

УДК [159.923.2+612]:796.22

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ГАНДБОЛІСТОК

Жосан І.А., Попович Т., Шалар О.Г.  
Херсонський державний університет

**Анотація.** У статті досліджено залежність між властивостями особистості та фізичним розвитком гандболісток Херсонської гандбольної команди суперліги «Дніпрянка». Виявлено високий позитивний зв'язок між фізичною підготовленістю, фізичним розвитком та властивостями нервової системи спортсменок. Все це свідчить про те, що гравці команди досить добре підготовлені до чемпіонату країни.

**Ключові слова:** гандболістки, фізичний розвиток, фізична підготовленість, властивості нервової системи.

**Аннотация.** В статье исследована зависимость между свойствами личности и физическим развитием гандболисток Херсонской гандбольной команды суперлиги «Днепрянка». Выявлена высокая положительная связь между физической подготовленностью, физическим развитием и свойствами нервной системы спортсменок. Все это свидетельствует о том, что игроки команды достаточно хорошо подготовлены к чемпионату страны.

**Ключевые слова:** гандболистки, физическое развитие, физическая подготовленность, свойства нервной системы.

**Annotation.** This paper investigates the relationship between personality traits and physical development of the Kherson handball players handball super League team "Dnepryanka". High positive correlation between physical fitness, physical development and the properties of the nervous system of athletes. All this testifies to the fact that the team players well enough prepared for the national championship.

**Key words:** handball players, physical development, physical readiness, properties of the nervous system.

**Постановка проблеми.** Сучасна специфіка спортивного тренування, спрямована на досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великого, а іноді граничного напруження всіх фізіологічних резервів організму, в тому числі і психічних можливостей. У цих умовах зростає залежність ефективності діяльності людини від індивідуальних властивостей нервової системи людини. Граничний рівень фізичних навантажень, що поєднується з високим емоційним напруженням, часто призводить до перенапруження фізіологічних систем, їх зрушень і зниження функціонального стану організму в цілому. На фоні виражених фізіологічних проявів перетренованості, часто прихованими, але дуже важливими є психологічні зміни, оскільки участь спортсменів у змаганнях різного рівня вимагає, перш за все, внутрішньої стійкості людини [1].

Безпосередньо фізична підготовка спортсменів є однією з найголовніших складових у досягненні спортивних результатів, але й психологічна підготовка відіграє неабияку роль в спортивній кар'єрі спортсмена. Якщо у спортсмена рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки однаковий, то перевага буде на боці гравця, у якого психологічний опір кращий. У змаганнях мають брати участь спортсмени з високою психологічною підготовкою. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, тверезою оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу [4].

**Мета дослідження** – виявити залежність властивостей особистості та фізичного розвитку гандболісток.

**Результати дослідження.** До дослідження була залучена Херсонська гандбольна команда суперліги «Дніпрянка», у складі якої 15 гандболісток віком від 18 до 32 років. Контингент команди: тринадцять Майстрів спорту України і двоє КМС. Дослідження проходило в три етапи протягом трьох років (2014-2016), та проводилось у вигляді тестування, вимірювання антропометричних даних спортсменок та проведення контрольних спортивних нормативів.

На першому етапі дослідження ми оцінювали типологічні особливості нервової системи та властивості темпераменту гандболісток. Для оцінки властивостей нервової системи гандболісток ми застосували методику Л.В. Волкова «Оцінка властивостей нервової системи спортсменів» та методику Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність» та методику «Самооцінка структури темпераменту» для визначення властивостей темпераменту. Перед початком тестування гандболісткам видавалися бланки з тестами. Потім їм було запропоновано заповнити короткі анкетні дані. Далі вони повинні були ознайомитися із загальною інструкцією до тесту. Після цього спортсменки могли розпочинати заповнювати бланки тесту.

На другому етапі дослідження ми оцінювали фізичний розвиток та фізичну підготовленість гандболісток. Для оцінки фізичного розвитку ми використали метод антропометричних стандартів та застосували методику «Індекс Кетле» або росто-ваговий показник. Для оцінки фізичної підготовленості гандболісток провели контрольні спортивні нормативи. Контрольні нормативи проводились на стадіоні «Кристал».

На третьому етапі ми визначили та обробили результати проведених нами методик, а також розкрили роль властивостей особистості та роль фізичного розвитку в гандболі, та виявили їх взаємозв'язок між собою.

За допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона було проведено порівняльний аналіз взаємозв'язку між властивостями особистості та фізичним розвитком. За допомогою програми Excel порівняли компоненти в певній послідовності. Цей взаємозв'язок зображений в таблиці 1.

Таблиця 1

**Матриця наявності кореляційного зв'язку між властивостями особистості та фізичним розвитком**

	Фізична підготовка	Фізичний розвиток	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Властивості нервової системи
Фізична підготовка		0,98	0,537	-0,318	0,98
Фізичний розвиток	0,98		0,681	0,59	0,071
Особистісна тривожність	0,537	0,681		0,182	0,105
Ситуативна тривожність	-0,318	0,59	0,182		0,342
Властивості нервової системи	0,98	0,071	0,105	0,342	

Як видно з таблиці 1, значення отриманого коефіцієнту показує, що між компонентами (фізична підготовленість + ситуативна тривожність) виявляється середній негативний зв'язок, а між компонентами (фізична підготовленість + особистісна тривожність, фізичний розвиток + особистісна тривожність, фізичний розвиток + ситуативна тривожність, ситуативна тривожність + властивості нервової системи) проявився середній позитивний зв'язок. Високий позитивний зв'язок спостерігався між компонентами (фізична підготовленість + властивості нервової системи, фізичний розвиток + фізична підготовленість), а між компонентами (фізичний розвиток + властивості нервової системи) проявився слабкий позитивний зв'язок.

#### **Висновки.**

Дослідивши рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості гандболісток ГК «Дніпрянка» з'ясували, що у 14 з 15 спортсменок, за росто-ваговими показниками, виявлений гармонійний фізичний розвиток. Дисгармонійний фізичний розвиток виявлено у гандболістки Майстра спорту України, воротаря за амплуа, віком 23 роки. Відхилення від норми дорівнює лише 0,39; тому вважається не суттєвим. Що стосується фізичної підготовленості, то гандболістки команди «Дніпрянка» мають достатній рівень фізичної підготовленості, про що свідчать позитивні показники виконання спортивних нормативів.

Було з'ясовано, що між фізичною підготовленістю та фізичним розвитком гандболісток є високий позитивний зв'язок, це абсолютно нормально, так як всі вони протягом багатьох років професійно займалися гандболом. Між фізичною підготовленістю та властивостями нервової системи (сила нервової системи зі сторони збудження та гальмування, рухомість нервових процесів) теж виявлено високий позитивний зв'язок, це можна пояснити збалансованістю нервових процесів завдяки високому рівню фізичної підготовленості. Між фізичним розвитком та властивостями нервової системи теж виявлений позитивний зв'язок. Середній позитивний зв'язок також виявлений між фізичним розвитком та особистісною і ситуативною тривожністю, говорить про те, що у гандболісток команди «Дніпрянка» існує певна гармонія між властивостями особистості та фізичним розвитком.

#### **Література.**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте /А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 260 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
3. Еделев О.С. Особливості нервової системи гандболісток //Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали 8 Всеукраїнської науково-практичної конференції /Еделев О.С., Шалар О.Г., Попович Т.М. – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. – С. 116-119
4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.