

ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК-БАКЕТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

Евгений ЗАГУЗОВ, Владимир СИВИЦКИЙ

Белорусский государственный университет физической культуры (Белорусь)

**ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК-БАКЕТБО-
ЛИСТОК В ЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ.** Євгеній ЗАГУЗОВ, Володимир СИВИЦЬКИЙ (*Біло-
руський державний університет фізичної культури, Білорусь*)

Анотація. Стаття розкриває авторську структуру психологічної підготовки, в якій запропонова-
но виділити мотиваційний, емоційний, гностичний і поведінковий компоненти. Описано програму
„КРІС” для вивчення поведінкового компоненту і представлено результати дослідження динаміки психо-
логічної підготовки баскетболісток в змагальному мезоциклі.

Ключові слова: баскетбол, динаміка підготовки, психологічна підготовка, компоненти психо-
логічної підготовки.

Постановка проблемы и её связь с важными научными и практическими задачами. Баскетбол является одним из наиболее популярных видов спортивных игр и динамически развивается по всем компонентам спортивного мастерства. Высокий уровень требований современного баскетбола приводит к необходимости постоянного поиска эффективных средств и методов подготовки как клубных, так и национальных сборных команд. Тренировочный и соревновательный процесс в баскетболе баскетболистов характеризуется большим объемом физических и эмоциональных нагрузок, что обуславливает высокую степень психического напряжения, которое в большинстве случаев негативно влияет на деятельность спортсменов. Поэтому психологическая подготовка имеет для баскетболистов большое значение. В настоящее время повышение качества учебно-тренировочного процесса, как указывают многие специалисты [1, 2, 3, 4], может осуществляться путем оптимизации воздействий на спортсмена, учета его индивидуальных особенностей и психического состояния. Такие воздействия должны опираться на достоверные данные о спортсмене, что делает разработку новых методов диагностики психологической подготовленности актуальной научно-практической задачей теории и методики спортивной тренировки.

Работа выполняется в соответствии с планом НИР Белорусского государственного университета физической культуры.

Анализ последних исследований и публикаций. Изучением психологической подготовленности занимались учёные Л. П. Матвеев, В. П. Озеров, Ю. М. Портнов, Ю. В. Верхопанский, Е. И. Иванченко, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов, Г. С. Туманян, А. Ц. Пуни и др. В научно-методической литературе встречается большое количество различных определений психологической подготовленности, предлагаются варианты анализа её структуры и отдельных компонентов. Повышение интенсивности тренировочной и соревновательной деятельности, типичное для баскетболистов высокой квалификации, требует обновления научно-методических подходов к диагностике и формированию психологической подготовленности, в частности, разработку экспресс-методик для использования их непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Системы проведения соревнований по баскетболу разного уровня существенно различаются по длительности и интенсивности, что требует целенаправленного изучения динамики подготовленности, в том числе и психологической. Информация о динамике позволяет тренеру оптимально планировать нагрузки и поддерживать высокий уровень подготовленности спортсменов в течение всего соревновательного периода, который может быть условно разделен на отдельные мезоциклы.

Цель и задачи исследования. Целью нашего исследования было изучение динамики психологической подготовленности спортсменок-баскетболисток в соревновательном мезоцикле. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Изучить на основе анализа научно-методической литературе различные подходы к формированию психологической подготовленности.
2. Разработать комплекс диагностических методик для оценки уровня психологической подготовленности непосредственно в условиях тренировочного и соревновательного процесса.
3. Изучить динамику психологической подготовленности спортсменок-баскетболисток в соревновательном мезоцикле.

В работе использовались методы теоретического анализа, имитационного моделирования, психологического тестирования и математической статистики.

Изложение основного материала исследования.

Баскетбол отличается от многих видов спорта высокой насыщенностью и разнообразием игровых ситуаций, быстрыми переходами от атаки к защите, динамикой и результативностью взаимодействий. Соревновательные ситуации в баскетболе носят повторяющийся характер, а игровая активность состоит из двух групп альтернативных действий:

- а) защитные игровые действия;
- б) нападающие игровые действия [4, 5, 6].

Баскетбол характеризуется постоянной борьбой за инициативу, и это — одна из главных задач соревновательной деятельности, выполнение которой требует активности от каждого игрока; высокого темпа игры, когда требуется опережение действий соперника; стремление к изменению соотношения сил с точки зрения стратегии и тактики, в частности, достижение временного преимущества и концентрация усилий в месте решающей схватки [1, 5].

В баскетболе чаще, чем в других спортивных играх, атака завершается результативно. Бросок мяча в атаке может обернуться двумя или тремя очками от соперников, поэтому каждый бросок в кольцо является рискованным ходом. Игра протекает в условиях лимита времени для выполнения игрового действия. На атаку кольца соперников отводится 24 секунды, регламентированы правилами и другие промежутки времени, в частности, 3, 5 и 8 секунд.

Сама же подготовка спортсмена к соревнованию представляет собой многолетний, системно организованный процесс обучения и воспитания, в котором обеспечивается преемственность задач, средств, организационных форм управления [3, 7].

В баскетболе принято выделять четыре стадии многолетней подготовки:

1. Базовая подготовка: 8 – 15 лет.
2. Овладение спортивным мастерством: 16 – 20 лет.
3. Профессиональная деятельность: 21 – 33 лет.
4. Ветераны: от 34 лет до окончания спортивной карьеры [8].

Каждая из стадий имеет свои этапы, характеризующиеся определённой длительностью и направленностью тренировки. В теории спорта принято выделять следующие виды подготовки в учебно-тренировочном процессе: тактическую, техническую, физическую, психологическую подготовку (А. А. Тер-Ованесян и др.), встречается также теоретическая (Ж. К. Хондрик, В. С. Кузнецов и др.) и игровая подготовка [6]. Комплексным подходом к объединению всех видов подготовки считается интегральная подготовка [7, 8]. Хотя каждый из видов подготовки имеет свои специфические особенности, все они тесно взаимосвязаны между собой, обуславливая возможность компенсации одних качеств другими. Результатом подготовки является подготовленность, которую понимают и как итог каждого вида подготовки в отдельности, и как комплексный результат всех видов подготовки [5].

Психологическую подготовку в теории спорта рассматривают как систему психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменки свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в

них [4]. Данный вид подготовки играет важную роль в построении, планировании тренировочных занятий, проведении предсоревновательной подготовки спортсменов. Учёт индивидуально психологических особенностей спортсмена помогает в полной мере раскрыть его потенциал, повысить действенность тренировок и надёжность выступлений в соревновании, обеспечить высокую эффективность в спортивной деятельности. Однако у ряда специалистов отсутствует целостная картина о системе тренировки спортсмена, когда психологической подготовке не уделяется должного внимания, что приводит к снижению эффективности тренировок и стабильности выступлений.

Психологическая подготовка реализуется как в комплексе с остальными видами подготовки, так и самостоятельно, решая общие и специальные задачи. К общим относят учебные, воспитательные, образовательные задачи, адаптацию спортсменов к экстремальным условиям спортивной деятельности, формирование психической готовности к участию в соревнованиях и т. п. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсмена к определённому соревнованию [4, 5].

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.). Если в ходе технической и тактической подготовки в спорте формируются соответствующие знания, умения, навыки, то психологическая подготовка направлена на то, чтобы обеспечить их реализацию в сложных, экстремальных условиях высокой нагрузки во время тренировок и соревновательной деятельности [9].

Для построения эффективной психологической подготовки и дальнейшему формированию психологической подготовленности в любом виде спорта, в том числе и баскетболе, следует опираться на психоспортограмму. В ней отражаются условия и требования вида спорта к психической составляющей субъекта деятельности, к взаимодействию между соперниками в процессе соревновательной борьбы. Психографический анализ позволяет выделить основные блоки взаимосвязанных процессов и качеств в целостной психической деятельности спортсменов, имеющие существенное значение для достижения успеха. В баскетболе важно учитывать психологические требования к исполнителю (вариативность техники ведения мяча при стабильной технике штрафного броска), специфику трудностей (персональная опека, игра под щитом, игра при четырёх фоллах и т. д.), особенности психических состояний баскетболиста и степень их влияния на результат [10].

На основе анализа психоспортограммы игровых видов спорта с применением системно-структурного подхода нами были выделены четыре компонента психологической подготовленности (мотивационный, эмоциональный, гностический, поведенческий), которые рекомендуем изучать в динамике. Мотивационный компонент психологической подготовленности характеризует побудительные силы спортсмена и его желание выполнять тренировочные задания и соревновательную деятельность. Эмоциональный компонент раскрывает направленность и интенсивность переживаний в данный момент и позволяет выявить уровень эмоционального возбуждения и нервно-психической «свежести» спортсмена. Гностический компонент включает в себя психические процессы и их свойства, актуальные для баскетбола (оперативная память, переключение и распределение внимания, глубина и быстрота мышления, и т. д.).

Поведенческий компонент психологической подготовленности рассматривается нами как практическая реализация действий спортсмена, направленных на решение соревновательной задачи. Его изучение может проводиться как в специфической (выполнение заданий в условиях реального взаимодействия с партнерами), так и в неспецифической форме (выполнение заданий в условных сигналах, например, при компьютерной имитации соревновательных ситуаций).

Для оценки поведенческого компонента психологической подготовленности нами была создана программа «КРИС», которая включает в себя пять методик для изучения чувства времени, простой зрительной реакции и реакции «переделки» сигнального значения, пер-

антиципации (РДО), чувства пространства. Интерпретация результатов проводится путем создания и анализа индивидуального профиля, как отдельного испытуемого, так и командных показателей команды. Для оценки других компонентов психологической подготовленности использовались ранее созданные методики психодиагностики, хорошо зарекомендовавшие себя в спортивной деятельности [11].

Соревновательный мезоцикл, в течение которого проводилось данное исследование, состоит из подготовки и проведению женской баскетбольной командой «БГУФК» 4 игр сезона 2008/2009 года против команд «БГУ», «МГЛУ», «БГЭУ», «БНТУ» соответственно. Каждая из команд имеет свои особенности игры и рейтинг в чемпионате, оказывающие влияние на мотивацию испытуемых и стратегию тактической подготовки к очередной игре.

Обобщив результаты исследования психологической подготовленности команды к каждой игре, можно проследить динамику изменения различных компонентов подготовленности баскетболисток от игры к игре. В таблицах 1 и 2 представлены средние значения эмоционального, мотивационного и поведенческого компонентов, полученные в экспериментах, которые проводились на 1 день до очередной игры.

Таблица 1

Динамика эмоционального и мотивационного компонентов подготовленности баскетболисток команды «БГУФК» в соревновательном мезоцикле

Срез	Эмоциональный компонент								Мотивац. компонент			
	СМ	НС	ЖТ	УТП	ОТ	Отр	СПДС	ГС	КУ	ВВС	ЖУиЗС	ОВС
1	7,40	8,20	8,70	7,90	7,40	7,90	7,60	7,40	3,36	4,18	5,73	3,82
2	6,67	7,17	8,08	7,17	7,08	6,75	7,17	7,25	3,18	3,64	5,91	4,72
3	5,83	7,42	7,83	7,17	6,83	7,00	6,92	6,17	3,18	3,64	5,91	4,72
4	7,17	6,67	8,25	8,25	7,50	7,25	7,50	6,42	3,45	4,45	5,36	3,27

Примечание: – СМ – самочувствие; НС – настроение; ЖТ – желание тренироваться; УТП – удовлетворённость тренировочным процессом; ОТ – отношение с товарищами; Отр – отношение с тренером; СПДС – спортивные перспективы на данное соревнование; ГС – готовность к соревнованиям; КУ – компонент уверенности; ВВС – восприятие возможностей соперника; ЖУиЗС – желание учиться и значимость соревнований; ОВС – оценка возможностей спортсмена.

Таблица 2

Динамика поведенческого компонента баскетболисток команды «БГУФК» в соревновательном цикле

Срез	Результаты тестирования							
	3 сек	5 сек	8 сек	ПР	РВ	РВ «П»	РД О	Кин
1	0,77	0,38	0,84	174,0	202,8	235,3	7,19	8,08
2	0,78	0,28	0,67	153,2	193,1	226,9	5,95	6,77
3	0,80	0,41	0,74	215,2	201,1	229,2	6,17	6,97
4	0,82	0,33	0,59	210,2	196,8	223,5	7,61	6,39

Примечание: – 3, 5 и 8 сек – тестирование точности воспроизведения промежутков времени; ПР – простая двигательная реакция на зрительный раздражитель; РВ – реакция выбора из двух сигналов; РВ «П» – реакция выбора с «переделкой» сигнального значения; РД – реакция на движущийся объект; Кин – точность воспроизведения пространственно-временных характеристик.

Анализ результатов исследования выявил, что: подготовка к играм с более сильными соперниками повысила мобилизацию и сплоченность членов команды (показатели ОТ, Отр);

возможности более сильного соперника (в играх 1 и 4) были оценены выше, чем свои шансы победить (показатели ВВС и ОВС). Это привело к снижению уверенности (КУ) и точности реакции на движущийся объект (РДО). Различия достоверны на уровне значимости $p < 0,05$ (по t-критерию Стьюдента).

Отсутствие достоверно значимых различий средних значений по другим показателям указывает на стабильность психологической подготовленности команды в конкретном соревновательном мезоцикле. Однако при анализе подготовленности отдельных игроков такие различия наблюдались, что позволяло дать тренеру рекомендации по подготовке к очередной игре.

Выводы и перспективы дальнейших поисков в этом направлении. В результате проведенного исследования можно утверждать, что:

1. В соревновательном мезоцикле показатели психологической подготовленности баскетболистов имеют различную динамику. Наиболее значительно изменяются показатели поведенческого компонента, что позволяет рассматривать его в качестве критерия оценки текущей подготовленности спортсмена.

2. Диагностические методики компьютерной программы «КРИС», имитирующие в неспецифической форме типичные соревновательные ситуации в баскетболе, дают возможность комплексно оценивать поведенческий компонент психологической подготовленности спортсменов непосредственно в условиях тренировочного процесса.

3. Систематический мониторинг психологической подготовленности в соревновательном периоде позволяет оценить ее динамику у отдельных спортсменов и команды в целом, а также своевременно вносить необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Список литературы

1. *Топышев. О. П.* Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. П. Топышев. Гос. Центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры – М., 1989. – 49 с
2. Баскетбол : учеб. пособие / Е. В. Конеева [и др.]. – Калининград: КГУ, 2002. – 103 с.
3. *Колос В. М.* Особенности структуры тренировочного процесса баскетболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки к соревнованиям туровым способом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Колос; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1994. – 30 с.
4. *Чернов С. В.* Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Чернов. – М., 2006 – 284 с.
5. *Тучашвили И. Ш.* Формирование, совершенствование и проявление индивидуального стиля игровой деятельности : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. Ш. Тучашвили. – М., 1999. – 346 с.
6. *Портнов, Ю. М.* Баскетбол : учеб. для вузов физ. культуры / Ю. М. Портнов. – М. : Астра семь, 1997. – 480 с.
7. *Иванченко Е. И.* Теория и практика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт» : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1997. – ч 2. – 180 с.
8. *Плотовов В. В.* Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11 – 16 лет : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Плотовов. – М., 1998. – 121 с.
9. *Никитушкин В. Г.* Организационно методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Кващук, Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005 – 232 с.
10. Психология спорта высших достижений : учебное пособие / А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
11. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для пед. ин-тов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК-БАСКЕТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

Евгений ЗАГУЗОВ, Владимир СИВИЦКИЙ

Белорусский государственный университет физической культуры (Белорусь)

Аннотация: статья раскрывает авторскую структуру психологической подготовленности, в которой предлагается выделять мотивационный, эмоциональный, гностический и поведенческий компоненты. Описана программа «КРИС» для изучения поведенческого компонента и представлены результаты исследования динамики психологической подготовленности баскетболисток в соревновательном мезоцикле.

Ключевые слова: баскетбол, динамика подготовленности, психологическая подготовленность, компоненты психологической подготовленности.

DYNAMICS PSYCHOLOGICAL READINESS DURING COMPETITION MEZOCYCLE IN WOMEN BASKETBALL

Evgenie ZAGUZOV, Vladimir SIVITSKY

The Belarusian State University of Physical Culture (Belorussia)

Annotation Article opens author's structure of psychological readiness in which it is offered to separate motivational, emotional, gnostics and behavioural components. The program "KRIS" for studying of a behavioural component is described, and results of research of dynamics of psychological readiness of basketball players in a competitive mesocycle are presented.

Key words: basketball, dynamics of readiness, psychological readiness, components of psychological readiness.