ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Поклад А.К. – аспирант, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Родыгина Ю.К. – д. м. н., доцент, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ключевые слова: *успешность в спорте, баскетболисты, волейболисты, личностные особенности, психологические особенности баскетболистов и волейболистов, спортсмены мужчины.*
Keywords: *success in sport, basketball players, volleyball players, personal characteristics, psychological characteristics of basketball and volleyball players, male athletes.*

Резюме. ***В данной статье рассмотрена проблема спортивной успешности в деятельности мужчин-спортсменов командных видов спорта (баскетбол и волейбол). Проанализированы психические свойства спортсменов-любителей, а так же их личностный профиль.***

Summary. ***In this article considers the problem of sport success in the activities of male athletes of team sports (basketball and volleyball). Analyzed psychic properties amateur athletes, as well as their personal profile.***

Введение. «В командных видах спорта участвуют две группы – команды спортсменов. Каждая команда имеет единую соревновательную цель. Отличительная черта командных игр – заменяемость игроков в команде, для чего число членов команды, как правило, превышает максимально допустимое для непосредственного участия в игре. В командных видах спорта имеется коллектив участников, соревнующихся с другими командами. При этом победа и поражение зависят от их слаженных действий. У каждого из спортсменов есть своя роль в игре. Если по каким-то причинам у него не получается играть, благодаря усилиям товарищей по команде желаемый результат может быть достигнут. Происходит постоянное взаимодействие, улучшаются коммуникативные навыки, формируется взаимовыручка. Занятия командными видами спорта помогают развить коммуникабельность, научиться находить компромисс, принимать совместные решения, развить лидерские качества [1].

Вопросами личностных психологических особенностей спортсменов командных видов спорта на различных этапах подготовки занимались Е.М. Матвеев, С.Е Шутова. [2,6] Работы данных авторов посвящены изучению отдельных свойств и качеств спортсменов-игровиков. В работах Н.В. Поздняк и Ю.М. Портнова [3,4] изучались личностные психологические особенности спортсменов мужских командных видов спорта на различных этапах подготовки. Они определили факторы эффективности соревновательной деятельности на основе межличностной совместимости спортсменов.

Актуальность исследования: Баскетбол и волейбол относятся к командным видам спорта. Основное отличие этих видов спорта состоит в том, что в баскетболе есть контактная борьба с соперником, а в волейболе она отсутствует. Психологические особенности спортсменов-игровиков активно изучаются, но незначительно представлены работы посвященные выявлению их взаимосвязи с успешностью в спорте, также недостаточны практические рекомендации психологического сопровождения для данных спортивных направлений.

В связи с этим актуальность осуществляемого нами исследования выражается

Таблица 1

Тип темперамента у баскетболистов и волейболистов (тест Айзенка).

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Искренность	3 (1-5)	3 (0-7)	0,861
Экстраверсия	13 (4-18)	15 (11-19)	0,419
Эмоциональная устойчивость	12 (4-22)	12 (5-21)	0,717

Таблица 2

Параметры агрессивности у баскетболистов и волейболистов (опросник Басса-Дарки).

Параметры агрессивности	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Физическая	7 (4-9)	7 (2-9)	0,516
Косвенная	3 (2-8)	5 (1-7)	0,338
Раздражение	6 (2-9)	5,5 (1-8)	0,887
Негативизм	3 (1-5)	2,5 (1-5)	0,842
Обида	4 (1-5)	4 (1-7)	0,515
Подозрительность	6 (0-9)	5 (0-9)	0,356
Вербальная	8 (6-12)	8 (4-12)	0,633
Вина	4 (2-7)	4 (2-7)	0,954

в анализе взаимосвязей психологических свойств спортсменов, их спортивной успешности и на этой основе выработке дифференцированных практических рекомендаций психологического сопровождения спортсменов; в получении новых экспериментальных данных о личностных качествах, различиях и особенностей психологических свойств и состояний у испытуемых. Изучение успешности у игроков любительских команд позволит модернизировать систему спортивного отбора в команды профессионального уровня.

Цель исследования: выявление психологических особенностей баскетболистов и волейболистов и их взаимосвязи со спортивной успешностью для разработки дифференцированных рекомендаций в тренировочной программе.

Основными задачами исследования были:

1. Оценить особенности личностного профиля у баскетболистов и волейболистов.
2. Выявить особенности психических свойств (агрессивность, темперамент, тревожность и т.д.) у баскетболистов и волейболистов.
3. Провести анализ взаимосвязей психологических особенностей и успешности спортсменов в условиях занятий волейболом и баскетболом.
4. Разработать дифференцированные практические рекомендации для психологического сопровождения баскетболистов и волейболистов.

Организация исследования. Исследование проводилось на тренировочных базах мужских волейбольных и баскетбольных команд, которые выступают в любительских лигах города Санкт-Петербурга, в период 2013-2014 гг.

Испытуемые: в исследовании представлены группы мужчин, баскетболистов и волейболистов любительских команд: 20 человек в каждой группе, в возрасте от 19 до 26 лет. Испытуемые имели спортивный разряд от 2 взрослого до КМС.

Методы исследования: тест Айзенка (выявление типа темперамента), методика СМОЛ (Стандартизованный метод обследования личности – личностный профиль), опросник Басса (агрессивность), шкала СПП (поведение в стрессовых ситуациях), тест на определение уровня тревожности Спилбергера-Ханина, экспертная оценка успешности (средний балл оценки игрока капитаном, тренером и администратором команды по 7-балльной шкале (авторская методика Родыгиной Ю.К.), статистическая обработка экспериментальных данных (компьютерная программа STATISTICA v.7).

Обсуждение результатов исследования. При анализе психологических свойств, крайне важно учитывать и такую природную особенность, как темперамент, который является устойчивым объединением индивидуальных особенностей личности спортсмена.

Результаты приведенные в таблице 1 позволяют сделать следующие выводы по группам:

Таблица 3

Реакции поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях у баскетболистов и волейболистов (шкала СПП).

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Ассертивность	21 (17-28)	22 (16-25)	0,823
Вступление в контакт	24 (19-29)	22,5 (20-28)	0,117
Поиск соц. Поддержки	20 (17-30)	21,5 (15-29)	0,635
Осторожные действия	20 (15-26)	20 (14-25)	0,889
Импульсивные действия	14 (11-23)	17 (12-22)	0,330
Избегание	17 (15-24)	15,5 (9-21)	0,125
Непрямые действия	20 (19-29)	20,5 (14-25)	0,910
Асоциальные действия	18 (15-21)	19,5 (13-28)	0,402
Агрессивные действия	16 (10-29)	20,5 (9-26)	0,291

Таблица 4

Уровень тревожности у баскетболистов и волейболистов (методика Спилбергера-Ханина).

Параметры тревожности	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Ситуативная	32 (31-55)	40,5 (34-50)	0,004*
Личностная	33 (30-64)	40,5 (29-49)	0,013*

Примечания: * – статистическая значимость различий при $p<0,05$

При достаточной достоверности ответов испытуемых, в группах баскетболистов и волейболистов преобладает смешанный тип темперамента (холерик и сангвиник). Сильный тип нервной системы позволяет испытуемым легко преодолевать трудности, однако эмоциональная неустойчивость мешает быть сдержанными. Такие люди быстро возбуждаются и быстро успокаиваются. Так же испытуемых можно охарактеризовать как живых, подвижных, сравнительно легко переживающих неудачи и неприятности. Испытуемые быстро приспосабливаются к новым условиям и быстро сходятся с людьми. Статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствуют т.к. $p > 0,05$. Но показатели экстраверсии в группе баскетболистов говорят об общей тенденции к большей дружелюбности, разговорчивости и коммуникабельности, в отличие от волейболистов.

Агрессия напрямую соотносима со спортом, т.к. спорт подразумевает активное соперничество между игроками и командами в стремлении стать лучше соперника и обыграть его. Агрессия возникает как реакция субъекта на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и т.д.

В группе баскетболистов и волейболистов показатели свидетельствовали о выраженности физической (7,0) и вербальной агрессии (8,0) (табл. 2). Спортсмены склонны использовать физическую силу против другого лица и выражать негативные чувства как через вербальную форму (выкрики), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). При этом статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствовали.

Проблемой стресса занимались такие спортивные психологи как Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов [5] и др. Они проанализировали подходы к изучению стресса, а так же предложили способы управления стрессом и тревогой в спорте. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, возникающее в ситуациях, которые характеризуются своей сложностью, непредсказуемостью.

В группе баскетболистов анализ особенностей поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях говорит о том, что испытуемые чаще прибегали к вступлению в социальный контакт (22,5). Так же наблюдалась их большая склонность к ассертивным действиям (22) т.е. испытуемые не зависели от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировали собственное поведение и отвечали за него. Менее выражены импульсивные действия (17) и избегание (15,5).

Таблица 5

Личностный профиль спортсменов у баскетболистов и волейболистов (методика СМОЛ).

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Шкала L	39 (39-55)	38 (38-55)	0,156
Шкала F	46 (35-65)	48 (35-75)	0,799
Шкала K	42 (40-59)	46 (37-56)	0,450
Шкала 1	42 (35-49)	46 (32-62)	0,187
Шкала 2	39 (28-80)	39 (28-50)	0,655
Шкала 3	36 (33-60)	50 (32-63)	0,066
Шкала 4	35 (20-63)	37,5 (25-63)	0,756
Шкала 6	38 (26-72)	50 (32-61)	0,203
Шкала 7	35 (20-102)	31 (20-77)	0,651
Шкала 8	46 (20-95)	53 (24-88)	0,329
Шкала 9	51 (24-74)	51 (24-79)	0,552

Волейболисты в ситуации стресса чаще прибегали к вступлению в социальный контакт (24) и ассертивным действиям (21). Испытуемые не склонны к импульсивным (14) и агрессивным действиям (16). Статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствуют.

Тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса. Как черта личности, она означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащие угрозу, побуждающие реагировать на нее состоянием тревоги.

В группе баскетболистов проведенный анализ говорит об умеренном уровне ситуативной и личностной тревожности, но близком к верхней границе. Баскетболисты контролировали свое психоэмоциональное состояние, но были склонны к невротическим конфликтам и эмоциональным срывам.

В группе волейболистов проведенный анализ так же свидетельствует об умеренном уровне ситуативной и личностной тревожности, но близком к нижней границе. Испытуемые контролируют свое психоэмоциональное состояние, и не склонны к волнениям и переживаниям.

В данных показателях имеются статистические значимые различия (табл. 4). Уровень ситуативной и личностной тревожности наиболее ярко выражен у баскетболистов и характеризует их как людей более тревожных.

Далее рассмотрим личностные особенности спортсменов командных видов спорта (табл. 5). Спорт играет большую роль в становлении личности человека. Под личностью понимается результат становления индивидуума, благодаря преодолению различных трудностей и приобретению опыта.

В группе баскетболистов наблюдаются пики (наиболее высокие показатели) по шкалам СМОЛ F, 3, 6 и 8. Пик по шкале F говорит о благоразумности, доброжелательности, а также о выраженном беспокойстве и стремлении добиться благожелательного отношения к себе. Показатели по шкале 3 говорят о хорошей социальной приспособляемости, широком круге интересов, живости, богатом воображении, нетерпеливости. Самооценка у лиц с пиком 3 контрастирует с оценкой, которую им дают окружающие, кроме того, нередко отмечается раздражительность, множество соматических жалоб, трудности в освоении учебного материала, приобретении авторитета, часты домашние неурядицы. Лицам с таким профилем свойственны периоды беспокойства и тревоги. Пик по шкале 6 характеризует испытуемых как людей склонных к выраженной агрессивности во взаимоотношениях. Пик по шкале 8 свидетельствует о том, что испытуемые отличаются гибкостью ума, изобретательностью, оригинальностью суждений, творческим богатством, остроумием, широтой интересов. Иногда к этим особенностям присоединяются некоторая замкнутость, угрюмость, своеобразие суждений, непредсказуемость поступков.

В группе волейболистов наблюдаются пики по шкалам F, 6 и 9. Пик по шкале 9 характеризует испытуемых как людей активных, деятельных, энергичных и жизнерадостных. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако

интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости. Статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствуют т.к. $p > 0,05$.

При сравнении групп баскетболистов и волейболистов были обнаружены следующие тенденции. Баскетболисты в большей степени стремятся быть в центре внимания, искать признания и поддержки и добиваются этого настойчивыми действиями (шкала 3). Баскетболисты сильнее переживают свои собственные успехи, причем это переживание включает гордость своей ценностью, повышенное себялюбие. Для их личности характерны упрямство, выраженное чувство соперничества, прямолинейность (шкала 6). Так же они отличаются от волейболистов своеобразностью восприятия и суждений, необычностью мыслей и поступков, избирательностью (шкала 8).

Корреляционный анализ в группе баскетболистов выявил взаимосвязи между показателями и успешностью. Высокий уровень эмоциональной неустойчивости снижает успешность игрока ($r=-0,51$). Так же частое возникновение чувства раздражения отрицательно сказывается на успешности игрока ($r=-0,42$). Использование асоциальных действий в спортивном аспекте (подножки, толчки и т.д.) ($r=-0,52$) и агрессивных действий ($r=-0,71$) в стрессовых ситуациях снижают успешность баскетболистов ($r=-0,52$), тогда как стремление к доминированию ($r=0,64$) и высокий уровень социальной приспособляемости ($r=0,41$) повышают спортивную успешность баскетболистов. Отсюда можно сделать вывод, что на успешность баскетболистов влияет их способность сдерживать свои эмоции и контролировать свою агрессию.

Корреляционный анализ в группе волейболистов выявил взаимосвязи между психологическими показателями и спортивной успешностью. Использование агрессивных ($r=0,76$) и импульсивных действий ($r=0,81$) в стрессовых ситуациях повышают успешность игроков. Склонность к оптимизму и чрезмерная активность положительно сказываются на успешности спортсменов ($r=0,80$). Так же благоприятно сказывается на успешности волейболистов своеобразие восприятий и суждений ($r=0,71$), конфликтность ($r=0,70$), а так же враждебность, недружелюбие и упорство в достижении к цели ($r=0,68$). Отсюда следует вывод, что успешность волейболистов зависит от их эмоциональности, спортивной агрессии и упорства в достижении к цели.

Выводы.

1. Баскетболисты характеризуется хорошей социальной приспособляемостью, изобретательностью, некоторой непредсказуемостью, а так же выраженной личностной тревожностью. Волейболисты характеризуются энергичностью, жизнерадостностью, оптимистичностью, обладают хорошей социальной приспособляемостью, при этом в общении поверхностны.

2. В группе баскетболистов и волейболистов преобладает смешанный тип темперамента (холерик и сангвиник). Испытуемых можно охарактеризовать как живых, подвижных, сравнительно легко переживающих неудачи и неприятности. Показатели тревожности в группах волейболистов и баскетболистов свидетельствуют о наличие статистически значимых различий в ситуативной и личностной тревожности ($p<0,05$), и характеризуют баскетболистов как людей вспыльчивых и эмоциональных.

3. Успешность баскетболистов оказалась выше при высоком уровне социальной приспособляемости, а так же при стремлении к доминированию. Успешность волейболистов определялась склонностью к агрессивным и импульсивным действиям в стрессовых ситуациях, а так же чрезмерной активностью, враждебностью и упорством в достижении к цели.

4. Для повышения успешности игрока и команды в целом, баскетболистам необходимо в тренировочном процессе предлагать задания в группе, где результат достигается при взаимопомощи партнеров (например: розыгрыш мяча). Постоянно варьировать составы групп. Организовывать внетренировочный и внесоревновательный досуг команды (походы на профессиональные матчи, пэйнтбол и т.д.). В тренировочном процессе имитировать игровые ситуации, где игроку предоставляется выбор как ее завершить (атака, передача и т.д.). В группе баскетболистов следует разработать устав команды, где будут прописаны все правила и нормы поведения на тренировках и играх, с соперниками и друг с другом.

В группе волейболистов следует предлагать контактные соревновательные упраж-

нения, где игрокам приходится бороться друг с другом. Перед играми следует просматривать мотивирующих видеоматериалов и проводить беседы с игроками, которые повысят чувство раздражения и спортивной агрессии к сопернику (факты, слухи, сплетни и т.д.). Использовать в играх trash-talking (психологическое давление на соперника).

Литература.

1. Алексеев А. И. Виды спорта. Список видов, разделенных на категории: [сайт]. URL: http://mysport.moy.su/forum/4-2-1
2. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура и спорт. №4, 2004 – С. 10-22
3. Поздняк, Н.В. Эффективность соревновательной деятельности спортивных команд на основе межличностной совместимости (волейбол): Ав-тор.дисс.канд. пед. наук / Н. В. Поздняк. Минск: АФВС Беларусь, 1997. 19 с.
4. Портнов, Ю.М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Омск : СибГУФК, 2005. – с. 86 – 89.
5. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей./Сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, переизд. 1993. 296 с
6. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / С.Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.