

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ СБОРНЫХ КОМАНД МГЛУ

Психологическая подготовка баскетболистов направлена на формирование психического состояния, способствующего, с одной стороны, оптимальному использованию физической и технической подготовленности игроков, а с другой – способности противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Актуальность темы исследования заключается в том, что психологическая подготовка тесно связана с перспективным планированием тренировки и вместе с ним является основой подготовки команд к тем или иным соревнованиям. Когда вопрос воспитания психических качеств ускользает из внимания тренеров, преподавателей, возникает разрыв между физической, технической, тактической и психологической подготовкой спортсменов. Команды, имеющие хорошую техническую и тактическую подготовку, не могут во время соревнований в полном объеме проявить эти качества и добиться желаемых результатов.

Основной задачей тренера-преподавателя при подготовке к спортивному сезону является постепенное подведение игроков к оптимальной физической, технической, тактической и психической готовности.

Для формирования психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды требуется осуществлять психологическую подготовку спортсменов за счет расширения факторов мотивации спортивной тренировки, создания оптимальных условий для проведения тренировочного процесса. Исходя из этого можно сформулировать частные задачи психологической подготовки баскетболистов к длительному тренировочному процессу:

- формировать мотивацию к тренировочному процессу;
- формировать доверительные межличностные отношения в команде, обеспечивающие успешность тренировочного процесса.

Таким образом, целью нашего исследования была диагностика спортивной мотивации у баскетболистов в процессе общей психологической подготовки. Для этого была использована психодиагностическая методика:

«Шкала самооценки мотивационного состояния» (В. Ф. Сопов, 1983 г.). Шкала используется для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена на различных этапах подготовки. К мотивационным состояниям человека относятся: интересы, желания, стремления, намерения, влечения, страсти, установки.

Методами настоящего исследования являлись анализ научно-методической литературы, анкетный опрос посредством заполнения Google формы, а также методы математико-статистической обработки данных.

Исследование проводилось в апреле 2022 года. В нем приняли участие 26 студентов Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ), являющиеся членами сборных команд (мужской и женской) по баскетболу.

В результате проведенного анкетного опроса, направленного на диагностику мотивации у баскетболистов получены следующие результаты.

На утверждение «Я доволен ходом тренировочного процесса» – 57,7 % ответили «Совершенно верно», «Верно» – 30,8 %, «Пожалуй, так» – 11,5 %, «Нет, это совсем не так» – 0 %. Исходя из полученных данных видно, что все 26 респондентов ответили положительно и удовлетворены ходом тренировочного процесса.

«В методике тренировки я хочу кое-что изменить»: «Нет, это совсем не так» – 61,5 %, «Пожалуй, так» – 30,8 %, «Верно» – 3,8 %, «Совершенно верно» – 3,8 %. В целом большинство, а это 16 респондентов, удовлетворены и не готовы что-либо менять в методике тренировки. Остальные 10 респондентов готовы внести личные предложения для изменения методики.

Утверждение «Я надеюсь на успех в предстоящем сезоне» ответили «совершенно верно» – 50 %, «верно» – 26,9 %, «пожалуй, так» – 15,4 %, «нет, это совсем не так» – 7,7 %. Результат показывает, что лишь 2 человека сомневаются в успешном выступлении команды.

«На тренировке я во всем активен»: «совершенно верно» – 26,9 %, «верно» – 42,3 %, «пожалуй, так» – 26,9 %, «нет, это совсем не так» – 3,8 %. Полученные данные указывают на то, что 96,2 %, а это 25 респондентов, принимают активное участие в тренировочном процессе.

На утверждение «Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят» – 65,4 % ответили «нет, это совсем не так», «пожалуй, так» – 23,1 %, «верно» – 7,7 %, «совершенно верно» – 3,8 %. Полученные данные указывают на то, что большинство, а это 17 человек, уверены, что их замечания и предложения будут приняты во внимание. У шести это вызывает сомнения, но они склонны к положительному ответу. И лишь 3 респондента убеждены, что их замечания вряд ли что-либо изменят. «Я верю, что методика моей тренировки верна»: «совершенно верно» – 30,8 %, «верно» – 30,8 %, «пожалуй, так» – 34,6 %, «нет, это совсем не так» – 3,8 %.

Исходя из полученных данных видно, что лишь один занимающийся не верит в то, что методика тренировки верна. Остальные 25 респондентов доверяют тренеру и готовы заниматься по выбранной методике.

«Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса»: «нет, это совсем не так» – 92,4 %, «пожалуй, так» – 3,8 %, «верно» – 0 %, «совершенно верно» – 3,8 %. Результат показывает, что у подавляющего большинства занимающихся, а это 24 человека, тренировочный процесс вызывает особый интерес.

Количественный анализ отдельных суждений шкалы (в %) в целом по команде или группе может являться ценным источником информации и о системе отношений отдельных спортсменов (или команды) к организации учебно-тренировочного процесса, его отдельных параметров, о слабых его звеньях. Используется шкала мотивационного состояния и в комплексе многоуровневой оценки психического состояния, как показатель готовности спортсмена к конкретному соревнованию, так же и в других видах деятельности.

На основании полученных в ходе анкетирования результатов можно сделать следующие выводы:

- в процессе тренировочного процесса по баскетболу удалось сформировать мотивацию к нему, поскольку у большинства занимающихся наблюдается выраженный уровень мотивации;
- психологическая готовность у занимающихся позволяет переходить к перспективному планированию тренировочного процесса оптимизируя взаимосвязь между физической, технической, тактической и психологической подготовкой спортсменов.