

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

СВІТЛАНА ШУТОВА

*Український державний університет фізичного виховання
і спорту*

Видовищність та притягальність сучасного баскетболу для молодого покоління пояснюється, по-перше, специфічними особливостями гри, такими як динамічність, швидка зміна гострих ситуацій, готовність до сміливих рішень та визначеному ризику, необхідність прийняття складних рішень, багатоходові задачі, емоційна насиченість; які, в свою чергу, з часом не знижуються, а тільки набирають все нових якостей та властивостей. У зв'язку з цим роль психологічного фактору в цій сфері діяльності стає все більш відчутною. Відомо, що досягнення високих результатів у спорті зумовлено не тільки морфо-функціональними показниками баскетболістів, але й особливостями їх психічної діяльності (Бриль М.С., 1980; Горбунов Г.Д., 1986; В.І. Воронова, А.В. Родіонов, 1989; В.М. Платонов, 1997).

Тому в цій роботі нами здійснюється спроба визначити роль найголовніших - психологічних факторів у досягненні високого спортивного результату в баскетболі. Результати опитування ведучих тренерів та спортсменів дають змогу виділити фактори (на рівні психологічних процесів та властивостей особистості), які забезпечують збереження психічної готовності у критичних умовах спортивної діяльності.

Метою цього дослідження було виявити найбільш значимі психологічні фактори й рівень їх прояву на різних етапах вдосконалення, визначаючи ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації.

Виконанню поставленої мети послужить вирішення таких задач:

1. Виявити психологічні фактори, які суттєво впливають на становлення спортивної майстерності в баскетболі.
2. Визначити та прослідкувати динаміку психологічних факторів з урахуванням кваліфікації баскетболістів, для визначення тих, що визначають ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації.

Попередні дослідження проводились у підготовчому періоді на змагальному етапі, у період 1994-1998 років. У дослідженні брало участь 105 баскетболістів різної кваліфікації, в тому числі, спортсмени-новачки, спортсмени III, II та I (дорослого) розрядів, кандидати у майстри спорту (юніори), кандидати у майстри спорту (команда вищої ліги України), майстри спорту (збірна України).

У ході цих досліджень нами вивчалися: типологічні особливості ВНД спортсменів; особливості гностичних процесів (оперативне мислення, сприйняття, короткочасна пам'ять, увага); емоційно-вольова сфера (самоконтроль та розвиток вольових якостей, особиста тривожність, оперативна оцінка актуальних функціональних станів; рівень самооцінки самовідношення спортсменів, ступінь вираження самооцінки впевненості).

В результаті попереднього аналізу отриманих результатів виявлено, що мінімальне та максимальне значення об'єму уваги у баскетболістів збірної України коливається від 874 до 1465 ум.од., а у баскетболістів-початківців -- від 560 до 1080 ум.од. Показники зосередженості уваги у баскетболістів збірної України складає 840 – 1414 ум.од., у новачків, відповідно, 496 – 1038 ум.од. Це пояснює здатність баскетболістів збірної України переробляти більший об'єм інформації, попередньо уявляючи та аналізуючи можливі ситуації майбутніх змагань. Баскетболісти з такими показниками особливостей уваги вміють робити висновки з помилок та рідко їх повторюють.

У баскетболістів збірної України найбільший та найменший показники функціональної рухливості нервових процесів знаходяться у межах 90,36 с. -- 73,20 с., у новачків – 83,96 с. – 71,96 с.; показники працездатності нервової системи складають діапазон від 438 до 573; та - від 197 до 448 сигналів. На наш погляд, цим і пояснюється швидка втомлюваність юних спортсменів та невміння ефективно переключатися з одних швидкоплинних ситуацій на інші.

Показники оперативного мислення, виражені, перш за все, у кількості ходів та у часі, витраченому на виконання завдання, у баскетболістів збірної України коливаються (за кількістю ходів) від 7,07 до 11,67; (за часом) від 3,47 с. до 7,07 с.; у новачків, відповідно, від 9 до 19,67 ходів; від 4,38 с. до 25,59 с. Такий негативний результат тут може бути пов'язаний, перш за все, з невмінням спортсменів-новачків приймати необхідне, правильне та швидке рішення у екстремальних ігрових ситуаціях.

Показники короткочасної пам'яті, отримані у досліджуваних групах баскетболістів, мають певну тенденцію: чим нижче ігровий досвід у спортсменів, тим нижче рівень розвитку короткочасної пам'яті. Так, у баскетболістів збірної України мінімальні та максимальні показники складають 0,36 – 0,94 ум.од.; у новачків, відповідно, 0,25 – 0,86 ум.од. Такі низькі показники короткочасної пам'яті у новачків говорять про те, що спортсмени-початківці повільніше запам'ятовують та вивчають новий матеріал на тренуваннях, і, як наслідок, гірше оволодівають технічними прийомами, гірше вирішують тактичні задачі, що, у підсумку, відповідно впливає на ефективність їх ігрової діяльності на цьому етапі вдосконалення.

Це дослідження дозволяє зробити висновки:

1. Серед значних психологічних факторів, які впливають на становлення спортивної майстерності на різних етапах вдосконалення, можна назвати: об'єм та зосередження уваги, рівень оперативного

мислення, рівень функціональної рухливості та працездатності нервової системи, рівень короткочасної пам'яті.

2. На різних етапах удосконалення ступень вираженості, а, отже, й важливість вказаних психологічних факторів, що примушує планувати підготовку спортсменів з урахуванням проявів та особливостей основних психологічних параметрів, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації.

Preliminary data resulted from the research show that a definite degree of each psychological factor manifestation is required at every stage of sports skill's improvement of basketball players. In its turn, this degree defines the effectiveness of an athlete's competitive activity at the given stage of his professional formation.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

ТЕТЯНА ІЛЮК

Львівський державний інститут фізичної культури

Одним з актуальних завдань підготовки кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація її психологічного розділу. Це можливо лише за умови повного всебічного вивчення індивідуальності спортсмена. У практичній діяльності тренерів, психологів виникає безліч запитань стосовно прогнозу результатів діяльності, оцінки рівня відповідальності та самоконтролю особистості, корекційно поведінки тощо.

На рівні психологічного аналізу (І.Д.Бех, 1995; М.В.Савчин, 1997 та ін.) відповідальність розглядається як