

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Постановка проблеми. Спортивна команда – це група, яка підпорядковується законам малої групи та характеризується загальною для всіх членів метою. Спільність мети призводить до інших характеристик малої групи, зокрема до взаємодії [4].

Успішно реалізувати досягнутий рівень фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмен зможе тільки при мобілізації важливих психофізіологічних функцій організму [1,3].

Комплектування спортивних команд у вищому закладі освіти здійснюється тренерами переважно без урахування психологічних особливостей спортсменів, їх сумісності та взаємовідносин. Саме ці причини спричиняють різні негативні явища у спільній спортивній діяльності зокрема у баскетболі: незрозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале розучування техніко-тактичних елементів і нестабільність їх виконання.

С.С. Бринзак, В.П. Краснов засвідчують необхідність психологічної підготовки спортсменів в результаті чого підвищується ефективність атакуючих і захисних дій, а виступи команди на змаганнях стають узгодженими та злагодженими [1].

Саморегуляція у спорті розглядається у різних контекстах: аналіз психічних станів та саморегуляції спортсменів (Певнева А. М.) психічна регуляція у спорті вищих досягнень (В. Сопов), емоційна саморегуляція (Г.Д. Бабушкін) та ін.

Мета роботи – теоретичний та емпіричний аналіз вольової саморегуляції гравців баскетбольної команди Сумського національного аграрного університету

Виклад основного матеріалу. Для реалізації поставленої мети нами було проведено методику «Дослідження вольової саморегуляції» (О.В. Зверьков і Є.В. Ейдман). Респондентами виступили 17 студентів - членів збірної команди аграрного університету з баскетболу (8 - навчаються на 1 – 2 курсах, 9 – на 3 – 5 курсах). Команда аграрного університету бере участь у обласних та міських змаганнях з баскетболу, що вимагає від спортсменів не лише професійних умінь, а й психологічної підготовки, включаючи емоційно-вольову саморегуляцію.

Таблиця 1

Особливості прояву вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету

Параметри	1 – 2 курс	3 – 5 курс
Наполегливість (мах 16)	9,65±0,45	9,43±0,23
Самоконтроль (мах 13)	5,12 ±0,12	7, 89±0,42
Вольова саморегуляція (мах 24)	10,56 ±2,14	15,01 ±1,65

Відповідно до отриманих даних (табл. 1) наполегливість розвинена в цілому на рівні вище за середній, це свідчить, що більшість студентів – баскетболістів є активними людьми, що у намагаються довершити розпочату справу до кінця. Їхня поведінка відповідає загальним принципам, нормам та правилам.

За шкалою самоконтроль студенти 1- 2 курсів - члени збірної команди з баскетболу аграрного університету відповідають рівню нижче за середній, що характеризує їх як людей, які не достатньо володіють собою, контролюють свій стан та емоції. Студенти - баскетболісти, які навчаються на 3 – 5 курсів – відповідають рівню самоконтролю вище за середній, що характеризує їх як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій.

Показники вольової саморегуляції у студентів 1 – 2 курсі на рівні нижче за середній , що свідчить про низьку емоційну стійкість, невпевненість у собі. У гравців студентської

збірної з баскетболу 3- 5 курсів показники вольової саморегуляції знаходяться на середньому рівні, що свідчить про достатню емоційну зрілість, вміння розподіляти зусилля і здатність контролювати свої вчинки.

Спортсмени з низьким рівнем розвитку наполегливості та самоконтролю можуть характеризуватися невпевненістю, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанності поведінки, вразливістю, та мати знижений фон активності та діяльності. Такі якості можуть перешкоджати ефективній спортивній діяльності, тож потребують корекції.

Щодо загальної вольової саморегуляції, виявлено, що 20 % баскетболістів аграрного університету мають такі особистісні риси та якості, як емоційна нестійкість, підвищена чутливість, невпевненість, нездатністю до самоконтролю та рефлексії, що може призвести до зниження активності та працездатності.

Відповідно до отриманих результатів пропонуємо розвивати раціональну вольову саморегуляцію за допомогою аутогенного та психотонічного тренування.

Висновки. Таким чином, розвиток вольової саморегуляції гравців студентської баскетбольної команди аграрного університету, визначений як процес, який забезпечує керування власним станом та є основою ефективної змагальної діяльності. Він є необхідною складовою професійної та психологічної підготовки спортсменів. Визначено, що респонденти, які навчаються на 3 – 5 курсах мають середній рівень саморегуляції, однак разом з тим виявлено, що зі студентами – баскетболісти, які навчаються на 1 – 2 курсах необхідно проводити заходи, орієнтовані на активний розвиток вольової саморегуляції.

Література

1. Бринзак С. С., Краснов В. П. Підвищення ефективності взаємодії гравців студентської баскетбольної команди урахуваючи психологічну сумісність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. Вип. 112 (4). С.44 – 48.
2. Маришук В.Л. Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодіагностика в спорті: учеб. пособие для вузов. М., 2005. С. 227-230.
3. Разимов А. П. Психология команды. М., 2003. 423 с.
4. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. наук по физ.восп. и спорту. К., 2000. - 19с.

Відомості про авторів

а) прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання