

ПСИХИЧЕСКАЯ НАДЕЖНОСТЬ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В АГРАРНЫХ ВУЗАХ

Бринзак Савва Саввич, Краснов Валерий Павлович

Национальный университет биоресурсов и природоиспользования
Украины, г. Киев, Украина

Актуальность, постановка проблемы. Оценка надежности спортивной деятельности спортсменов, которые являются студентами, представляет собой актуальную и достаточно сложную проблему. Надежность спортивной деятельности заключается в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований [4]. Подготовка спортсменов в неспортивных вузах носит особый характер. Особое внимание отводится вопросу психической надежности, которую следует рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях [1, 5]. Полученные в исследованиях [2, 3] результаты показывают, что надежность представляет собой одну из наиболее суммарных характеристик спортсмена, который является студентом.

Когда поставленные тренером задачи не реализуются спортсменами в соревнованиях, а большинство тренерских указаний оказываются не выполненными, то в таких случаях говорят о слабой психологической подготовленности спортсмена или команды, неумение реализовать свои потенциальные возможности, и это во многом обусловлено недостаточной психической надежностью. Эта проблема приобретает особое значение, когда команда укомплектована студентами, которые учатся на разных курсах и имеют соответственно различную психологическую готовность к соревнованиям. Поэтому в современных условиях спортивной борьбы вопрос о диагностике и прогнозировании психической надежности деятельности спортсменов неспортивных вузов является одним из важнейших научно-практических задач подготовки спортсменов.

Психическая надежность состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости и саморегуляции [4]. Каждый из компонентов психической надежности 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 препятствий. Показатели

саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него в частности, с помощью словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями.

В.Е. Мильман [4] отмечает, что эмоциональная устойчивость определяет адекватность эмоциональной оценки ситуации и соответствие 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, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и соревновательной деятельности. Среди них различаются особенности, характерные для процессов планирования, моделирования, программирования и оценки результатов.

Актуальность данного исследования объясняется тем, что решение проблемы психической надежности спортсменов и спортивных команд неспортивных вузов обусловлена необходимостью получения информации о возможности сохранения ими и увеличения в условиях соревнований эффективности технико-тактических и результативных действий, уровня работоспособности, умение противостоять действиям соперника, управлять своим состоянием и поведением и поддерживать оптимальное нервно-психическое напряжение.

Цель исследования. Изучение особенностей психической надежности студентов разных курсов, которые занимаются баскетболом.

Методы и организация исследования. В исследовании использована методика изучения психической надежности по В. Е. Мильману [4]. Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), соревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (СПУ) и саморегуляции (СР).

Исследование проведено в студенческих мужских командах по баскетболу университетов неспортивного профиля г. Киева и г. Винницы. Объем выборки составил 53 игрока, из которых 17 лиц первого и второго курсов, 11 человек третьего курса и 25 – четвертого и пятого курсов.

Результаты и обсуждение. Анализ полученных результатов по методике В. Е. Мильмана позволил установить различия в показателях компонентов психической надежности студентов разных курсов, которые занимаются баскетболом (соревновательная эмоциональная устойчивость, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость, саморегуляция) (табл. 1).

Таблица 1

Статистические показатели уровня компонентов психической надежности баскетболистов, которые есть студентами разных курсов неспортивного вуза

Группа	СЭУ		СМ		СПУ		СР	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
4-5 курсы	-0,42	1,12	2,96	1,19	0,35	0,93	2,03	1,21
3 курс	-0,61	1,02*	2,36	1,15*	0,10	1,02*	0,62	1,06*
1-2 курсы	-0,98	1,03*	-0,14	0,83*	-0,07	0,91*	0,42	1,11*

Примечания:

- * - статистически достоверные ($p < 0,05$) отличия;
- СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость;
- СМ – соревновательная мотивация;
- СПУ – стабильность-помехоустойчивость;
- СР - саморегуляция.

Эмоциональная сфера баскетболистов 4-5-го курсов представлена более высокой эмоциональной устойчивостью, стабильностью-помехоустойчивостью. У игроков старших курсов показатели эмоциональной устойчивости находятся ниже среднего уровня (-0,42). У игроков младших курсов ниже среднего уровня находятся не только показатели эмоциональной устойчивости (-0,98), но и показатели стабильности-помехоустойчивости (-0,07). У игроков третьего курса наблюдаются средние показатели почти по всем параметрам.

Показатели саморегуляции и соревновательной мотивации выше среднего уровня наблюдаются у баскетболистов 4-5-го курсов и у спортсменов 3-го курса. У игроков 1-2-го курсов показатели саморегуляции и соревновательной мотивации находятся на ниже среднем уровне. По данным исследования выявлены статистически значимые различия по всем компонентам психической надежности: соревновательной эмоциональной устойчивости ($t = 3,11$, $p < 0,05$), соревновательной мотивации ($t = 2,07$, $p < 0,05$), стабильности-помехоустойчивости ($t = 3,01$, $p < 0,05$), саморегуляции ($t = 2,83$, $p < 0,05$). По мере роста соревновательного мастерства показатели психической надежности также растут. Это означает, что баскетболисты 4-5-х курсов постепенно овладевают равным эмоциональным фоном 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 соревнований. Однако зафиксированный уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, все равно, не достигает оптимальных границ.

С ростом числа соревнований и тренировочных занятий, повышается способность к саморегуляции от 0,42 баллов на 1-2-х курсах до 0,62 баллов на 3-м курсе и до 2,03 баллов на 4-5-х курсах обучения, хотя проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности баскетболистов. Только при постоянном использовании

педагогических и психологических приемов (создание 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, которые учатся в неспортивных вузах на разных курсах, достаточно высок. Это свидетельствует о том, что баскетболисты охотно работают на тренировочных занятиях, положительно реагируют на необходимость участия в соревнованиях различного уровня. С ростом квалификации, и как следствие повышение мастерства у баскетболистов наблюдается тенденция к увеличению стабильности. В данном случае можно говорить о сформированной системе управления игровыми действиями, которая срабатывает в условиях соревнований.

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

Можно предположить, что более развитые 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 проведенного исследования согласуются с данными, полученными другими учеными [3, 5, 6].

Результаты проведенных исследований позволяют прогнозировать устойчивость соревновательных выступлений университетских команд, укомплектованных баскетболистами, которые учатся на разных курсах неспортивного вуза.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить статистически достоверные ($p < 0,05$) различия по показателям психической надежности между баскетболистами, которые учатся на разных курсах неспортивного вуза: уровень психической надежности выше у баскетболистов 4-5-х курсов.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование будет направлено на определение содержания психологической подготовки, которая будет способствовать повышению психической надежности у баскетболистов различных курсов обучения в неспортивных вузах.

Литература.

1. Ложкін Г.В. «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди» : навч.-метод. посіб. для студентів інститутів та

факультетів фізичного виховання та спорту / Г.В., Ложкін, М.І. Воробйов, С.С. Бринзак. – Вінниця: ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2007. – 171с.

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. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.

6. Burton D. Sport psychology for coaches / D. Burton, T. D. Raedeke. – Champaign : Human kinetics, 2009. – 292 p.