

Малинаускас Ромуальдас Казимерович

д-р пед. наук, профессор, профессор

Раманаускайте Егле

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-468024

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема психической устойчивости спортсменов. Цель исследования состоит в том, чтобы сравнить показатели психической устойчивости баскетболистов и легкоатлетов. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire 48). Результаты показали, что легкоатлеты имеют более высокие показатели по шкалам «Реакция на вызов» и «Контроль» по сравнению с баскетболистами.

Ключевые слова: психическая устойчивость, спорт, баскетболисты, легкоатлеты.

Введение. Существует множество факторов, которые влияют на оптимальный уровень исполнения спортивной деятельности. Один из наиболее важных факторов – индивидуальные психические способности [1]. Как считают некоторые эксперты, не менее 50 процентов успеха спортсмена обусловлено психической устойчивостью [2]. Психическая устойчивость представляет собой способность выдерживать давление, противостоять неудачам и восстанавливаться от них адекватными и эффективными способами [2]. Наличие этого фактора приводит к преимуществу в спорте, поскольку этот фактор позволяет спортсменам повысить стабильность, концентрацию, уверенность в себе, а также способность контролировать себя в стрессовых условиях во время состязаний [1]. Несмотря на большое количество исследований, оценивающих психическую устойчивость

спортсменов, все-таки мало исследований было проведено с баскетболистами и легкоатлетами. Поэтому суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли статистически достоверные различия по показателям психической устойчивости у баскетболистов и легкоатлетов?

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire 48) [3], который измеряет четыре показателя психической устойчивости: реакцию на вызов, причастность, контроль (эмоции и жизнь), уверенность (способности и межличностное взаимодействие). Опросник для оценки показателей психической устойчивости содержит 48 утверждений, которые испытуемый должен оценить по 5-балльной шкале Лайкерта. Суммарные баллы по определенным пунктам шкал являются показателями психической устойчивости. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент равнялся 0,81 (для субшкал 0,77, 0,81, 0,83, 0,79 соответственно) для выборки данного исследования.

Отбор испытуемых в выборочную совокупность осуществлен методом целевой выборки. В нашу выборку мы отобрали взрослых спортсменов членов мужской сборной Литвы и кандидатов в сборную Литвы по легкой атлетике, а также баскетболистов элитного дивизиона (LKL) и баскетболистов второй по силе лиги в структуре Литовского баскетбола (NKL). Выборка включала 56 легкоатлетов и 52 баскетболистов, представляющих по две команды из LKL и NKL лиг.

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента показало, что статистически значимые различия двух исследуемых групп при оценке некоторых показателей психической устойчивости не были обнаружены (таблица 1).

Однако оказалось, что легкоатлеты, по сравнению с баскетболистами, имеют более высокие показатели по шкале «Реакция на вызов» ($t(106) = 1,97$; $p < 0,05$) и демонстрируют более высокие показатели по параметру «Контроль» ($t(106) = 1,97$; $p < 0,05$).

Обсуждение. Следует отметить, что полученные в настоящей работе результаты не противоречат итогам исследований, проведенных другими учеными [1–2].

Таблица 1

Показатели психической устойчивости легкоатлетов и баскетболистов

Показатели психической устойчивости	Легкоатлеты, $n_1 = 56$	Баскетболисты, $n_2 = 52$	t и p
Реакция на вызов	$3,72 \pm 0,41$	$3,57 \pm 0,38$	1,97; $p < 0,05$
Причастность	$3,78 \pm 0,53$	$3,73 \pm 0,59$	0,46; $p > 0,05$
Контроль (эмоции и жизнь)	$3,38 \pm 0,38$	$3,24 \pm 0,36$	1,97; $p < 0,05$
Уверенность (способности и межличностное взаимодействие)	$3,65 \pm 0,47$	$3,51 \pm 0,46$	1,56; $p > 0,05$

Заключение. Обнаружены статистически достоверные различия по показателям психической устойчивости у баскетболистов и легкоатлетов: легкоатлеты имеют более высокие показатели по шкалам «Реакция на вызов» и «Контроль» по сравнению с баскетболистами.

Список литературы

1. Gonzalez D. The art of mental training-a guide to performance excellence / D. Gonzalez. – LA: Sports Psychology Publications, 2006. – 160 p.
2. Biglari S. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills / S. Biglari, A. Sanatkaran, S.M. Bahari, M. Montazeri // International Journal of Basic Sciences and Applied Research. – 2015. – №2. – С. 127–132.
3. Gucciardi D.F. Progressing Measurement in Mental Toughness / D.F. Gucciardi, S. Hanton, C.J. Mallett // Sport, Exercise, and Performance Psychology. – 2013. – №3. – С. 157–172.