

Особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации

Малинаускас Р. К., Брусокас А. Р.

Литовская академия физической культуры

Аннотации:

В статье рассмотрены вопросы особенностей психической надёжности баскетболистов различной квалификации. В исследовании участвовали спортсмены двух лиг: Литовской баскетбольной лиги и Литовской студенческой баскетбольной лиги. Исследование показало, что обнаружены статистически достоверные ($p < 0,05$) различия по показателям психической надёжности между баскетболистами различной квалификации: уровень психической надёжности выше у баскетболистов элитного дивизиона.

Малинаускас Р. К., Брусокас А. Р. Особливості психічної надійності баскетболістів різної кваліфікації. У статті розглянуті питання особливостей психічної надійності баскетболістів різної кваліфікації. У дослідженні брали участь спортсмени двох ліг: Литовської баскетбольної ліги та Литовською студентської баскетбольної ліги. Дослідження показало, що виявлені статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності за показниками психічної надійності між баскетболістами різної кваліфікації: рівень психічної надійності вищий у баскетболістів елітного дивізіону.

Malinauskas R., Brusokas A. Peculiarities of psychical stability among basketball players of different performance level. This article deals with questions of psychical stability among basketball players of different performance level. The research was carried out in two Lithuanian basketball leagues: Lithuanian Basketball League (elite division) and the Lithuanian student's basketball league. It was established statistically significant ($p < 0.05$) differences in players' psychical stability: the level of players' psychical stability was higher in basketball elite division.

Ключевые слова:

надёжность, саморегуляция, помехоустойчивость, мотивация, баскетбол.

надійність, саморегуляція, завадостійкість, мотивація, баскетбол.

psychical stability, self-regulation; performance stability, motivation, basketball.

Введение.

Оценка надёжности спортивной деятельности спортсменов представляет собой актуальную и довольно сложную проблему. Надёжность спортивной деятельности состоит в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований [7]. Психическую надёжность можно рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях [1]. Полученные в исследованиях результаты показывают, что надёжность представляет собой одну из самых существенных характеристик спортсмена высокого класса.

Когда поставленные тренером задачи не реализуются спортсменами в состязаниях, а многие тренерские указания оказываются не выполненными, то в таких случаях сетуют на слабую психологическую подготовленность спортсмена или команды, неумение реализовать свои потенциальные возможности, и это во многом обусловлено недостаточной психической надёжностью. Поэтому в современных условиях спортивной борьбы вопрос о диагностике и прогнозировании психической надёжности деятельности спортсменов является одной из важнейших научно-практических задач подготовки спортсменов.

Психическая надёжность состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости и саморегуляции [4]. Каждый из компонентов психической надёжности характеризуется совокупностью показателей. Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления. Показатели соревновательной мотивации: любовь к спорту вообще, к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на

тренировках и соревнованиях. Показателями стабильности-помехоустойчивости являются: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех. Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями.

В.Э. Мильман [5] отмечает, что эмоциональная устойчивость определяет адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций. Соревновательная эмоциональная устойчивость – это способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная мотивация – это мотивация достижения успеха. Стабильность-помехоустойчивость свидетельствует о силе и уравновешенности нервных процессов и служит интегральным показателем адаптационных возможностей человека. Саморегуляцией необходимо называть индивидуальные особенности спортсмена, устойчиво проявляющиеся в различных видах произвольной активности, в поведении и соревновательной деятельности. Среди них различаются особенности, характерные для процессов планирования, моделирования, программирования и оценки результатов.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Актуальность этого исследования в том, что разработка проблемы психической надёжности спортсменов и спортивных команд обусловлена необходимостью получения информации о возможности сохранения ими и даже увеличения в условиях соревнований эффективности технико-тактических и ре-

зультативных действий, уровня работоспособности, умения противостоять действиям противника, управлять своим состоянием и поведением и поддерживать оптимум нервно-психического напряжения.

Новизна исследования. Выбор проблемы обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки спортсменов не были широко обсуждены в научной литературе. Научная проблема состоит в том, что мы все еще испытываем недостаток информации, какие особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации.

Объект исследования - психическая надёжность баскетболистов различной квалификации.

Цель исследования - изучение особенностей психической надёжности баскетболистов различной квалификации.

Гипотеза исследования: психическая надёжность баскетболистов элитного дивизиона выше, чем у баскетболистов второй по силе лиги в структуре Литовского баскетбола.

Методы и организация исследования. С целью изучения психической надёжности спортсменов была применена анкетная методика, разработанная В. Э. Мильманом [4]. Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), соревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (СтП) и саморегуляции (СР). Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надёжности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня надёжности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надёжности. Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от -12 до 5 баллов, СМ – от -10 до 7 баллов, СтП – от -6 до 3 баллов, СР – от -10 до 6 баллов

Надёжность анкеты была определена методом оценкой внутреннего постоянства вычислением коэффициента Кронбаха α . Результаты оценки внутреннего постоянства для анкеты по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки и коэффициент равнялся 0,69 для выборки данного исследования.

Необходимо было сравнить психическую надёжность баскетболистов элитного дивизиона и баскетболистов второй по силе лиги в структуре Литовского баскетбола. Спортсмены Литовской баскетбольной лиги (LKL) (Литовская баскетбольная лига (LKL) – это элитный (высший) дивизион в структуре Литовского баскетбола) были отнесены к группе высшей квалификации. Спортсмены Литовской студенческой баскетбольной лиги (LSKL) были отнесены к группе не такой высокой квалификации.

Исследование проведено в спортивных командах по баскетболу «Жальгирис», «Айсчяй» и «Шяуляй» Литовской баскетбольной лиги и в студенческих спортивных командах по баскетболу «LККА», «КТU», «VDU» Литовской студенческой баскетбольной лиги. Объем выборки составила группа из 69 испытуемых. В их числе были 34 баскетболиста Литовской баскетбольной лиги и 35 баскетболиста Литовской студенческой баскетбольной лиги.

Результаты исследования.

Методика В.Э. Мильмана позволила выявить четыре компонента психической надёжности: соревновательную эмоциональную устойчивость, соревновательную мотивацию, стабильность-помехоустойчивость, саморегуляцию. Установлены различия в показателях психической надёжности баскетболистов различной квалификации (Табл. 1).

Эмоциональная сфера баскетболистов элитного дивизиона представлена более высокой эмоциональной устойчивостью, стабильностью-помехоустойчивостью. В элитном дивизионе показатели эмоциональной устойчивости находятся ниже среднего уровня ($-0,48 \pm 1,16$). В студенческой баскетбольной лиге ниже среднего уровня находятся не только показатели эмоциональной устойчивости ($-1,02 \pm 1,02$), но и показатели стабильности – помехоустойчивости ($-0,12 \pm 0,84$).

Показатели саморегуляции и соревновательной мотивации выше среднего уровня и у баскетболистов элитного дивизиона и у спортсменов студенческой баскетбольной лиги (второй по силе лиги). По данным исследования обнаружены статистически значимые различия по всем компонентам психической надёжности: соревновательной эмоциональной устойчивости ($t=2,05$, $p<0,05$), соревновательной мотивации ($t=1,97$, $p<0,05$), стабильности – помехоустойчивости

Таблица 1.

Статистические показатели уровня компонентов психической надёжности баскетболистов различной квалификации (среднее и стандартное отклонение)

Группа	СЭУ	СМ	СтП	СР
Элитный дивизион	$-0,48 \pm 1,16$	$3,82 \pm 1,24$	$0,35 \pm 0,93$	$1,14 \pm 1,12$
Вторая по силе лига	$-1,02 \pm 1,02^*$	$3,26 \pm 1,11^*$	$-0,12 \pm 0,84^*$	$0,62 \pm 1,06^*$

Пояснения: * – статистически достоверные ($p<0,05$) различия по показателям психической надёжности между баскетболистами различной квалификации;

СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость;

СМ – соревновательная мотивация;

СтП – стабильность-помехоустойчивость,

СР – саморегуляция.

($t=2,20$, $p<0,05$), саморегуляции ($t=1,98$, $p<0,05$). По мере роста соревновательного мастерства показатели психической надежности закономерно возрастают. Это значит, что баскетболисты элитного дивизиона постепенно добиваются относительно ровного эмоционального фона на соревнованиях, более адекватно оценивают внешние события, эмоции не вступают в противоречие с намеченным планом действий, оптимально регулируют энергетический потенциал в предстартовой ситуации и в ходе состязаний. Важно отметить, что зафиксированный уровень соревновательной эмоциональной устойчивости все равно не достигает оптимальных пределов.

Важным фактом, является рост числа соревнований и тренировочных занятий и как следствие, повышение способности к спортивной саморегуляции от $0,62\pm 1,06$ во второй по силе лиге до $1,14\pm 1,12$ в элитном дивизионе, хотя надо иметь в виду, что проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности баскетболистов. Только при постоянном использовании педагогических и психологических приемов (создания условий для настройки, саморегуляции, аутотренинга) развиваются навыки самоконтроля: умение целенаправленно настроить себя перед началом соревнования; умение планировать свои действия; сосредоточиться.

Уровень проявления соревновательной мотивации у баскетболистов различной квалификации достаточно высок. Это свидетельствует о том, что баскетболисты охотно выполняют большие объемы тренировочных нагрузок, позитивно реагируют на необходимость участия в соревнованиях разного уровня. С ростом квалификации, и как следствие повышения мастерства у баскетболистов наблюдается тенденция к увеличению стабильности. В данном случае можно говорить о сформированности системы управления игровыми действиями, которая должна работать в соревновательных условиях.

Исследования надежности соревновательной деятельности спортсменов и спортивных команд обусловлена необходимостью получения информации о возможности сохранения ими и даже увеличения в условиях соревнований эффективности технико-тактических и результативных действий, уровня работоспособности, умения противостоять действиям противника, управлять своим состоянием и поведением и поддерживать оптимум нервно-психического напряжения. Результаты исследований [1, 2] свидетельствуют о том, насколько важно спортсмену, чтобы был свойствен высокий уровень психической надежности.

Можно предположить, что более развиты психологические умения и навыки значимо влияют на повышение психической надежности после применения программ психологической подготовки. Это предположение подтверждается результатами других исследований [3], которые свидетельствуют о том, что программы психологической подготовки спортсменов положительно влияют на повышение психической надежности у спортсменов различной квалификации. Данные нашего исследования согласуются с данными, полученными другими исследователями [6, 7].

Результаты проведенных исследований дают возможность прогнозирования степени устойчивости соревновательных выступлений у баскетболистов различной квалификации.

Выводы.

Наше исследование показало, что обнаружены статистически достоверные ($p<0,05$) различия по показателям психической надежности между баскетболистами различной квалификации: уровень психической надежности выше у баскетболистов элитного дивизиона.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Так как это исследование было ограничено баскетболистами мужского пола, такое исследование можно провести и с баскетболистками. Следует также отметить, что целесообразно проведение дальнейших исследований в этом направлении и с представителями других видов спорта. Не решенным остается и такой вопрос: какое содержание психологической подготовки способствует повышению психической надежности у спортсменов различной квалификации.

Список литературы

1. Ванаев Г. Психическая надежность и общая соревновательная устойчивость боксеров / Г. Ванаев // Scientific proceedings of Riga Technical University. - 2008. - Vol. 14, № 8. - P. 197-201.
2. Малинаускас Р.К. Особенности характера студентов-легкоатлетов и баскетболистов / Р.К. Малинаускас // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 5. - С. 23-25.
3. Малинаускас Р.К. Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу / Р.К. Малинаускас // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 2. - С. 73-81.
4. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова // Методики психодиагностики в спорте. - Москва: Просвещение, 1990. - С. 123-125.
5. Мильман В.Э. Стресс и тревога в спорте. / В.Э. Мильман. - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
6. Мельник Е. Комплексная оценка психологической подготовленности спортсменов / Е. Мельник, Е. Силич // Young sports science of Ukraine. - 2009. - Vol. 1, № 1 - P. 195-200.
7. Чикуров А.И. Динамика психической готовности дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.И. Чикуров, А.П. Шумилин // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2006. - № 3. - С. 136-139.

Поступила в редакцию 05.12.2009г.
Малинаускас Ромуальдас Казимерович
r.malinauskas@lkk.lt