

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Л.А. Исламова

Башкирский институт физической культуры, г. Уфа

Показаны особенности формирования технических характеристик на основе личностных особенностей баскетболисток.

Ряд авторов [1, 4, 5] утверждают, что наиболее значимыми факторами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности игроков считают следующие: соревновательную мотивацию, волевой самоконтроль, решительность, эмоциональную устойчивость, самооценку, стабильность-помехоустойчивость, тревожность, высокий персональный статус.

Самооценка – основополагающий компонент самосознания. Адекватная самооценка позволяет человеку максимально использовать имеющиеся у него возможности, полностью раскрыть свои способности, принося значительную пользу в результатах своей деятельности. Высокая или низкая самооценка повышает или снижает уверенность в себе, в своих возможностях, это должно отражаться на показателях технической подготовленности.

Цель работы: исследовать уровень формирования технических навыков у баскетболисток с учетом самооценки личности.

В исследовании приняли участие баскетболистки СДЮШОР № 2 г.Уфы 12–13 лет. Обследовано 38 девушек одного тренера, длительность занятий баскетболом у которых 3–4 года.

Использовались следующие технические показатели: процент попаданий из 10 бросков со штрафной линии (без временных ограничений); процент попаданий из 20 бросков со средней и дальней дистанции (по 2 броска с 5 точек); время перемещения в защитной стойке к пяти точкам, находящимся на расстоянии 6 м от места старта, и обводка 4 стоек, расположенных по прямой линии друг от друга и линии старта в 4,5 м. Для определения уровня самооценки личности использовалась методика Будасси. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе рассматривалась результативность бросков, на втором – время перемещения в защитной стойке и обводка стоек. Уровень самооценки определялся заново. Результаты полученных данных представлены в таблицах.

Анализ полученных данных показал, что среднее значение самооценки команды на первом и втором этапе изменилось незначительно, хотя в целом завышена.

Результаты проверки гипотезы о существенности различий между групповыми средними значениями показателей (процент попаданий со сред-

ней и дальней дистанции, время перемещения в защитной стойке и обводки стоек) при 5 % уровне значимости свидетельствуют, что различия между групповыми средними не случайны. Таким образом, с вероятностью 95 % можно предполагать, что изменения уровня самооценки приводит к изменению средних величин технических показателей.

Процент попаданий бросков со штрафной линии в группе с нормальной самооценкой ниже, чем в группе с завышенной самооценкой, но незначительно. При этом рассчитанные коэффициенты корреляции говорят о средней связи между самооценкой и результатами (табл. 1).

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что результативность бросков со средней и дальней дистанции имеет прямую и тесную зависимость от уровня самооценки (табл. 2). При этом результаты в группе с нормальной самооценкой достоверно выше.

Время перемещения в защитной стойке и обводки стоек в группе с высокой самооценкой больше, чем в группе с нормальной самооценкой. В группах с завышенной и нормальной самооценкой, связь между рассматриваемыми показателями и самооценкой коэффициентами корреляции не подтверждается (табл. 3 и 4). Следовательно, на результаты данных элементов оказывают влияние другие факторы. Это объясняется тем, что техника выполнения данных приемов не требует особого эмоционального и психологического напряжения, поскольку она проста и за 3–4 года занятий доведена до автоматизма.

Результаты анализа свидетельствуют о том, что тесную зависимость от самооценки имеет только сложный технический прием. У простых в техническом исполнении приемов зависимость результатов от самооценки отсутствует. Средние показатели (за исключением штрафных бросков) в группе с нормальной самооценкой достоверно выше.

Если уровень самооценки при выполнении сложных технических приемов в группе с нормальной самооценкой оказывает влияние на результативность сложных технических приемов, то можно говорить о возможности улучшения технической подготовки с помощью регуляции самооценки.

Таблица 1

Зависимость результативности бросков со штрафной линии от уровня самооценки

Группы по уровню самооценки	Удельный вес группы, %	Коэффициент самооценки		Процент попаданий		Коэффициент корреляции
		Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	
завышенная	47,37	0,66	0,04	65,6	4,29	0,51
нормальная	47,37	0,12	0,07	64,0	5,81	0,63
заниженная	5,26	-0,54	0,03	67,2	3,62	-
Итого и в среднем	100,00	0,34	0,05	64,9	4,97	0,57

Таблица 2

Зависимость результативности бросков со средней и дальней дистанции от уровня самооценки

Группы по уровню самооценки	Удельный вес группы, %	Коэффициент самооценки		Процент попаданий		Коэффициент корреляции
		Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	
завышенная	47,37	0,66	0,04	27,4	3,42	0,77
нормальная	47,37	0,12	0,07	33,5	6,37	0,69
заниженная	5,26	-0,54	0,03	32,2	2,21	-
Итого и в среднем	100,00	0,34	0,05	30,54	4,75	0,73

Таблица 3

Зависимость времени перемещений в защитной стойке от уровня самооценки

Группы по уровню самооценки	Удельный вес группы, %	Коэффициент самооценки		Процент попаданий		Коэффициент корреляции
		Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	
завышенная	52,63	0,65	0,04	25,3	0,67	0,26
нормальная	42,11	0,13	0,06	24,32	0,56	0,32
заниженная	5,26	-0,57	0,02	24,99	0,32	-
Итого и в среднем	100,00	0,37	0,05	25,12	0,61	0,29

Таблица 4

Зависимость времени обводки стоек от уровня самооценки

Группы по уровню самооценки	Удельный вес группы, %	Коэффициент самооценки		Процент попаданий		Коэффициент корреляции
		Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	Среднее значение	Стандартная ошибка средняя	
завышенная	52,63	0,65	0,04	11,35	0,51	0,15
нормальная	42,11	0,13	0,06	11,02	0,33	-0,24
заниженная	5,26	-0,57	0,02	10,16	0,20	-
Итого и в среднем	100,00	0,37	0,05	11,15	0,42	-0,02

Литература

1. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Психологический журнал. – 1993. – № 2.

2. Григорьяни, И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов / И.А. Григорьяни // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 36–39.

3. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.

4. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: «Юпитер», 2002. – 160 с.

5. Сиротин, О.А. Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физ.культуры. – 2000. – № 4.

6. Худадов, Н.А. Психологические факторы надежности спортсменов // Психология спорта высших достижений / Н.А. Худадов. – М.: ФиС, 1979. – С. 122–125.