

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ГРИГОРОВИЧ Иван Николаевич

УДК 796.32:331.054

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

13.00.04 -- теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск - 1985

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
доцент Щербаков Е.П.

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук,
профессор Железняк Ю.Д.
кандидат педагогических наук,
доцент Перепелов А.Н.

Ведущая организация - Краснодарский государственный
институт физической культуры

Защита состоится "26" декабря 1985 г. в 14.00.
часов на заседании специализированного совета К 046.06.01 в
Омском государственном институте физической культуры по адресу:
644063, г. Омск-63, ул. Масленикова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского
государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "23" декабря 1985 г.

Ученый секретарь
специализированного совета

 Кравчук А.И.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность темы исследования. В настоящее время в спортивной деятельности баскетбольных команд учитываются преимущественно морфо-логические и медико-биологические показатели, физическая и технико-тактическая подготовленность игроков, тогда как индивидуально-психологические особенности баскетболистов остаются без должного внимания тренеров или же учитываются на уровне практического опыта, интуиции и здравого смысла. При решении проблем женского спорта большое внимание акцентируется на биологических показателях спортсменок /Б.И.Начев, 1970; А.Я.Квале, 1977; А.Г.Ахманицкий, 1980; А.Я.Васильева, И.М.Борисов, 1980 и др./. Вполне очевидно, что изучение изменения работоспособности спортсменок, проявления уровня спланированных качеств и отдельных физиологических функций в зависимости от фаз биологического цикла позволяет совершенствовать систему подготовки женщины-спортсменок. Но необходимо учитывать, что биологические функции в период тренировочных занятий и особенно во время соревнований большей частью протекают под сильным воздействием социально-психологических факторов, педагогических установок и личностных качеств спортсменок /Л.П.Федоров, 1980; А.Борачич, 1982/. Особенно актуальным является решение вопросов подготовки спортсменок с учетом индивидуально-психологических особенностей в женском спорте, где зачастую происходит перенос межличностных неформальных взаимоотношений в деловую сферу, от личностных качеств — к деловым /В.И.Секун, 1976/.

Рабочая гипотеза исследования. Рассматривая спортивную тренировку как процесс приспособления системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и способностям /Г.В.Ефимов, 1978; М.Баняк, 1982/, а также учитывая специфику спортивных игр /А.В.Родионов, 1973; А.И.Клеменко, 1975; В.В.Маслов, 1978 и др./ мы предположили, что организация учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы и соревновательной деятельности с учетом индивидуально-психологических особенностей баскетболисток будет способствовать повышению эффективности игровой деятельности как отдельных спортсменок, так и команды в целом.

Научная новизна исследования состоит в том, что на основании целостного изучения личности и результатов спортивной деятельности, используя комплексный подход, выявлены наиболее важные индивидуально-психологические особенности баскетболисток высокого класса, обу-

олавливающие эффективность игровой деятельности. Впервые в баскетболе сделана попытка построить учебно-тренировочный и воспитательный процесс с учетом степени выраженности важнейших индивидуально-психологических особенностей личности (направленности, характера, опыта, психических процессов и темперамента) и их взаимосвязей с эффективностью игровой деятельности спортсменов. Выявлены ведущие факторы эффективности игровой деятельности баскетболистов разных амплуа (защитники, нападающие, центровые).

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они могут быть положены в основу практической работы как с командами по баскетболу, так и в других спортивных играх. Выявленные общие закономерности и специфические особенности проявления индивидуально-психологических особенностей у баскетболистов команд класса "А" РСФСР позволяют более широко и целенаправленно применять средства и методы тренировки, что способствует повышению эффективности игровой деятельности отдельных игроков и команды в целом.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается комплексным подходом к изучению спортивной деятельности и индивидуально-психологических особенностей баскетболистов высшего класса с использованием объективных педагогических и психологических методов исследования в течение трехлетнего периода наблюдений, обработкой достаточного объема экспериментального материала методами математической статистики на ЭЕМ.

Внедрение и практическое использование научных результатов исследования. Результаты исследования внедрены в практику подготовки ведущих команд класса "А" РСФСР по баскетболу КуАИ г.Куйбышев и "Нефтяник" г.Омск; доложены на всесоюзной научной конференции в г.Омске, 1985, республиканских научно-практических конференциях в г.Омске, 1982, и г.Томске, 1983, всероссийском семинаре тренеров по баскетболу в г.Пятигорске, 1983, итоговых научных конференциях ОГИФК 1980-85 г.г., конференциях молодых ученых ОГИФК 1983-85 г.г. Материалы исследования рекомендуется использовать в учебном процессе со студентами институтов физической культуры специализации баскетбол при изучении раздела "Особенности работы с женскими командами".

Структура диссертации. Диссертация изложена на 180 страницах машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, содержащего 221 источник на русском и 16 на иностранных языках и восьми приложений.

Работа иллюстрирована 20 таблицами и 17 рисунками.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. Современный женский баскетбол идет по пути увеличения темпа и интенсивности игровых действий. Это требует от баскетболисток выполнения чрезвычайно сложных действий, максимального физического и психического напряжения /В.Д.Фоменко, 1976; А.В.Родионов, 1979/.

Основными компонентами, определяющими успех в спортивной деятельности баскетболисток, являются физические возможности /В.А.Кудряшов, Р.В.Мирошникова, 1970; В.А.Данилов, 1972; Л.В.Костикова, 1973; А.И.Рожин, 1980 и др./, уровень технико-тактической подготовленности /С.С.Стойкус, 1974; Е.Н.Ершова, 1974; *J. Calvin*, 1976 и др./ и психологические особенности спортсменов /С.Г.Башкина, 1975; В.П.Жилкин с соавт., 1975; В.П.Щербаков, 1976; А.В.Мальчиков, 1979; Н.А.Катулин, 1981; *R. Martens*, 1970 и др./.

Не смотря на то, что в исследованиях отечественных и зарубежных авторов уделяется большое внимание изучению индивидуальных особенностей спортсменов, но при определении ведущих факторов, обуславливающих высокую результативность, рассматриваются лишь отдельные характеристики личности спортсмена. В работах /Е.Р.Яхонтов, 1965; А.Н.Перенелов, 1971; Л.Ф.Евсеева, 1972; А.В.Родионов, 1973; В.З.Бабушкин, 1976; В.Н.Соколов, 1977; В.В.Маслов, 1978 и др./ показано, что специфика спортивных игр предъявляет дифференцированные требования к деятельности и психологическим особенностям игроков, выполняющих различные игровые функции. Однако, по данным анкетного опроса тренеров команд высшей лиги и класса "А" РСФСР, в практике баскетбола за основу индивидуализации учебно-тренировочного процесса принимаются только показатели физической или технико-тактической подготовленности игроков.

Кроме того, как показал анализ литературных источников, большинство исследований индивидуально-психологических особенностей спортсменов, влияющих на результативность игровой деятельности, выполнено на мужском контингенте или в индивидуальных видах спорта.

Основные положения, выносимые на защиту:

I. Применение на предсоревновательном этапе тренировочных программ с преимущественной направленностью на физическую или техническую подготовку не обеспечивает достаточно высокой эффективности игровой деятельности женской баскетбольной команды класса "А"

РСФСР.

2. Повышение эффективности игровой деятельности отдельных баскетболисток и команды в целом обеспечивается построением учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с учетом выраженности важнейших групповых и индивидуально-психологических особенностей баскетболисток команд класса "А" РСФСР.

3. Индивидуально-психологические особенности баскетболисток высокого класса необходимо учитывать в комплексе по следующим компонентам: социально-психологическому (идейная направленность, спортивная мотивация, ценностно-ориентационное единство, межличностные отношения), психологическому (моральные, волевые качества, особенности мышления, внимания и реакции), психофизиологическому (свойства нервной системы и темперамента).

Целью исследования является совершенствование методики подготовки баскетболисток высокого класса к соревнованиям на основе учета их индивидуально-психологических особенностей.

Задачи исследования:

1. Дать оценку эффективности игровой деятельности отдельных баскетболисток и команды класса "А" РСФСР при преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса на техническую или физическую подготовку.

2. Изучить индивидуально-психологические особенности баскетболисток команд класса "А" РСФСР и их влияние на эффективность игровой деятельности.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику подготовки баскетболисток высокого класса с учетом выраженности важнейших групповых и индивидуально-психологических особенностей.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, анкетирование, личностные опросники, психофизиологические тесты, социометрия, педагогические эксперименты, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа в 1979-1983 годах на баскетболистках высокого класса. Обследовано 120 игроков из 9 команд класса "А" РСФСР, в том числе I мастера спорта международного класса, 13 мастеров спорта, II кандидатов в мастера спорта и 95 спортсменов I разряда в возрасте от 16 до 30 лет ($\bar{x} = 20,9$; $\delta = \pm 2,7$).

На первом этапе (март 1979 г. - сентябрь 1981 г.) проводился анализ научной и научно-методической литературы, изучались основные

параметры планирования учебно-тренировочного процесса в женских командах класса "А", выявлялась динамика показателей специальной подготовленности и игровой деятельности баскетболисток при традиционном подходе к организации учебно-тренировочного процесса, обосновывался комплекс методик для изучения баскетболисток команд класса "А" РСФСР. На данном этапе обследовано 17 баскетболисток команды "Нефтяник" (г. Омск) и 25 тренеров команд высшей лиги и класса "А" РСФСР, из них 4 заслуженных тренера СССР, 6 заслуженных тренеров союзных республик.

На втором этапе (октябрь 1981г. - декабрь 1982г.) проводилась основная работа по исследованию индивидуально-психологических особенностей баскетболисток команд класса "А" РСФСР и описанию профиля спортсменок, различающихся по амплуа и эффективности игровой деятельности. Для этого были выделены группы, отличающиеся по стилю деятельности (амплуа): защитники ($n = 36$), нападающие ($n = 44$) и центровые ($n = 27$), по эффективности игровой деятельности: "эффективные" ($n = 25$) и "неэффективные" ($n = 25$). Эффективность игровой деятельности определялась по шкале Сандса /Е.Р. Яхонтов, 1977/. На каждую спортсменку получено 60 показателей, отражающих уровень физической и технической подготовленности, результаты игровой деятельности, особенности положения спортсменки в команде и ее межличностных взаимоотношений, индивидуально-психологические особенности, составляющие интегральную характеристику личности (направленность, характер, опыт, способности, особенности психических процессов, свойства нервной системы и темперамента). В этот период на команде "Нефтяник" проведено два последовательных педагогических эксперимента, сущность которых заключалась в проверке возможности повышения эффективности игровой деятельности баскетболисток за счет увеличения тренировочного времени на техническую или физическую подготовку.

На третьем этапе (январь - сентябрь 1983 г.) был проведен основной педагогический эксперимент на команде "Нефтяник" по проверке эффективности подготовки баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей. В связи с тем, что в баскетболе результат зависит от индивидуальных и групповых действий игроков, то эффективность применяемой методики определялась в сравнении результатов индивидуальных действий баскетболисток и общекомандных показателей до и после эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА
БЕЗ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ

Анализ данных, полученных в ходе двухлетних наблюдений за женской баскетбольной командой класса "А" "Нефтяник" (г.Омск) показывает, что традиционный подход к организации учебно-тренировочного процесса не приводит к значимым сдвигам в показателях специальной подготовленности и игровой деятельности. Увеличение времени на техническую подготовку на предсоревновательном этапе подготовительного периода и межтуровых мезоциклах соревновательного периода привело к повышению уровня специальной технической подготовленности. На статистически достоверном уровне ($P_0 < 0,01$) улучшилось время выполнения теста "40 бросков" при большей результативности (на 4,8%), увеличилось количество попаданий в штрафных бросках (на 2,8). Однако уровень специальной физической подготовки баскетболисток в среднем по команде остался прежним. Улучшение технической подготовленности игроков сказалось на эффективности игры в нападении: результативность бросков с ближней дистанции увеличилась на 3%, дистанционных бросков — на 2,3%, штрафных — на 1,3%. Но вместе с тем количество атак за игру, перехватов, подборов мяча на своем и чужом щитах имеют отрицательную динамику, а общая эффективность игровой деятельности повысилась всего лишь на 1,3%.

Организация учебно-тренировочного процесса на предсоревновательном этапе по программе с преимущественной направленностью на физическую подготовку привела к повышению уровня специальной подготовленности баскетболисток. Улучшились показатели в тестах: прыжок вверх ($P_0 < 0,05$), бег 20 м, 2x40 с бега, ведение 6x20 м и время выполнения 40 бросков. Но при этом заметно снижение результатов в тестах: "штрафные броски до второго промаха" ($P_0 < 0,05$) и "40 бросков". Из технико-тактических показателей команды в соревнованиях увеличилось количество перехватов, подборов мяча ($P_0 < 0,05$), атак за игру (на 6,5), что указывает на возросшую активность действий баскетболисток. Но этот значительный потенциал физических возможностей спортсменок не привел к существенному сдвигу в улучшении игры команды в целом. Общая эффективность игровых действий повысилась лишь на 2,3%. При этом отмечается снижение результативности дистанционных бросков на 3,3% и увеличение потерь мяча за игру на 5,7 ($P_0 < 0,05$).

Таким образом, увеличение времени на физическую или техническую подготовку на предсоревновательном этапе подготовительного периода и в межтуровых мезоциклах соревновательного периода приводит к улучшению тестовых показателей специальной подготовки баскетболистов, но динамика показателей, отражающих эффективность игровой деятельности, носит разнонаправленный характер, что не позволяет команде показывать стабильную игру в течение длительных соревнований, особенно в напряженных матчах.

Наши данные совпадают с мнением Л.П.Матвеева (1977), В.П.Климина, В.И.Колоскова (1982), что одностороннее увеличение средств технической или физической подготовки не способствует повышению устойчивости и эффективности игровой деятельности спортсменов.

Результаты изучения физической и технической подготовленности 9 команд класса "А" РСФСР показали их приблизительно одинаковый уровень, в то время как по эффективности игровой деятельности они значительно отличаются друг от друга.

Опрос и обобщение практического опыта тренеров, а также анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что подготовка команд строится по следующей схеме (рис.): А-Б-В-Г-Д-А.

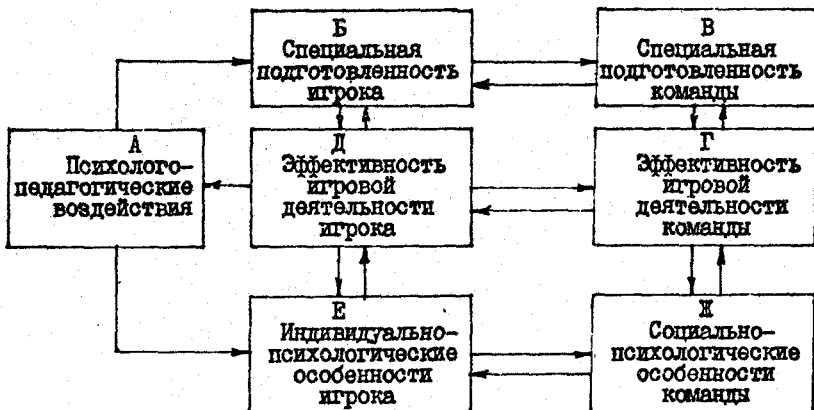


Рис. Схема управления подготовкой спортивной команды с учетом групповых и индивидуально-психологических особенностей

Предварительное исследование показывает на необходимость учета

групповых и индивидуально-психологических особенностей в процессе учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы и соревновательной деятельности, т.е. включения в схему подготовки и управления спортивной команды элементов "Е" и "Ж" (рис.).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА БАСКЕТБОЛИСТОК И КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Одной из основных черт психологической структуры личности является направленность. Она во многом определяет стиль деятельности, групповую динамику и морально-психологический климат команды. Для баскетболисток команд класса "А" РСФСР характерна направленность на взаимодействия и общие интересы. Однако, если в "эффективных" командах спортсменки ориентированы на деловые отношения, то в "неэффективных" коллективах - на эмоциональную сферу межличностных отношений.

Опыт подготовки лучших спортсменов страны показывает, что достижение высоких показателей в ходе напряженных спортивных соревнований находится в прямой зависимости от идейности, коммунистической сознательности. При исследовании идейной направленности у баскетболисток команд класса "А" РСФСР обнаружена тенденция в том, что данный показатель выше у спортсменок, имеющих лучшие спортивные результаты. Сравнение ранжированных рядов оцениваемых моральных и волевых качеств вскрыло недостаточно высокий уровень идейной направленности у исследуемых команд. В связи с чем необходимо более тщательно и серьезно подходить к организации политико-воспитательной работы в командах, предусматривая при этом целенаправленное формирование и совершенствование личности баскетболисток в соответствии с требованиями Морального Кодекса строителя коммунизма, постановлений ЦК КПСС и Спорткомитета СССР, а также с учетом специфики спортивной деятельности.

Направленность личности, достижение высоких спортивных результатов во многом обусловлены уровнем мотивации /Ю.Ю.Палайма, 1973; Р.А.Лилоян, 1978/. Исследование мотивации в женских командах класса "А" РСФСР показало, что у "эффективных" баскетболисток преобладают социально-значимые мотивы со спортивной направленностью (58%) - стать мастером спорта, попасть в команду более высокого класса, сохранить положение в команде и др. У "неэффективных" спортсменок выше мотивы эмоциональной удовлетворенности (69,2%). Анализируя спортивную направленность мотивов у исследуемых баскет-

обследовок, нужно заметить, что только 23,3% спортсменов ориентированы на высокий спортивный результат. Поэтому в педагогической деятельности тренеров особое место должна занимать работа по повышению уровня спортивной мотивации.

С формированием идейно-моральной и мотивационной сферы спортсмена тесно связано развитие черт его характера. Изучение волевых качеств у баскетболисток команд класса "А" РСФСР (по К.К.Платонову) показало, что их величина находится лишь на уровне 40-70% от возможной максимальной оценки. В таблице I представлены оценки волевых качеств из 10 баллов. В скобках показан их ранг из 30 оцени-

Таблица I

Выраженность волевых качеств у баскетболисток

К а ч е с т в а	Команды городов				
	Куйбышев	Пермь	Омск	Оренбург	Хабаровск
Целеустремленность	6,7(14)	6,6(19)	6,5(22)	6,3(12)	6,2(11)
Настойчивость	6,6(16)	6,5(20)	6,6(21)	5,8(20)	5,9(20)
Решительность	6,1(23)	6,3(22)	6,3(25)	5,6(24)	5,9(19)
Самообладание	5,8(28)	5,2(29)	6,2(28)	5,8(19)	5,4(29)
Инициативность	5,7(29)	6,0(25)	6,2(29)	5,8(21)	5,8(22)

ваемых качеств. Заметно, что инициативность, решительность, настойчивость, самообладание и целеустремленность не занимают у обследованных команд ведущих мест, что не способствует, на наш взгляд, достижению высоких спортивных результатов. На это же указывали Ю.Ю.Палайма (1961), А.Ц.Пуни (1969), К.П.Жаров (1976) и др., а также данные анкетного опроса тренеров команд высшей лиги и класса "А" РСФСР.

Уровень развития волевых качеств у баскетболисток, выполняющих различные игровые функции неодинаков. Если между нападающими и защитниками существенных различий не наблюдается, то у центровых игроков выраженность волевых качеств ниже, чем у защитников и нападающих ($P_0 < 0,05$), за исключением качества самообладания. Баскетболистки команд с более высокой эффективностью игровой деятельности отличаются большей уверенностью по сравнению с игроками "неэффективных" команд.

Результаты исследования личностных характеристик при помощи 16 факторного опросника Р.Кэттела показали, что для баскетболисток

команд класса "А" РСФСР характерны: эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность, зависимость от настроения, высокая психическая напряженность, раздражительность, экстравертированность. Сравнительный анализ выраженности личностных качеств у баскетболисток различного амплуа выявил, что, в основном, в каждом амплуа повторяется усредненный профиль игрока по РСФСР. Можно лишь отметить, что для защитников более свойственны качества общительности, склонности к новаторству и оперативному решению проблемы, а центральные игроки отличаются эмоциональной уравновешенностью. При сопоставлении профилей личностных качеств "эффективных" и "неэффективных" баскетболисток отмечается преобладание средних значений у "эффективных" по качествам: добросовестность, строгое придерживание норм и правил, волевой самоконтроль, сдержанность и абстрактное мышление.

По показателям психических процессов в перцептивной и сенсомоторной сфере баскетболистки характеризуются хорошим объемом внимания, но в то же время в процессе деятельности у них снижается устойчивость внимания. В устойчивости внимания и сложной реакции выбора "эффективные" баскетболистки имеют существенное преимущество над "неэффективными" спортсменками ($P_0 < 0,05$). Технические и тактические ошибки баскетболисток, связанные с ухудшением свойств внимания и скорости реагирования в сложных ситуациях игры, являются причиной быстрой замены игрока. Поэтому для совершенствования психических процессов в перцептивной и сенсомоторной сфере необходима целенаправленная работа во время учебно-тренировочных занятий и контрольных игр.

Исследование типологических особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента у баскетболисток показало, что среди спортсменок встречаются лица как с сильной (28,4%), так и со слабой (38,2%) нервной системой; как с подвижностью (40,4%), так и с инертностью (59,6%) нервных процессов; как с повышенным (49%) так и с пониженным (23%) уровнем тревожности. Статистически значимых различий в типологических особенностях проявления свойств нервной системы у "эффективных" и "неэффективных" баскетболисток не обнаружено, что согласуется с утверждением Е.П.Ильина (1976), что среди спортсменов-игровиков, добивавшихся больших успехов, могут встречаться лица с различными типологическими особенностями.

Отмечая важное значение деловой структуры межличностных взаимоотношений для эффективной спортивной деятельности, следует отме-

тить необходимость учета неформальной структуры команды, т.к. баскетболистки, имеющие низкий социометрический статус в эмоциональной сфере взаимоотношений длительное время, как правило, покидают команду.

Корреляционный анализ подтвердил важность выделенных психологических показателей для эффективной игры баскетболисток. Уровень спортивной мотивации коррелирует с результативностью штрафных бросков ($r = 0,50$), уровень развития волевых качеств — с результативностью бросков с игры ($r = 0,49$), социометрический индекс в деловой структуре — с количеством очков, набранных за игру ($r = 0,59$) и временем в игре ($r = 0,59$), устойчивость внимания — с результативностью бросков с игры ($r = 0,50$), быстрота сложного сенсомоторного реагирования — с количеством подборов мяча ($r = -0,49$) и результативных передач ($r = -0,56$) при $P_0 < 0,05$.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В процессе педагогического эксперимента на женской баскетбольной команде "Нефтяник" особое внимание уделялось совершенствованию групповых характеристик: идейной направленности, мотивации, ценностно-ориентационного единства и структуры межличностных отношений.

К баскетболисткам экспериментальной группы был применен дифференцированный подход с учетом индивидуально-психологических особенностей. Так, например, спортсменкам с выраженной потребностью в общении поручали организацию и проведение мероприятий, предусматривающих интенсивное общение с окружающими (дискуты, соревнования, нефтяная помощь юным спортсменам и др.). Баскетболистки с интравертированной направленностью привлекались к заданиям, требующим ограниченного общения с окружающими (участие в выпуске стенгазет, фотоальбома, ремонте спортивного инвентаря и т.д.). Игрокам с низким положением в эмоциональной структуре межличностных отношений поручались совместные задания с баскетболистками, имеющими высокий эмоциональный статус (организация соревнований, совместное выполнение тренировочных заданий, включение в состав стартовой пятетки и т.п. Для баскетболисток с повышенным чувством тревожности и эмоционально неустойчивых на тренировочных занятиях моделировались стрессовые ситуации игровой деятельности путем завышения задания в результативности бросков; поручения противодействовать сильному игроку соперников;

перевода из состава команды, которая выигрывает, в проигрывающую команду; выполнения последнего броска в ситуации, когда до конца встречи остается меньше 30 секунд и команда проигрывает одно очко и т.д. Учитывая выраженность таких качеств, как слабая нервная система, высокая чувствительность, низкий волевой самоконтроль баскетболистам завязали задачи в ответственных играх, индивидуализировали предигровую разминку, чаще заостряли внимание на положительных действиях, улучшали взаимоотношения в системе "тренер-спортсмен" и др. Ведущими принципами организации учебно-тренировочного процесса были: адаптация спортсменов к условиям соревновательной деятельности, создание в команде оптимального психологического климата с ориентацией баскетболисток на достижение высоких спортивных результатов.

Результаты педагогического эксперимента показали, что построение учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы и соревновательной деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей способствует улучшению психологических показателей (табл. 2). Так, у баскетболисток команды значительно возросло стремление к достижению высоких спортивных результатов, ценностно-ориентационное единство, а также такие свойства, как устойчивость внимания, антиципирующая и сложная реакции. Причем отмечается не только улучшение этих показателей, но и возрастание их значимости для эффективной игровой деятельности. Об этом свидетельствуют данные таблицы 3.

Таблица 2

Показатели психологических характеристик баскетболисток команды "Нефтяник" до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	P_0
Стремление к достижению высоких спортивных результатов, %	26,7	53,3	< 0,01
Ценностно-ориентационное единство, %	75 \pm 39	85 \pm 48	< 0,01
Уровень развития волевых качеств, баллы	6,3 \pm 1,9	7,0 \pm 1,5	> 0,05
Объем внимания, с	40,5 \pm 6,3	38,0 \pm 4,8	> 0,05
Устойчивость внимания, усл. ед.	-5,1 \pm 13,4	-2,0 \pm 10,1	< 0,05
Сложная реакция выбора, мс	324,8 \pm 35,4	312,0 \pm 22,9	< 0,05
Точность РДС, мс	72,2 \pm 20,8	57,1 \pm 13,8	< 0,05

Таблица 3

Матрица достоверных взаимосвязей психологических показателей с результатами игровой деятельности после эксперимента

Психологические показатели	Показатели игровой деятельности							
	броски с игры	подборы	перехваты	потери мяча	рез. передачи	очки за игру	время в игре	общая эффективность
Мотивация	0,55		0,51	0,67	0,50	0,73	0,74	0,66
Положение в деловой структуре	0,81		0,61	0,50	0,61	0,78	0,72	0,51
Уровень развития волевых качеств	0,50	0,57	0,60					0,51
Объем внимания	-0,54	-0,58	-0,71		-0,56	-0,79		
Устойчивость внимания	0,53							
Сложная реакция	-0,62	-0,59			-0,60	-0,59		
Реакция на движущийся объект			-0,53					

Примечание. $P_0 < 0,05$ при $r \geq 0,51$; $P_0 < 0,01$ при $r \geq 0,64$

Возрастание количества и значимости связей между изучаемыми свойствами является отражением совершенства функциональных возможностей спортсменов и, по-видимому, может быть критерием мастерства баскетболисток высокого класса.

До начала эксперимента не обнаружено статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по показателям, отражающим уровень специальной физической и технической подготовленности и игровой деятельности баскетболисток. В конце педагогического эксперимента различия по специальной подготовленности также недостоверны, а по большинству игровых показателей баскетболистки экспериментальной группы превосходят контрольную группу (табл. 4). Эффективность игровой деятельности команды в целом повысилась по сравнению с 1982 годом на 6,5% ($P_0 < 0,01$), что позволи-

ло команде "Нефтяник" одержать победы в 82,3% проведенных игр и впервые выполнить нормативы кандидатов в мастера спорта СССР.

Таблица 4

Показатели игровой деятельности баскетболисток
экспериментальной и контрольной групп после эксперимента
($\bar{x} \pm \delta$)

Показатели	!Экспериментальная!	Контрольная !	P_0
Результативность бросков с ближней дистанции, %	51,8 \pm 6,7	50,7 \pm 23,7	> 0,05
Результативность дистанционных бросков, %	41,7 \pm 11,1	28,5 \pm 15,0	< 0,05
Общий процент попадания бросков с игры	45,7 \pm 6,3	35,7 \pm 6,3	< 0,01
Результативность штрафных бросков, %	70,7 \pm 8,7	78,0 \pm 14,2	> 0,05
Сумма подборов	5,7 \pm 2,7	3,4 \pm 2,5	< 0,05
Количество перехватов	2,0 \pm 0,7	1,2 \pm 1,1	> 0,05
Количество потерь	2,0 \pm 0,4	1,5 \pm 1,2	> 0,05
Время в игре, мин.	26,8 \pm 4,3	18,0 \pm 8,3	< 0,05
Забитые очки, кол-во	10,9 \pm 2,6	6,2 \pm 3,6	< 0,05
Общая эффективность игровой деятельности, %	51,7 \pm 14,6	36,5 \pm 17,4	< 0,01

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы, изучение практического опыта тренеров женских команд-мастеров класса "А" по баскетболу показали, что в их учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности отсутствует объективный учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

2. Преимущественная направленность тренировочного процесса на техническую или физическую подготовку без учета индивидуально-психологических особенностей баскетболисток не обеспечивает высокой эффективности соревновательной деятельности команды.

3. Для рационального построения учебно-тренировочного процесса в командах класса "А" РСФСР и эффективной реализации накопленного потенциала в соревнованиях тренеры должны знать и учитывать

показатели: игровой деятельности, специальной физической и технической подготовленности, групповых характеристик команды и индивидуально-психологических особенностей баскетболисток.

4. Исследование характеристик специальной подготовленности спортсменок и их взаимосвязей с результатами игровой деятельности позволило установить показатели, влияющие на эффективность игры баскетболисток всех амплуа: результативность в тестах "40 бросков" и "шарадные броски до второго промаха". Кроме этого для защитников: ведение 6x20 м, время выполнения теста "40 бросков"; для нападающих: специальная работоспособность 2x40 с бега, ведение 6x20 м; для центровых: бег 20 м.

5. Ведущими групповыми характеристиками команд по баскетболу, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочной и воспитательной работе, являются: идейная направленность, спортивная мотивация, ценностно-ориентационное единство, структура межличностных взаимоотношений.

Женские команды класса "А" имеют большие резервы в повышении эффективности за счет усиления идейной направленности и мотивации в достижении высоких спортивных результатов.

6. Для баскетболисток команд класса "А" важными личностными свойствами и качествами, обеспечивающими высокую результативность, являются: коллективизм, добросовестное отношение к труду, общительность, направленность на взаимодействие, настойчивость, инициативность, решительность, эмоциональная устойчивость, объем и устойчивость внимания, сложная реакция выбора.

В исследовании выявлено, что "эффективные" баскетболистки имеют существенные преимущества перед "неэффективными" по показателям: трудолюбие, решительность, уверенность, устойчивость внимания и быстрота сложного сенсомоторного реагирования. Среди баскетболисток встречаются игроки с различными комплексами типологических особенностей проявления свойств нервной системы. У "эффективных" и "неэффективных" баскетболисток отсутствуют статистически значимые различия по основным свойствам нервной системы.

7. Выявлено, что при целенаправленном учете индивидуально-психологических особенностей баскетболисток в учебно-тренировочном процессе имеются существенные сдвиги в показателях: мотивация спортивных достижений, ценностно-ориентационное единство, свойства внимания, быстрота сложного сенсомоторного реагирования, структура межличностных отношений и волевые качества.

8. Результаты педагогического эксперимента показали, что учет индивидуально-психологических особенностей баскетболисток в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности приводит к значительному ($P_0 < 0,01$) повышению эффективности игровой деятельности как отдельных игроков, так и команды в целом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Средства и методы повышения эффективности спортивной деятельности баскетболисток команд класса "А" РСФСР должны основываться на учете:

- эффективности игровой деятельности;
- уровня специальной подготовленности баскетболисток;
- степени выраженности групповых характеристик команды;
- специфики проявления индивидуально-психологических особенностей спортсменок.

2. Эффективность игры баскетболисток различного амплуа в большей мере обусловлена следующими показателями специальной подготовленности:

- для защитников: ведение 6х20 м, 40 бросков (время выполнения и количество попаданий), штрафные броски до второго промаха;
- для нападающих: 40 бросков (количество попаданий), штрафные броски до второго промаха, специальная работоспособность 2х40 с бега и ведение 6х20 м;
- для центровых: бег на 20 м, 40 бросков (количество попаданий) и штрафные броски до второго промаха.

3. При построении учебно-тренировочного процесса и осуществлении воспитательной работы в команде с целью повышения эффективности спортивной деятельности необходимо учитывать:

- идейную направленность;
- спортивную мотивацию;
- ценностно-ориентационное единство;
- структуру межличностных взаимоотношений.

3.1. Для повышения результативности игровой деятельности команды особое внимание нужно обратить на усиление идейной направленности и мотивации в достижении высоких спортивных результатов, что достигается осуществлением работы по следующим разделам:

- изучение марксистско-ленинской теории, текущей политики, материалов Пленумов и Постановлений ЦК КПСС;
- патристическое воспитание;

- трудовое и эстетическое воспитание;
- повышение уровня спортивной мотивации.

3.2. На эффективность спортивной деятельности в баскетболе большую роль оказывает социально-психологические характеристики команды (ценностно-ориентационное единство, структура межличностных взаимоотношений в функциональной и эмоциональной сфере), поэтому важным разделом в педагогической деятельности тренера является создание оптимального психологического климата в команде, что достигается такими формами работы как:

- формирование действенного актива команды;
- оптимизация эмоциональных и деловых межличностных отношений;
- формирование единой системы ценностных ориентаций.

4. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо обращать особое внимание на совершенствование добросовестности, трудолюбия, инициативности, решительности, уверенности, свойств внимания и сложных сенсомоторных реакций.

4.1. Основными методами развития волевых качеств являются:

- выделение в спортивной деятельности, труде и быту ситуаций, требующих проявления волевых качеств;
- сочетание системы поощрений и наказания;
- применение специальных физических и технико-тактических упражнений для развития инициативности, решительности, уверенности.

4.2. Свойства внимания, сложные сенсомоторные реакции совершенствуются в упражнениях на движущийся предмет, в которых увеличивается скорость, количество и внезапность появления объектов и число возможных изменений обстановки.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

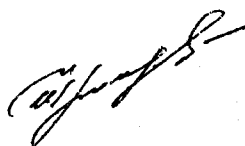
1. Пути повышения эффективности соревновательной деятельности баскетболисток. - В кн.: Оптимизация содержания и структуры тренировочного процесса: сб. науч. статей /Омский ГИЖ. Омск, 1982, с. 71-75, (совместно с Б.В.Кимейша).

2. Индивидуально-психологические особенности и межличностные взаимоотношения баскетболисток. - В кн.: Тезисы докл. к науч. конф. мол ученых /Омский ГИЖ. Омск, 1983, с. 24-25.

3. Оптимизация учебно-воспитательной работы в командах по баскетболу. - В кн.: Планирование и организация воспитательной работы в ВУЗе: сб. тез. науч.-практ. конф. /Омский ГИЖ. Омск, 1984, с. 11-13.

4. Факторы, определяющие эффективность игровой деятельности женских баскетбольных команд класса "А" РСФСР. - В кн.: Тезисы докл. ко II науч. конф. мол. ученых /Омский ГИФК. Омск, 1984, с. 17-20, (совместно с Е.П.Щербаковым).

5. Методы психического восстановления в процессе спортивной деятельности баскетболисток. - В кн.: Медико-биологические и психологические аспекты восстановления работоспособности человека: Сборник /Омский ГИФК. Омск, 1984, с. 80-83 - Рукопись деп. во ВНИИМИ МЗ СССР № 8666.



Подписано к печати 20.II.85. Формат 60x84/16
Бумага газетная. Оперативный способ печати.
Объем I п.л. Тираж 100 экз. Заказ 422. Бесплатно
Отпечатано в Междузловской типографии ОмИИ

