спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час розробки експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді, було враховано інформацію спеціальної літератури [1; 2; 4; 9; 12]. Теорія спортивної діяльності на сучасному етапі розглядає програмування як найбільш ефективний спосіб формування і реалізації її змісту в практичній діяльності [3; 6–9]. Зумовлено це передусім можливістю суттєво зменшити експромти тренера при відтворенні пропонованого змісту, а значить досягти запланованого результату [5; 6; 8–10]. Програма – це результат програмування, яка представлена 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 [2; 5; 10; 14; 15].

Отже, досягти поставленої мети можна за наявності відповідної програми, яку буде реалізовано під час тренувальних занять у певний період підготовки спортсменів.

Мета дослідження – вдосконалити запропоновану модель управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів у довготривалій перспективі та оцінити результати її впливу на відповідні спеціальні фізичні якості спортсменів.

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

Результати дослідження. Важливим критерієм ефективності експериментальної програми є досягнення високих показників у довготривалій перспективі порівняно з одержаними протягом трьох місяців.

У зв'язку зі зазначеним було продовжено збір необхідних даних.

Наприкінці змагального періоду спеціальна фізична підготовленість (СФП) кваліфікованих гандболістів відзначалася такими особливостями: рівень розвитку вибухової сили забезпечував їм результат у стрибку в довжину з місця на рівні $2,75 \pm 0,08$ м, у потрійному – $7,93 \pm 0,15$ м.

Водночас наявний у спортсменів рівень розвитку частоти рухів забезпечував їм результат у бігу на місці протягом 10 с на рівні $59,3 \pm 3,76$ повторень, розвитку швидкісної витривалості (біг 300 м) на рівні $36,6 \pm 0,32$ с, розвиток швидкості (біг 30 м з низького старту) на рівні $3,57 \pm 0,07$ с (табл. 1).

Крім того, результат у метанні м'яча 5 кг від грудей та ядра 5 кг через спину був на рівні $8,43 \pm 0,41$ м і $14,7 \pm 1,01$ м відповідно, а стан розвитку швидкісної сили – результат у жимі штанги 30 кг лежачи шість разів поспіль якнайшвидше на рівні $4,1 \pm 0,16$ с, у розведенні рук з ганте-

II. Науковий напрям

лями по 5 кг за 10 с якнайшвидше – $14,3 \pm 0,65$ повторень, у бігу на 30 м з високого старту – $4,6 \pm 0,19$ с (табл. 1).

Таблиця 1

Показники СФП кваліфікованих гандболістів через 3 місяці після закінчення змагального періоду

	На початку		Наприкінці		Зміна	
	\bar{X}_1	m	\bar{X}_2	m	абс.	%
Стрибок у довжину з місця, м	2,75	0,08	2,91	0,12	0,16	5,8
Біг на місці 10 с із max частотою, к-сть ПМ	59,3	3,76	64,7	6,2	5,4	9,1
Потрійний стрибок із місця, м	7,93	0,15	8,11	0,29	0,18	2,3
Біг 30 м з низького старту, с	3,57	0,07	3,43	0,09	-0,14	3,9
Біг 300 м, с	36,6	0,32	34,0	0,64	-2,6	7,6
Жим лежачи штанги 30 кг (6 ПМ із max швидкістю), с	4,1	0,16	3,9	0,14	-0,2	4,8
Метання м'яча 5 кг від грудей, м	8,43	0,41	8,63	0,37	0,2	8,4
Метання ядра 5 кг через спину, м	14,7	1,01	15,3	1,0	0,6	4,0
Біг 30 м з високого старту, с	4,6	0,19	4,5	0,21	-0,1	2,1
Розведення рук з гантелями по 5 кг за 10 с, к-сть ПМ	14,3	0,65	15,3	0,75	1,0	6,9

Через 3 місяці після закінчення змагального періоду виявили відмінність значень показників СФП від встановлених наприкінці змагального періоду. Передусім вона полягала в тому, що в кваліфікованих гандболістів із усіх досліджуваних спеціальних фізичних якостей суттєво (на рівні $p \leq 0,01$) покращилася швидкість бігу, приріст якої становив 3,9%, та швидкісна витривалість (біг 300 м) – на 2,6%, інші досліджувані спеціальні фізичні якості відзначалися теж тенденцією до позитивної зміни (табл. 1).

Крім того, за результатом розведення рук з гантелями по 5 кг за 10 с відбулося суттєве покращення швидкісної сили, а саме – на 6,9% ($p \leq 0,05$) (табл. 1).

Отже, узагальнюючи дані щодо зміни в структурі мотивації досягнення й уникнення вияву та зміни показників СФП, можна відзначити, що використання експериментальної програми психологічної підготовки забезпечило відтермімований ефект покращення спортивної підготовки кваліфікованих гандболістів.

Таким чином, програма психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів забезпечує більш високий рівень спеціальної фізичної підготовленості не тільки у змагальний період, але й ефективно діє протягом трьох місяців після змагань.

Дискусія. Аналіз спеціальної літератури [1; 3; 4; 7–9] свідчить, що сьогодні стан розроблення наукової проблеми, пов'язаної з проектуванням високоефективних моделей управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів, знаходиться на досить високому рівні. Це створює позитивні передумови розробки таких моделей, але для кваліфікованих гандболістів.

Разом із тим, аналіз наявної в літературних джерелах інформації свідчить, що означені проекти та розробки відсутні, а одна з провідних причин – засекреченість таких даних у зв'язку з потужною конкурентною боротьбою між країнами (тренерами, спортсменами) за позицію лідера в гандболі. Натомість у питаннях управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів маємо тільки рекомендації загального характеру [3; 5; 9; 11; 13].

Отже, одержані під час вивчення літературних джерел дані сприяли визначенню напряму дослідження, адекватних методів і методик, а їх використання під час реалізації першого етапу формуального експерименту – отриманню певних результатів [10; 14].

Розроблена авторська програма психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів є потужним стимулом до зняття у спортсменів психологічних бар'єрів (зміни поведінки), у зв'язку з чим активізуються їхні психофізіологічні резерви, результатом чого є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Експериментальний матеріал свідчить, що використання авторської програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів супроводжується не тільки поліпшенням показників спеціальної фізичної підготовленості, але й чітко окресленим ефектом післядії, який зберігається протягом декількох наступних місяців.

Висновки. Узагальнюючи результати проведеного дослідження, необхідно зробити висновок, що в роботі знайшло відображення вирішення проблеми подальшого розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів.

Під час перевірки ефективності експериментальної програми психологічної підготовки виявили її перевагу над традиційними організацією та змістом, що також реалізовувались у межах аналогічної моделі навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів.

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

Список літературних джерел

1. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Київ. 2014, 44 с.
2. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения : монография. М. : Советский спорт. 2009, 276 с.
3. Кутек Т. Б. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Гол. ред. В. М. Костюкевич. Вип. 1 (20). Вінниця : ТОВ «Планер». 2016, с. 336–347.
4. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Київ. 2012, 41 с.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте : монография. М. : ФиС. 2008, 200 с.
6. Малхазов О. Р. Психология та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. К. : Євролінія. 2002, 320 с.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физ. культуры. 5-е изд. М. : Советский спорт. 2010, 340 с.
8. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень / В. Мельник, М. Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 1 (19). – С. 38–45.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олимпийская литература. 2013, 624 с.
10. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Система організації рухової активності людини. Донецьк : ДонНУ. 2003, 436 с.
11. Тищенко В. О. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / В. О. Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 3 (5). – С. 42–49.
12. Цыганок В. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений / В. Цыганок, А. Соловей // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2012. – № 3. – С. 35–39.

References

1. Doroshenko E. Yu. Theoretical and methodological bases of management of technical and tactical activity in team sports games: author's abstract. dis ... Doctor of Science in Physics. upbringing and sports: 24.00.01 – Olympic and professional sport. Kiev. 2014, 44 p.
2. Kiselev Yu. Y. Psychical readiness of an athlete: ways and means of achievement: monograph. M.: Soviet sport. 2009, 276 p.
3. Kutek T. B. Improvement of technology of training of qualified athletes. Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Sb. sciences Work Goal. Ed. V. M. Kostyukevich. Whip 1 (20). Vinnytsya: LLC «Glider». 2016, p. 336–347.
4. Kostyukevich V. M. Theoretical and methodological bases of simulation of the training process of athletes of playing kinds of sports: author's abstract. dis ... Doctor of Science in Phys. upbringing and sports: 24.00.01 – Olympic and professional sport. Kiev. 2012, 41 p.
5. Malkin V. R. Management Psychological Training in Sport: Monograph. M.: FiS. 2008, 200 p.
6. Malchazov O. R. Psychology and psychophysiology of motor activity control: monograph. K.: EuroLine. 2002, 320 p.
7. Matveev L. P. General theory of sport and its applied aspects: textbook for high schools of phys. culture 5th ed. M.: Soviet sport. 2010, 340 p.
8. Melnyk V. Efektyvnist prohramy udoskonalennia atakovalnykh taktychnykh dii handbolistiv na etapi pidhotovky do v vyshchykh dosiahnen / Valerii Melnyk, Marian Pityn // Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. – 2015. – № 1 (19). – S. 38–45.
9. Platonov V. N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. K.: Olympic literature. 2013, 624 p.
10. Rybkovsky A. G., Kanishevsky S. M. System organization of human motor activity. Donetsk: DonNU. 2003, 436 p.
11. Tyshchenko V. O. Struktura ta zmist zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh handbolistok / V. O. Tyshchenko // Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. – 2011. – № 3 (5). – S. 42–49.
12. Tsyhanok V. Novye podkhody k analyzu atakuiushchykh deistvyi v muzhskom handbole vysshych dostyazheniy / V. Tsyhanok, A. Solovei // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2012. – № 3. – S. 35–39.

13. Червона С. П. Напрямки вдосконалення техніки виконання штрафних кидків у гандболі / С. П. Червона. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 180–183.

14. Шаверський В. К. Обґрунтування програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Гол. ред. В. М. Костюкевич. Вип. 4 (23). Житомир : Видавець О. О. Євенок. 2017, с. 125–132.

15. Шаверський В. К. Реалізація програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Гол. ред. В. М. Костюкевич. Вип. 5 (24). Вінниця : ТОВ «Планер». 2018, с. 311–315.

13. Chervona S. P. Napriamky vdoskonalennia tekhniky vykonannia shtrafnuykh kydkiv u handboli / S. P. Chervona. – Kharkiv : KhDAFK, 2015. – S. 180–183.

14. Shaversky 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: Sb. sciences works. Goal. Ed. V. M. Kostyukevich. Whip 4 (23). Zhytomyr: Publisher O. O. Evenok. 2017, p. 125–132.

15. Shaversky V. K. Realization of the program of psychological training of skilled handball players in the competition period. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Sb. sciences works. Goal. Ed. V. M. Kostyukevich. Whip 5 (24). Vinnytsya: LLC «Glider». 2018, p. 311–315.

DOI: <http://doi.org/>

Відомості про автора:

Шаверський В. К.; orcid.org/0000-0002-9068-1019; vks1308u@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.