

ФОРУМ СИМПОЗИУМ СИМПОНА

Президент МОК

Тэри и Мероуика
подготовки спортивной

Медико-биологические
задачи олимпийского
спорта

Социологические,
психологические,
экономические
и правовые аспекты
олимпийского спорта

Информация

Ловые книги,
диссервации



1999

Виктор Мищенко, Ким Ткаченко, Елена Лысенко, Людмила Тайболина, Леся Богачева, Александр Мухин, Варвара Тарусина. Изменение функционального состояния высококвалифицированных тяжелоатлетов при кратковременном использовании специальных белковых препаратов с креатином 89

Наталья Ткаченко. Эффективность применения липоевой кислоты с учетом модулирующего влияния мочевины на состояние антиоксидантной системы для повышения физической работоспособности спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих проявления выносливости 97

Рама Салех Халаве. Особенности функциональной подготовленности юных бегунов на средние дистанции 13—14 лет с ускоренными темпами биологического созревания 103

Социологические, психологические, экономические и правовые аспекты олимпийского спорта

Леонид Латышкевич, Светлана Шутова. Психологические факторы соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации 109

Морсель Хуссам. Олимпийские игры и телевидение 117

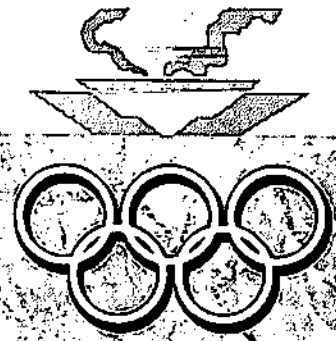
Информация

Офіційна хроніка Державного комітету України з фізичної культури і спорту 123

Юрий Мичуда. Парламентские слушания по вопросам развития физической культуры и спорта в Украине 125

Участь спортсменів України в Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських Іграх..... 130

Новые книги, диссертации



Леонид Латышкевич,
Светлана Шутова

Психологические факторы соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации

Резюме. У статті подано визначення та наукове обґрунтування комплексу психологічних чинників і способів їх діагностики.

Показано, що психологічну підготовку баскетболістів різної кваліфікації слід планувати й проводити з урахуванням виявлених найбільш значущих психологічних чинників, що забезпечують ефективність їхньої змагальної діяльності.

S u m m a r y. The article contains definition and scientific substantiation of the complex of psychological factors and means of their diagnostics. It has been demonstrated that mental preparation of basketball players of different skill level should be planned and realized with account for the most important psychological factors providing efficiency of their competitive activity.

Популярность баскетбола на протяжении многих десятков лет является достаточно высокой. В связи с обострением спортивной конкуренции и повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль психического фактора в этой сфере деятельности делается более осязаемой. Это с особой остротой ставит проблему научного исследования и обоснования целенаправленной психологической подготовки баскетболистов, в основе которой лежит выявление и совершенствование психических функций, свойств, состояний спортсмена, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности в баскетболе [6—8, 10, 12].

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых [1—5, 9, 11], показано, что на уровне высшего спортивного мастерства победа в соревнованиях зависит не только от уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, но и от его способности управлять своими действиями, поведением в сложнейших условиях соревновательной борьбы, своевременным выбором и реализацией технико-тактических приёмов, целесообразных в определённых игровых ситуациях, то есть от индивидуально-психологических, психофизиологических особенностей спортсмена, в результате чего можно судить о различных возможностях и разной психологической подготовленности баскетболиста, строго соответствующей уровню квалификации.

К настоящему времени в различных видах спортивных игр проведено большое количество исследований, в которых обоснована необходимость изучения индивидуально-типологических свойств и особенностей психомоторных и сенсоперцептивных функций, психических состояний спортсменов.

Однако до сих пор остается нерешенным в определенной мере вопрос о том, какая степень выраженности психологических факторов является наиболее значимой на каждом этапе совершенствования спортивного мастерства спортсменами и, в частности, баскетболистами высокой квалификации.

Рабочая гипотеза заключалась в том, что определение и научное обоснование комплекса психологических факторов и способов их

диагностики позволит выделить наиболее значимые психологические параметры, обеспечивающие эффективность проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности баскетболистов на различных этапах спортивного совершенствования.

Целью настоящего исследования является выявление значимых психологических факторов, их соотношение и уровень проявления на различных этапах совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Выявить психологические факторы, влияющие на становление и совершенствование спортивного мастерства в баскетболе.

2. Определить и проследить динамику психологических качеств и свойств (в данной работе психологические факторы рассматриваются как изучаемые нами психологические качества и свойства) с учетом роста квалификации баскетболистов.

3. Научно обосновать способы диагностики психологических факторов.

Исследования проводились на предсоревновательном этапе в подготовительном периоде 1995—1998 гг. В исследованиях были заняты 101 баскетболист различной квалификации — начинающие спортсмены, баскетболисты III, II и I спортивных разрядов, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта по баскетболу, в том числе члены сборной Украины.

Для выявления психологических факторов, влияющих на становление и совершенствование спортивного мастерства в баскетболе был проведён опрос ведущих тренеров (6 команд супер-лиги и 12 команд высшей лиги) и спортсменов-баскетболистов (4 команд супер-лиги и 10 команд высшей лиги), а также анализ научной и научно-методической литературы по психологии спорта и спортивным играм. Это позволило выявить психологические факторы (на уровне психических процессов и свойств личности), обеспечивающие сохранение психической устойчивости и мобилизационной готовности в экстремальных условиях соревновательной деятельности, а именно, те психологические качества и свойства личности спортсмена, которые являются наиболее стабильными, личностными, а, следовательно, наиболее значимыми для формирования эффективности соревновательной деятельности, на различных этапах совершенствования спортивного мастерства. Так, по результатам исследований, из 77 предполагаемых психологических качеств и свойств 48 оказывают существенное влияние на

эффективность соревновательной деятельности в баскетболе (табл. 1).

Это определило направленность исследований, использования определенных методик, с целью выявить следующие параметры: типологические особенности ВНД спортсменов; особенности гностических процессов (оперативное мышление, восприятие, кратковременная память, внимание) эмоционально-волевой сферы (самоконтроль и развитие волевых качеств, личностная тревожность, оперативная оценка актуальных функциональных состояний), уровень самооценки и взаимоотношения спортсменов, степень выраженности самооценки уверенности.

По результатам исследования, был проведен регрессионный анализ, позволивший выявить функциональную зависимость эффективности соревновательной деятельности от совокупности психологических качеств и свойств баскетболистов различной квалификации, что в свою очередь дает возможность определить наиболее значимые психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации.

В результате регрессионного анализа было выявлено, что психологические качества и свойства личности спортсмена находятся в сложных отношениях с различными показателями эффективности соревновательной деятельности. В то же время их значимость по разному изменяется в процессе спортивной подготовки, в соответствии с совершенствованием спортивного мастерства баскетболистов [2]. Так, по результатам наших исследований выявлено, что для каждой группы квалифицированных баскетболистов характерна различная степень выраженности психологических качеств и свойств, а следовательно и разное сочетание наиболее значимых психологических факторов, обеспечивающих эффективность их соревновательной деятельности. Кроме того, обнаружены количественно-качественные различия и сходства во влиянии значимых психологических факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации. Рассматривая количественный аспект влияния наиболее выраженных психологических факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различных квалификаций можно отметить, что обнаружена определенная тенденция к увеличению количества значимых психологических факторов на уровне I спортивного разряда (рис. 1). Это дает возможность предположить, что в период становления и совершенствования спортивного

Таблица 1

Некоторые значимые психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной спортивной квалификации (%)

Психологические факторы	Квалификация						
	Начинающие	III спортивный разряд	II спортивный разряд	I спортивный разряд	КМС, (юниоры)	КМС, (команда высшей лиги)	МС, (сборная команда Украины)
Самооценка собственных спортивных достижений	58,2	—	—	4	45,4	—	—
Уверенность:							
в ситуациях спортивной деятельности	52,3	—	—	—	—	—	—
в обыденной жизнедеятельности	—	—	14	—	—	—	86,4
Психическое состояние:							
самочувствие	—	60,9	14	35,2	—	—	68,6
активность	18,9	—	75	3,2	—	—	69,2
настроение	9,2	87	—	—	—	—	—
Особенности профиля внимания:							
широкое внешнее	—	60,9	—	43,5	—	—	—
внешнее перегруженное	—	34,9	76,1	—	—	—	—
узкое эффективное	—	—	—	—	51,9	—	—
Свойства внимания:							
объём	—	—	—	37,1	—	—	—
концентрация	—	34,9	—	—	—	—	—
точность	21,3	—	—	—	—	—	86,4
ошибки	—	—	—	—	—	70	—
сосредоточенность	52,3	77,9	—	—	—	—	—
Тактическое мышление:							
ошибки	—	—	—	—	17,3	—	—
время	13,8	77,9	—	—	—	—	—

мастерства на уровне I разряда закладываются и формируются психологические основы специфической деятельности баскетболистов. Как видно на рис. 1, у группы баскетболистов высокой квалификации обнаружено наименьшее количество значимых психологических факторов, обеспечивающих эффективность их соревновательной деятельности. Очевидно, при повышении спортивного мастерства происходит

уменьшение количества значимых психологических факторов и повышение их значимости.

Раскрывая качественную сторону влияния основных психологических факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различных квалификаций, можно отметить, что у начинающих баскетболистов выявлены следующие значимые психологические факторы (рис. 2). Выявленные показатели

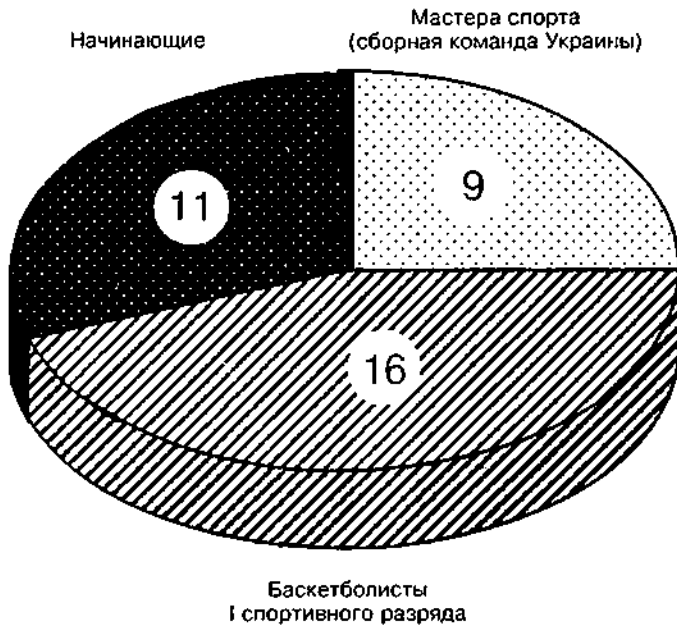


Рис. 1. Соотношение значимых психологических факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации

точности и сосредоточенности внимания обеспечивают успешное овладение новичками технико-тактическим арсеналом приемов и действий в баскетболе, в частности формирование и накопление ими определенных навыков, и опыта выполнения ряда конкретных, иногда достаточно сложных спортивных упражнений и комбинаций. Так, сосредоточив внимание на правильном выполнении отдельных технических движений броска мяча в корзину, (положение тела, рук, траектории полета мяча), начинающий спортсмен, способен более точно выполнять броски мяча в корзину.

Выявленный показатель времени тактического решения ситуационной задачи свидетельствует о том, что сложные условия в игре в баскетбол требуют от новичков постоянного развития способности к быстрому принятию решения (ведение, передача, отвлекающие действия, уход из под заслона, выполнения броска мяча в корзину), к быстрому выполнению двигательной задачи со своевременным принятием оптимально правильного решения, сохраняя возможность внесения корректив в выполнение двигательной задачи, с учетом динамики развивающейся ситуации.

По мнению ведущих специалистов в области психологии спортивных игр [2, 9, 11] обучение моторике имеет особое значение при оценке прогресса роста мастерства игрока, что подтверждается и данными наших исследований —

на эффективность выполнения бросков мяча в корзину и штрафных бросков оказывают влияние показатели сложной зрительно-моторной реакции, а именно время РВ1 и ошибки РВ2. Так, баскетболист в сложной игровой ситуации должен уметь не только выбрать из возможных нескольких вариантов оптимально правильный способ ее решения например, выполнить передачу мяча или самому выполнить бросок мяча в корзину, поставить заслон или освободиться под кольцом для получения мяча, но и сделать это быстро и своевременно.

В процессе тренировки начинающие спортсмены воспитывают волевые качества и приобретают навыки преодоления препятствий на пути к высоким спортивным достижениям. Результаты исследований показывают, что доминирующими являются показатели выраженности таких волевых качеств как самообладание и выдержка, настойчивость и упорство. Влияние показателя выраженности волевых качеств самообладания и выдержки также обнаружено и у баскетболистов I спортивного разряда. Такие основные психологические факторы, как показатель уверенности в ситуациях спортивной деятельности, самооценка собственных спортивных достижений, а так же поведенческий и эмоциональный аспекты психического состояния, выраженные в понятиях соответственно активность и настроение, выявленные в результате наших исследований, обеспечивают мобилизационную готовность начинающего спортсмена не только к выступлению в конкретном соревновании, но и к выполнению каждой двигательной задачи, что в свою очередь влияет на эффективность соревновательной деятельности. Влияние показателя самооценки собственных спортивных достижений встречается также и у баскетболистов I спортивного разряда, а показатель поведенческого аспекта психического состояния, выраженного в понятии активность обнаружен у баскетболистов I спортивного разряда и у мастеров спорта.

Наибольшее количество значимых психологических факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов, обнаружено у группы спортсменов I разряда (рис. 3). По сравнению с другими группами, у баскетболистов I разряда выявлено влияние наибольшего количества волевых качеств на эффективность соревновательной деятельности. Возможно, это объясняется тем, что на данном этапе совершенствования спортивного мастерства баскетболистам приходится преодолевать всё возрастающее количество различного рода



Рис. 2. Значимые психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности начинающих баскетболистов.

Условные обозначения: СЗМР — сложная зрительно-моторная реакция; РВ1 — реакция выбора одного раздражителя из предъявляемых в случайном порядке трех сигналов; РВ2 — реакция выбора 2-х раздражителей из предъявляемых в случайном порядке трех сигналов

трудностей и препятствий, связанных, в свою очередь, с эффективным проведением как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов, кроме этого можно предположить, что у баскетболистов на уровне I разряда формируется база для более совершенного, вариативного использования широкого арсенала технических приёмов и тактических действий для дальнейшего роста спортивного мастерства. Например, показатель выраженности волевых качеств самостоятельности и инициативности, смелости и решительности свидетельствует о том, что у баскетболистов данной квалификации формируется способность к самостоятельной постановке цели в нападении и в защите, для индивидуального и для коллективного действия; к постоянному применению в процессе игры необходимых по собственному мнению различных игровых приёмов; своевременно находить и принимать оптимальные решения, порой с определенным риском, более решительно брать на себя ответственность в экстремальных игровых ситуациях.

Особенности широкого внешнего внимания и объема внимания подчеркивают важность на данном этапе совершенствования спортивного мас-

терства баскетболистов формирования способности контролировать одновременно несколько объектов и явлений, при постоянной смене игровых ситуаций.

Выявленные показатели специализированного восприятия времени без выполнения действий до 30 с и адекватности восприятия временных интервалов при выполнении действий до 30 с свидетельствуют о значимости уровня развития у баскетболистов I разряда специализированного восприятия — чувства времени, которое проявляется в выборе способа и момента броска, других игровых приемов, в своевременности и эффективности защитных перемещений, рациональности планирования и реализации успешной атаки. Данный этап совершенствования спортивного мастерства баскетболистов характеризуется профессиональным подходом к отбору в команды, участвующие в чемпионате Украины. Это, возможно, и вызывает у спортсменов ожидание положительного отношения к себе, к результату игровой деятельности, они пытаются проявить и показать себя в процессе игры с лучшей стороны, вызвать к себе и своей игровой деятельности



Рис. 3. Значимые психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов I разряда

уважение, симпатию, одобрение, что в итоге способствует повышению их личностной тревожности. Это подтверждается тем, что показатель личностной тревожности влияет как на эффективность технико-тактических действий, так и на уровень функциональной подготовки баскетболистов I разряда. Выявленный у группы баскетболистов I разряда показатель эффективности механического запоминания показывает, что для спортсменов данной квалификации характерен процесс запечатления в сознании поступающей информации в виде образов и мыслей без приоритета уже сформированной логической связи. Во время игры, при постоянной сменяемости острых ситуаций, баскетболисты способны запоминать расположение и различные действия и передвижения игроков и мяча на площадке, с определенной избираемостью наиболее важных, по их мнению, элементов игры в каждой конкретной игровой ситуации в баскетболе, для наиболее эффективной реализации атакующих действий.

Наименьшее количество значимых психологических факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности,

выявлено у баскетболистов высокой квалификации (рис. 4). При этом влияние пяти из них, как было выше отмечено, также встречается в двух предыдущих квалификационных группах баскетболистов. Выявленный показатель генерализованности волевых качеств целеустремленности, самообладания и выдержки свидетельствует об особой их важности для баскетболистов различных квалификаций. Особенности появления этих волевых качеств заключаются в ясном определении командой перспективной цели в стратегическом и в тактическом плане, четком ее выполнении индивидуально каждым игроком, демонстрируя способности управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального напряжения в различных экстремальных игровых ситуациях, в умении взять игру на себя, когда команда проигрывает, то есть принять то единственное оптимально правильное решение, которое позволит как успокоить, так и вдохновить команду на выигрыш. Важность значения выявленных показателей психического состояния самочувствия и активности объясняется тем, что в основе этих состояний лежит уровень активации нервной систе-

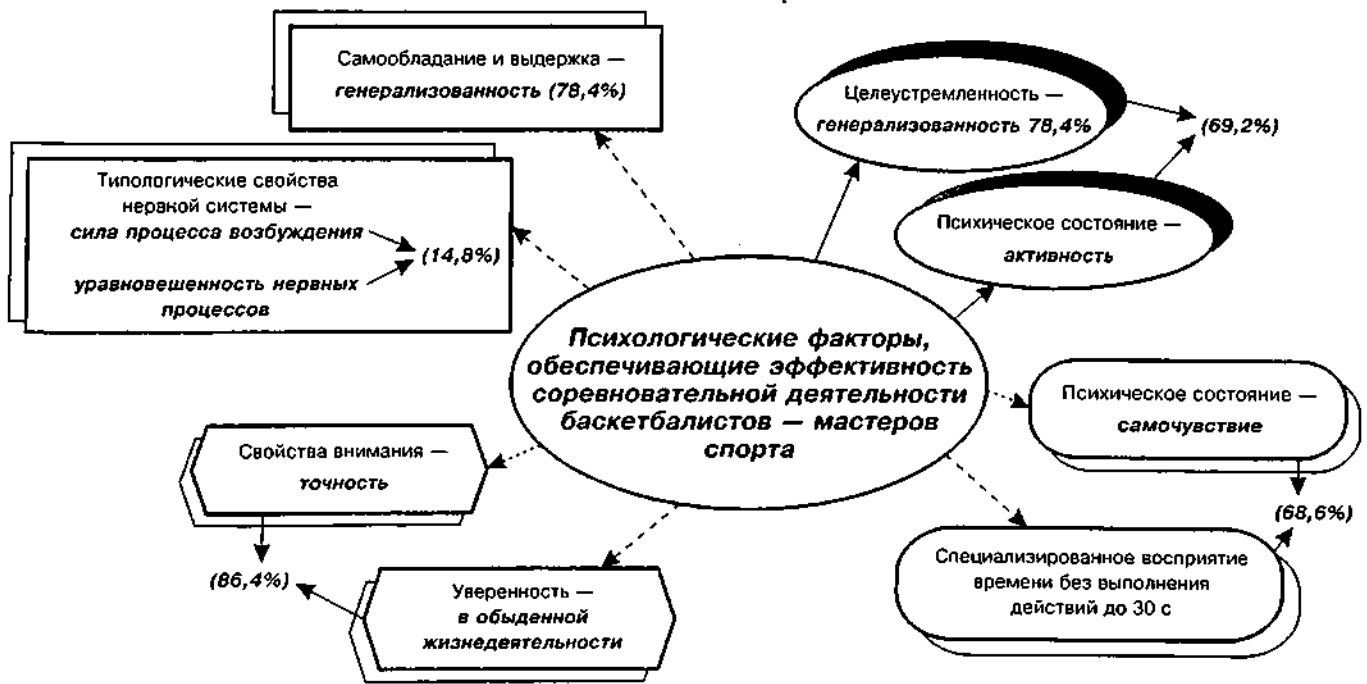


Рис. 4. Значимые психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов — мастеров спорта

мы, при котором реализуются те или иные поведенческие акты, определяющие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов. Так, баскетболисты высокого класса, комфортно чувствуя себя на площадке, должны быть активны в своих действиях в защите при отборе мяча у соперников, мешая им успешно выполнять передачи, броски, тем самым разрушая их комбинации, и в нападении при подборе мяча под кольцом, при выборе способа атаки, постоянно открываясь для получения мяча и реализации правильно выбранного способа броска мяча в корзину или передачи мяча партнеру. Уверенность игрока в своих силах является важной составляющей надежности его соревновательной деятельности, что может проявляться в эффективности принятия и выполнения индивидуальных решений, действий, из которых складывается командная игра, таких, как обыгрывание соперника один на один при быстром прорыве, а также при реализации задуманной комбинации. Выявленный показатель типологического свойства нервной системы — сила процесса возбуждения — указывает на то, что этот показатель у высококвалифицированных баскетболистов выражен в достаточно высокой степени, что проявляется в скоростных возможностях спортсменов, взрывных

действиях на площадке. Для баскетболистов высокого класса характерна также склонность к смене скорости движений, к сознательному регулированию импульсивных действий, важна устойчивость спортсмена в своем поведении и реакциях на действительность перед и во время соревнований, что подтвердилось результатами наших исследований, в которых выявлен показатель уравновешенности нервных процессов как значимый психологический фактор, обеспечивающий эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации.

В заключение можно сделать следующие выводы:

1. Установлены значимые психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов на различных этапах совершенствования спортивного мастерства, в том числе баскетболистов высокой квалификации.

2. Количество значимых психологических факторов, влияющих на становление и совершенствование спортивного мастерства, неодинаково в каждой изучаемой группе баскетболистов, что даёт основания утверждать, что этап подготовки баскетболистов на уровне I разряда является базовым, поскольку мы отмечаем увеличение количества значимых психологи-

ческих факторов [16], обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов рассматриваемой квалификационной группы.

3. В результате исследований выявлено наименьшее количество значимых психологических факторов [9], обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности у баскетболистов сборной команды Украины. Это позволяет предположить, что при планировании психологической подготовки на уровне мастеров спорта необходимо учитывать компенсаторные возможности психологических качеств и свойств.

4. На различных этапах совершенствования спортивного мастерства выраженность выявленных психологических факторов достаточно различна. Это обуславливает необходимость планировать психологическую подготовку спортсменов каждой квалификационной группы отдельно, с учетом проявлений и особенностей значимых психологических параметров, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

1. *Бабушкин В.З.* Учет психологических показателей при определении игровой специализации юных баскетболистов //

Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов. — М.: ВНИИФК, 1976. — С. 7—11.

2. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.

3. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — Ленинград: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1979. — 84 с.

4. *Кретти Брайент Дж.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. Ю.Л. Ханина. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.

5. *Найдиффер Р.М.* Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./ Предисл. А.В. Родионова. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 224 с.

6. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.

7. *Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх* / Отв. ред. Л.А. Латышкевич. — К.: КГИФК, 1992. — 70 с.

8. *Рашелл Б.* Спортивная психология — ключ к спортивному совершенству // Зарубежные научные исследования: Тематическая подборка. — М. ЦООНТИ — Физкультура и спорт, 1992. — Вып. 6. — С. 3—28.

9. *Родионов А.В.* Психодиагностика спортивных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.

10. *Родионов А.В., Воронова В.И.* Психологические основы подготовки баскетболистов. — К.: Здоровья, 1989. — 136 с.

11. *Сурков Е.Н.* Психомоторика спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 126 с.

12. *Уэйлберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. — К.: Олимпийская литература, 1998. — 336 с.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Поступила 25.01.99

3-й Международный Научный Конгресс “Современный Олимпийский спорт” Варшава, Польша 29 августа — 1 сентября 1999 года

Предварительная программа конгресса:

- История Олимпийских игр и спорта.
- Биологические факторы Олимпийских достижений.
- Поведенческие факторы Олимпийских достижений.
- Теория и методика тренировок.
- Спортивная медицина — профилактика и лечение травм.
- Потребности спортсменов в питании.
- Общественные и воспитательные аспекты спортивных соревнований.
- Спортивный менеджмент.
- Спорт для инвалидов.



THE THIRD INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS ON
MODERN OLYMPIC SPORT

Рабочий язык — английский без перевода.