

Малинаускас Ромуальдас Казимерович

д-р пед. наук, профессор

Виштайтис Дейвидас

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-555780

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ УСПЕХА СРЕДИ КАДЕТОВ И ЮНИОРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация: *цель исследования состоит в том, чтобы сравнить стратегии успеха у кадетов и юниоров по баскетболу. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован тест стратегий успеха, предназначенный для оценки психологических спортивных навыков, используемых как во время соревнований, так и на тренировках. Результаты показали, что юниоры, по сравнению с кадетами, имеют более высокие показатели по стратегиям «Постановка цели» и «Внутренний диалог».*

Ключевые слова: *стратегии успеха, кадеты, юниоры, баскетбол.*

Введение. Тренерам и спортивным психологам иногда сложно построить эффективные программы психологической подготовки для отдельных спортсменов и команд. Однако считается, что психологическая тренировка, такая как постановка целей, воображение, релаксация и внутренний диалог, помогает спортсменам до, во время и после соревнований и тренировок улучшить управление своей энергией, управление стрессом, внимание, уверенность в себе и мотивацию [1]. В психологии спорта выделяют множество видов психологических навыков, некоторые из них называют стратегиями успеха. К стратегиям успеха спортсмена относятся такие навыки, как: постановка цели, позитивное / негативное мышление, эмоциональный контроль, внутренний диалог, воображение, контроль внимания, активация, релаксация и автоматичность [1]. В этой работе мы будем придерживаться классификационной системы, разработан-

ной П.Р. Томасом и др. [2], в которой определены эти вышеупомянутые навыки (стратегии успеха). Суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по стратегиям успеха у баскетболистов – кадетов и юниоров?

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован тест оценки стратегий успеха (TOPS) – т.е. оценки психологических спортивных навыков, используемых как во время соревнований, так и на тренировках [2]. Тест стратегий успеха во время соревнований предназначен для оценки следующих психологических навыков, а именно: постановка цели, позитивное/негативное мышление, эмоциональный контроль, внутренний диалог, воображение, активация, релаксация и автоматичность. Для оценки высказываний в тесте используется пятибалльный лайкертовский формат выбора ответов от 1 = «никогда» до 5 = «всегда». В настоящем исследовании альфа-коэффициент Кронбаха составлял 0,87. Следует отметить, что тест использовался в многочисленных исследованиях для оценки психологических навыков спортсменов из различных видов спорта, и результаты оценки внутреннего постоянства для теста в целом по альфа-коэффициенту Кронбаха были весьма высоки. Наконец, в настоящем исследовании был использован t-критерий Стьюдента для сравнения кадетов и юниоров по стратегиям успеха.

В нашу выборку мы отобрали 52 кадета и 48 юниоров по баскетболу. Отобранные юные спортсмены участвуют в соревнованиях страны.

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента показало, что были обнаружены некоторые статистически значимые различия двух исследуемых групп баскетболистов при оценке стратегий успеха во время соревнований (табл. 1). Оказалось, что юниоры, по сравнению с кадетами, имеют более высокие показатели по стратегиям «Постановка цели» ($t(98) = -1,99$; $p < 0,05$) и «Внутренний диалог» ($t(98) = -1,97$; $p < 0,05$).

Обсуждение. Следует отметить, что полученные в настоящей работе результаты не противоречат итогам исследований, проведенных другими учены-

ми [1]. Испытуемые обнаруживают достоверные различия по двум индикаторам использованной методики. Значит, тренеры и спортивные психологи должны учитывать возрастные различия между стратегиями успеха кадетов и юниоров, чтобы могли помочь спортсменам улучшить свои спортивные результаты.

Заключение. Обнаружены статистически достоверные различия по стратегиям успеха у баскетболистов – кадетов и юниоров: юниоры имеют более высокие показатели по стратегиям «Постановка цели» и «Внутренний диалог» по сравнению с кадетами.

Таблица 1

Статистические показатели стратегий успеха у кадетов и юниоров
по баскетболу во время соревнований

Стратегии успеха	Кадеты, n ₁ =52	Юниоры, n ₂ =48	t и p
Постановка цели	15,62±1,87	16,37±1,89	– 1,99; p < 0,05
Эмоциональный контроль	11,14±1,65	11,38±1,93	– 0,67; p > 0,05
Автоматичность	10,96±1,81	11,13±2,09	– 0,43; p > 0,05
Релаксация	13,57±1,69	13,65±1,86	– 0,22; p > 0,05
Внутренний диалог	12,19±1,86	12,94±1,94	– 1,97; p < 0,05
Воображение	14,24±1,84	14,98±1,99	– 1,93; p > 0,05
Негативное мышление	10,89±1,95	10,24±1,82	1,72; p > 0,05
Активация	14,66±1,78	14,84±1,87	– 0,49; p > 0,05

References

1. Dachen J. Test of performance strategies among college going athletes: difference across type of sports and gender // International journal of behaviour social and movement sciences. – 2012. – №1. – P. 2277–7547.
2. Thomas P.R., Murphy S.M., Hardy L.W. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills // Journal of Sport Sciences. – 1999. – Vol. 17. №9. – P. 697–711.