DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-574-7-7

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК-БАСКЕТБОЛІСТОК

Кулик Н. А.

ВСТУП

Сьогодення у спортивному житті однією із важливих умов удосконалення і розвитку спортсмена у професійній сфері є ефективне оволодіння навичками саморегуляції своєї діяльності. В спорті актуальність проблеми саморегуляції є досить значимою через те, що цей фактор є визначальним для результату.

Професійний спорт ставить перед спортсменом запит і потребує високого рівня розвитку навичок, в тому числі і до саморегуляції. Недостатній розвиток навичок саморегуляції є важелем техніко-тактичних помилок, неправильність прийняття рішень, міжособистісних конфліктів, неспортивної поведінки.

За даними наукових досліджень Мітової О., професійні гравці та тренери вважають саморегуляцію одним із найважливіших фактором успіху, а результати змагань – перевіркою навичок саморегуляції спортсмена [1].

Психологічна підготовка дозволяє спортсменам керувати емоційними станами, які можуть негативно впливати на ефективність тренувального процесу. Також психологічна підготовка допомагає спортсменам зрозуміти власні думки щодо заняття професійним спортом, що в свою чергу визначає вольові мотиви, які позитивно змінюють хід тренувального і змагального процесів [2].

Ряд дослідників займалися питанням управління підготовки кваліфікованих спортсменів у контексті спортивної психології та розвитку навичок саморегуляції (Сисоєва С. О. 2016; Тимченко В. Г. 2017; Костюкевич В. М. 2018; Шинкарук О. А. 2019). Розробка системи підготовки спортсменів з урахуванням їхніх психічних станів та адаптації до тренувальних навантажень є актуальною для досягнення високих спортивних результатів (Лисенко І. В. 2020; Ткаченко Р. В., Бондаренко І. М. 2021).

---

[1] Мітова О. О. Обгрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 4. С. 353–359.

[2] Янпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2006. 291 с.

Дослідження з періодизації спортивної підготовки та психологічного супроводу спортсменів проводили також у контексті командних видів спорту, що включає врахування індивідуальних психоемоційних станів (Мартиненко П. М. 2017; Чернишова К. О. 2019). Управління психічним станом під час змагань та тренувань має вирішальне значення для ефективності ігрової діяльності спортсменів (Павленко О. А. 2023).

1. Виникнення передумов проблеми та формулювання проблеми

Проблема розвитку саморегуляції у баскетболістів пов'язані з недостатньою кількістю методичного інструментарію, з відсутністю методик, годин для психологічної підготовки у програмі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, належного навчання для тренерів.

Не менш важливим залишається факт впливу психологічної підготовки на команду в цілому. Створення сприятливого клімату всередині команди сприяють запобіганню негативного емоційного напруження спортсменів і підвищення ефективності діяльності команди за рахунок їх кращої взаємодії та спільної мети [3].

Українські спортивні психологи Михайло Савчук, Тетяна Богонос, Алла Чайковська відмічають, що для оволодіння навичками саморегуляції спортсменам необхідне навчання. Також вони наголошують на необхідності введені додаткових занять щодо оволодіння емоційними станами.

Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: розробити і впровадити програму для врегулювання психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові і методичні джерела до теми дослідження.

2. Дослідити психоемоційні стани баскетболісток в команді.

3. Розробити та експериментально перевірити програму для врегулювання психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використовувались **наступні методи:** теоретичний аналіз літератури: вітчизняних та зарубіжних матеріалів, аналіз документальних матеріалів, інтерв'ю, соціологічний (анкетування); педагогічні методи

[3] Burton D., Readeke T. D. Sport psychology for coaches. Champaign: Human Kinetics, 2009. 292 p.

дослідження (спостереження, експеримент); психодіагностика, методи математичної статистики.

Сучасний баскетбол поєднує великі швидкості і значний ріст рекордів. Велика конкуренція, тренувальні навантаження, змагання – все це спонукає до пошуку ефективних шляхів для підвищення спортивної майстерності баскетболістів.

Науковці Мітова О., Івченко О вважають, що тема психологічної підготовки спортсменів є недостатньо розкритою, тому для підвищення ефективності тренувальної діяльності необхідно вдосконалювати систему підготовки психічних станів спортсменів [4]. Давно доведеним є той факт, що успіх команди залежить не тільки від майстерності техніко-технічної підготовки і фізичних сторін спортсмена, але й від готовності нервової системи дати відповідь умовам, які диктує змагальна діяльність.

На думку таких вчених як, Каковкіна О., Родіна Ю., щоб мати успішну реалізацію всіх сторін спортсмена, навичок та умінь, резервних можливостей необхідно бути психологічно готовим до викликів спортивної сфери [5].

Гринь О. пояснює, що зараз присутнє дуже парадоксальне положення: всі погоджуються, що необхідність психологічної підготовки є, але в чом у її сутність та як підготувати нервову систему спортсмена знають не всі [6].

Психологічна підготовка – це процес, який забезпечує удосконалення і генерацію індивідуальних особливостей, які визначають поведінку, взаємодію з оточуючим світом та є вагомими для спорту.

Психічний стан зумовлюють психічні процеси, які в свою чергу визначають характер, мотивацію, ціннісні орієнтації спортсмена. Даний стан може регулюватись двома способами. До першого відносяться дії тренера, тобто зовнішня регуляція, а другий спосіб – це автозусилля, тобто саморегуляція.

---

[4] Мітова О. О., Івченко О. М. Стан контролю психологічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс]. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 10–11 грудня 2015 р. Харків: ХДАФК, 2016. С. 30–32.

[5] Каковкіна О., Родіна Ю. Порівняльна характеристика показників психічних станів спортсменів-паралімпійців, спортсменів-дефлімпійців та здорових спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 77–80.

[6] Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ., 2015. 276 с.

Спортивний психолог Гел Віссел зазначав, що тренер є дуже важливим в процесі створення психологічної поведінки на спортсмена на різних етапах підготовки [7].

Якщо розглядувати ідеальний варіант, то психологічна дія тренера на баскетболіста повинна сформувати, той характер, який повинен перемагати.

Сучасні спортивні психологи Михайло Савчук, Тетяна Богонос, Алла Чайковська підкреслюють той факт, що існує проблематика, а її суть полягає у тому, що сучасні мобілізаційні психічні методи на практиці використовується дуже мало, тоді в результаті чого спостерігається тенденція до нервово-емоційного опустошення. Крім того, баскетболіст має вміти керувати власними емоціями, адже змагальна емоційна стійкість є однією з важливих компонентів психічної надійності спортсмена.

Сергієнко Л. П. виділяє наступні особисті якості баскетболіста які мають вплив на успішність тренувальної діяльності [8]:

– вольові зусилля – характеризуються проявом свідомості, яка є акцентовано направлена на саморегуляцію і мобілізацію потенціалу гравця за для позивного результату;

– наполегливість – характеризується вольовою направленістю на ефективний обіграш суперника;

– рішучість та сміливість – характеризується прийняттям рішень у швидких умовах гри;

– витримка та саморегуляція – характеризується боротьбою з негативними станами під час та перед грою;

– ініціативність та самостійність – характеризується унікальністю та своєчасність прийняття самостійних рішень в ході тренувального процесу або гри.

Фахівець у сфері спортивної психології Гринь О. розглядав найбільш популярні засоби психологічної підготовки баскетболістів на сьогоднішній день [9].

В залежності від цілі виділяють наступні засоби психологічної підготовки, які надані на рис. 1 (див. рис. 1).

Отже, як вже було відмічено, психічний стан регулюється зовнішньою регуляцією або саморегуляцією. На сьогоднішній день галузь спортивної психології розробила велику кількість засобів

[7] Віссел Г. Баскетбол: кроки до успіху / Г. Віссел; пер. з англ. В. Боженар. Київ: ТОВ «Новий друк», 2015. 408 с.

[8] Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

[9] Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ., 2015. 276 с.

психологічної підготовки спортсменів, але в загальному плані, вони не дають тих результатів, адже зводяться до принципу «все і відразу»

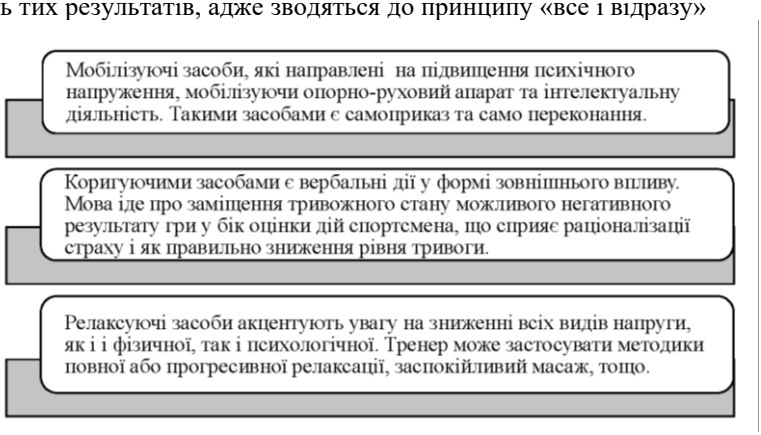

Рис. 1. Засоби психологічної підготовки

Спортивний журналіст Шеріф Сархан стверджує, що акцент психологічної підготовки треба змістити в бік індивідуальності. За його дослідженнями, тільки при дотриманні даного положення можна сформувати необхідний психічний стан, який дозволить максимально розкрити потенціал баскетболіста і техніко-тактичні можливості [10].

Психічний стан – це характеристика діяльності людини за проміжок часу, яка показує специфіку процесів психіки, яка є залежною від дії факторів оточуючого світу та індивідуальних якостей особистості людини.

Психологічна підготовка спортсмена – це система психолого-педагогічних дій. Кінцевою ціллю якої є формування у спортсменів тих психічних якостей, які є необхідними для успішного тренувального процесу і відмінному результату у змагальному періоді.

Український спортивний психолог, відомий своїми дослідженнями в галузі психологічної підготовки спортсменів, саморегуляції та адаптації до стресу Максьом К. виділяє два види психологічної підготовки, як загальна психологічна підготовка та спеціальна психологічна підготовка.

Загальна психологічна підготовка:

– виховання особистості спортсмена;
– виховання морально-вольових якостей;
– формування навичок вольової саморегуляції.

[10] Шеріф С. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*: зб. наук. пр. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 75–79.

Спеціальна психологічна підготовка:

– формування стану психічної готовності спортсмена до певного виду змагань;
– впевненість у своїх силах;
– наполегливість у своїх цілях боротись на перемогу;
– високий рівень стійкості до перешкод.

Слід відмітити, що якщо спортсмен погано може керувати власним станом, а фізичні навантаження є досить вагомими, то як фактор ризику виникає психічна напруга, яка в свою чергу знижує ефективність діяльності спортсмена і може призвести до невдалої боротьби і програшу.

Фахівець Шеріф Сархан наголошував на тому, що спорт це боротьба особистостей і кінцевим фактором є здатність до самоконтролю [11]. Спортсмен має бути дієздатний до будь-якої діяльності, а готовність – це результат психологічної підготовки.

Для того щоб керувати психічними процесами Максьом К. виділяв наступні методики [12]:

– когнітивна зміна поведінки;
– керування уваги;
– медитація.

Під час процесу підготовки до змагального періоду психіка спортсмена повинна оберігатись від негативних факторів. Необхідно потік уваги направити на шлях вирішення проблем, а не загострювати на них увагу і не робити для спортсмена «рамки» поведінки. Тривога і невпевненість це вороги не тільки спортсмена, а й людини.

Помітити тривожного спортсмена – завдання із зірочкою, адже справжній професіонал ніколи не дорікне власного тренера у своїх переживаннях і не буде наголошувати на невпевненість у власних силах. Поведінка спортсмена може відкрити очі тренеру на тривожність. Відомим є той факт, що стривожена людина є більш чутлива до роздратування.

Як приклад можна навести, коли спортсмен заходить в новий для себе зал и починає виказувати свої негативні коментарі «не те освітлення, підлога слизька, баскетбольні щити високі», тим самим він якби говорить тренеру «це не моя зона комфорту»

Існують різні причини виникнення тривоги:

---

[11] Шеріф С. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*: зб. наук. пр. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 75–79.

[12] Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

– недостатній досвід, який необхідний для прийняття рішення;
– невпевненість у власних силах;
– нерозуміння цілі і завдань тренера;
– страх сильного суперника, велика кількість програшів.

Зарубіжні психологи Burton D., Readeke T. D. [13], Klusemann M. J., Pyne D. B., Foster C., Drinkwater E. J. [14] у своїх дослідженнях пов'язують тривогу з переживанням страху. Вони вважають, що тривога – це форма невротичної реакції, основою якої є страх. Слід зазначити, що деякі спортсмени вдало приховують свою стривоженість перед стартом, але об'єктивно її можна виявити.

Сумнів у спортсменів супроводжується порушенням дихального циклу, підвищенням частотою серцевих скорочень, уповільнення рухів, і все це є факторами, які ведуть до зниження продуктивності та успішної діяльності. Через це дуже важливо бути в оптимальному стані і відчувати впевненість у собі.

Мітова О. О. [15] у своїх дослідження виділяє наступні види психічних станів спортсменів:

– тривога – цей стан є найбільш розповсюдженим. Симптомами стану тривоги – невпевненість у результаті, порушення дихального циклу, збільшення частоти серцевих скорочень, уповільнення рухів;

– страх – виникає перед трудностями, зустрічі з лідерами. Симптоми: підвищення частоти серцевих скорочень, бліда або почервоніла шкіра, розширені значки;

– монотонність – характеризується зниженням інтересу до тренувального процесу, втома, низький рівень уваги;

– насичення – симптомами психічного насичення є збудливість, відраза до роботи;

– стрес – він включає емоційну напругу. Фізіологічні ознаки стресу : часте частоти серцевих скорочень, бліда або почервоніла шкіра, підвищення кількості адреналіну в крові. Психологічними ознаками є розсіяність, низький рівень уваги, погана пам'ять, пасивність, зниження самоконтролю.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною формування готовності до спортивної боротьби. Психологічна підготовка є

[13] Burton D., Readeke T. D. Sport psychology for coaches. Champaign: Human Kinetics, 2009. 292 p.

[14] Klusemann M. J., Pyne D. B., Foster C., Drinkwater E. J. Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*. 2012. 30 (14). P. 1463–1471.

[15] Мітова О. О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 4. С. 353–359.

формуючим фактором успіху і досягнення спортивних цілей. Показниками емоційної стійкості є:

– характер;
– інтенсивність збудження і ступінь його впливу на дії спортсмена.

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Успіх у змагальній та досягнення у тренувальній діяльностях залежить від такого важливого компонента психологічної підготовки, як рівень розвитку саморегуляції. Український науковець і фахівець у галузі спортивної педагогіки та психології вважають, що кожен тренер повинен не тільки знати, але й навчити спортсмена способам саморегуляції.

Психологічна діяльність виділяє наступні виклики для нервової системи спортсмена:

– передстартова лихоманка;
– агресія;
– підвищена тривожність;
– передстартова апатія та інші.

Ці стани підвищують рівень страху, розгубленості, невпевненості, що в свою чергу призводить до психологічної нестабільності та деформації, а саме особистих якостей спортсмена.

Проблема саморегуляції психічних станів спортсмена є важливим фактором в процесі психологічної підготовки, яка визначає успішність спортсмена.

Саморегуляція дозволяє людям адаптуватись до оточення і саме тому є ключовим процесом в психологічному функціонуванні.

У підготовці спортсменів використовуються різноманітні моделі, які відображають все стороні сторони підготовки та управління спортсмена. Отже, модель тренування розглядає характеристики стану здоров'я спортсмена поєднанні з загальними модельними характеристиками.

Моделювання є основою прогнозування спортивних результатів та розробок програм підготовки, контролю за реалізацією потенційних резервів організму. Моделювання визначається як діяльність з побудови і реального застосування в спортивній підготовці моделей різного складу, це дасть змогу прогнозувати рівень розвитку тренувального процесу для досягнення мети в змаганнях. Під поняттям моделі ми розуміємо відображення явища чи об'єкта, яке сформувалося на підставі аналізу основних характеристик показників в спортивному тренуванні.

Модель саморегуляції, яку створив Ю. Куля є однією із розповсюджених моделі у підготовці спортсменів [16]. Слід відмітити, що дана система є ієрархічною і вершиною є самоуправління. Модель саморегуляції Ю. Кулі включає кілька ключових компонентів: (Див. рис. 2.)

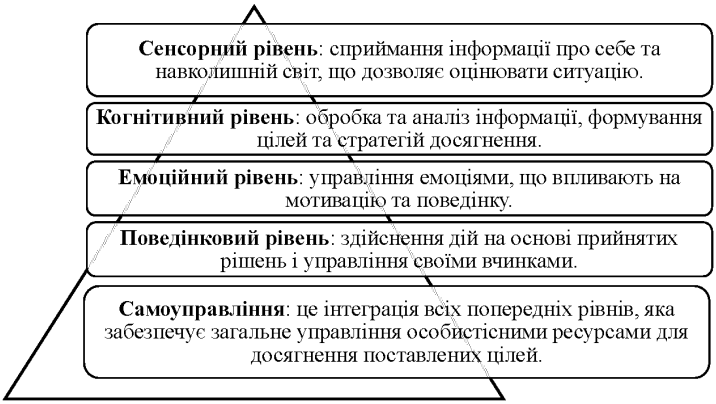

Рис. 2. Модель самоуправління за Ю. Кулі

Змагальні моделі це результат спортсмена пов'язаний з рівнем заданого спортивного нормативу і є чинником визначення структури, змісту, методів підготовки на відповідному етапі тренованості та удосконалення спортивної майстерності. При складанні моделі змагальної діяльності звертають увагу на обраний вид спорту його характеристики до змагання.

Слід, зазначити, що у баскетболі доцільно орієнтуватися на наступні моделі самореалізації особистості. Фізкультурно-спортивна діяльність виділяє 3 основні моделі для самореалізації особистості (Див. рис. 3).

[16] Піддубна А., Кулик Н. Теоретичний аспект особливостей саморегуляції баскетболісток. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д. В. Бермудес. Суми, СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 60.

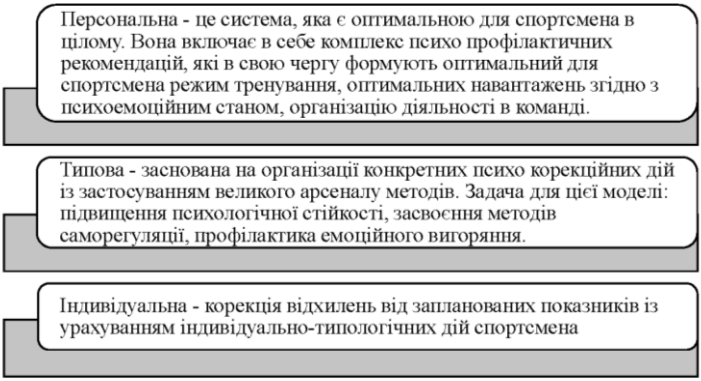

Рис. 3. Моделі для самореалізації особистості

Дані моделі є дуже пов'язаними між собою. У дитячо-юнацькому спорті більш вагомою є перша модель, бо направлена на профілактичну роботу, а типова модель в свою чергу на оптимізацію тренувального процесу, розкриття психоемоційних станів спортсменів, щодо індивідуальної – корекція відхилень, які можуть виникнути в ході тренувального процесу.

Сформовані навики саморегуляції виконують ряд функцій, такі як:

1. Контроль стрес факторів
2. Зменшення дії негативних факторів
3. Адекватна реакція на будь які ситуації
4. Підвищення успішності змагань

Виділяють наступні причини психічних переживань у спортсменів:

– Значимість змагань;
– Особисті якості;
– Неочікуваний результат;
– Результат;
– Перемога-програш;
– Переоцінка суперника;
– Невідповідність власним силам.

Таким чином, організація системи психологічної підготовки спортсмена визначає чітку роль для функцій тренера, психолога і самого спортсмена.

2. Аналіз існуючих методів вирішення проблеми та формулювання

Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка протягом 2023–2024 роки. В експериментів приймали участь вихованці дитячо-

юнацької спортивної школі № 1 м. Суми відділення баскетбол групи четвертого року навчання базової підготовки.

Була проведена оцінка психоемоційних станів команди баскетболісток (n-10) четвертого року навчання базової підготовки. Експрес оцінки емоційного стану баскетболісток було проаналізовано за методикою «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів». Аналіз результатів зазначив, що три з десяти баскетболісток відчувають байдужий стан, ще 2 – незадоволений, 2 спортсменки віднесли свій стан до категорії «пересичене» і лише 3 відносяться до категорії відповіді: «світле, приємне» (Див. рис. 4).

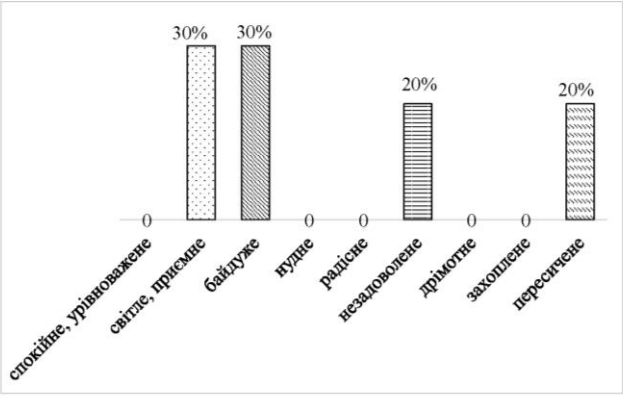

Рис. 4. Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів баскетболісток

На рисунку 5 ми бачимо, що стан команди є вкрай виснаженим і ця емоція є домінантною над позитивними станами для команди, тому про успіх на змаганнях не може йти і мови.

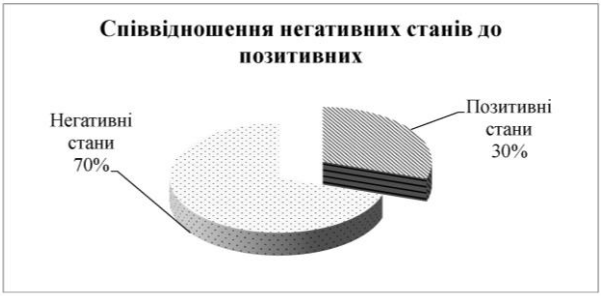

Рис. 5. Співвідношення негативних станів до позитивних

За результатами цієї методики нами був складений опитувальник в якому ми хотіли розкрити причини такого моральною настрою у команди. Опитувальник містив чотири питання, які допомогли виявити моральний настрій у команді.

На питання «Як часто ви відчуваєте емоційну виснаженість після тренувань або змагань?», результати засвідчили, що 30% – дуже часто, іноді – 20%, часто 50%. Відповідь «ніколи ніхто» з респондентів не обрав.

На питання: «Чи відчуваєте ви достатню підтримку з боку тренера, команди або рідних під час змагань та тренувань?», то відповіді є наступними: ніколи – 30% опитуваних, 20% завжди відчувають, а 50% розділили між собою відповіді «часто» та «іноді».

Третє питання звучало так: «Наскільки ви впевнені у своїх силах під час змагань?» і відповіді є такими, що 40% опитуваних часто сумніваються, 20% є завжди впевненими, а ще 20% інколи сумніваються у своїх силах.

Щодо четвертого питання «Як часто результати змагань впливають на ваш емоційний стан?», відповіді засвідчили, що на 40% респондентів помірно впливають, ще на 20% дуже сильно впливають і лише 10% опитуваних не має жодного впливу на емоційний стан.

Отже, слід зазначити, що завдяки цьому опитувальнику ми дійшли до висновку, що серед причин негативного настрою команди можна виділити наступні:

– емоційна виснаженість
– відсутність підтримки
– невпевненість у власних силах
– негативний результат змагань

За методику Ю. Л. Ханіна «Дослідження тривожності» ми визначали тривожність спортсменів-баскетболісток. Аналіз результатів показав, що у досліджуваної групи середнє значення реактивної тривожності знаходиться на середньому рівні, але ближче до високого (табл. 1).

Таблиця 1

Виразність особистісної та реактивної тривожності баскетболісток

Вид тривожності	**Спортсмени (n=10)**
	(t ;p)
РТ	42,4
ОТ	36

Відповіді респондентів, то реактивна тривожність знаходиться на високому та середньому рівнях, адже 70% опитуваних є на високому

рівні і ще 30 на середньому, ніхто з опитуваних не знаходиться на низькому рівні. Вважаємо, що отримані результати зумовлені низькою психологічною підготовкою, втомленістю, негативним результатом останніх змагань адже психоемоційний стан команди оцінюється як низький, навичками саморегуляції володіють не всі спортсмени групи, що в результаті вплинуло на результат змагань.

Дослідження особистої тривожності баскетболісток надано на рис. 6, де свідчить результати дослідження особистісної тривожності, то вісім з десяти спортсменок мають низький і помірний рівні.

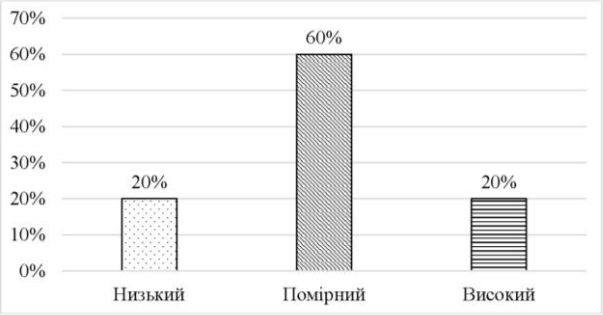

Рис. 6. Дослідження особистісної тривожності респондентів

Результати свідчать, що реактивна тривожність прямо залежна від емоційного стомлення баскетболісток у момент проведення експерименту і можна покращити ситуацію за допомогою прийомів психологічної підготовки.

Ми досліджували психоемоційний стан також за методикою САН, проаналізувавши дані прийшли до висновку, що у більшості спортсменок групи спостерігались середній та низький рівень по шкалам: самопочуття – 35%, активність – 22%, настрій – 16%.

Проведений експеримент надав такі висновки, що група потребує психологічної корекції. Отже, ми прийшли до висновку, що нами буде розроблено та впроваджено програму для покращення психічного стану спортсменів.

Ознайомившись детально з навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю ми не знайшли жодної інформації про розподіл годин для психологічної підготовки баскетболістів, що є дуже великою проблемою.

Нами було розповсюджено у соціальній мережі питання : «На Вашу думку чи є необхідність доповнити програму засобами психологічної підготовки?» між учасниками спільноти (n=98) «ДЮСШ № 1 м. Суми, відділення баскетбол». До учасників спільноти входять: директор, тренери, батьки та діти. Соціологічний аналіз відповідей засвідчив наступне: відповіли «так» – 75% респондентів і 25% – проголосували «ні».

Психологічні аспекти можна інтегрувати у фізичні тренування, такі як використання методів мотивації, візуалізації та концентрації під час тренувань, але відсутність кількості годин на психологічну підготовку наче зменшує важливість такого аспекту підготовки.

Проаналізувавши мережі ми знайшли не одне інтерв'ю, де багато українських спортивних тренерів, як і молодіжних збірних, так і національної збірної наголошують на важливості готовності психіки до змагань. Варто відмітити нещодавно інтерв'ю Інни Кочубей (тренер жіночої збірної України U 20), яке датується 18 липнем 2024 року де вона вказує про причини поразки матчу. Хочемо відмітити, що дівчата в підсумку посіли 5 місце, а гра де психологія зіграла важливу роль дала б змогу юніоркам поборотись за медалі. Отже, щодо інтерв'ю, то було наголошено: «*Гра Ісландії з Ірландією і наша поразка ірландкам особисто мені показала, що причиною нашої поразки стала психологія. Нажаль, ми десь самі не розуміли, не могли собі вголос сказати, що можемо грати за медалі …. коли вони розуміли, що перемога виведе їх в четвірку, це для них стало психологічним бар'єром. Ми розбирали цю гру пізніше і вони самі не розуміли, що пішло не так. Ніби вони все робили правильно, але не виходило. Ми десь ще не вміємо перемагати, ментально виявились не готовими* [17].

Інна Кочубей навела гарний приклад про важливість наявності спортивного психолога в командах *: «Зі свого досвіду, коли ще була гравцем в 2009 році і відвідувала кемпінг у США, то з нами працював спортивний психолог, тому що тренер – це звичайно все, але ти буває розбираєш гру, ніби починаєш хвалити гравця, вказуєш на хороші моменти і де вона може додати, а вона починає плакати. І ти не розумієш, на які важелі натиснути, як то може зробити професіонал. Розумію, що зараз не на часі витрачати кошти на це і держава має більше зосередитись на допомозі ЗСУ, але після перемоги над ворогом сподіваюсь ми дійдемо до того, що матимемо психолога в збірних, як це є в більшості команд Європи* [18].

Емоційний стан може змінитись у будь який момент при підготовці до змагань: безпосередньо перед стартом або в ході змагань.

[17] Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fiba.com/
[18] Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fiba.com/

Управління емоціями – складна справа, яке потребує спеціального навчання для оволодіння прийомами саморегуляції.

Український спортивний психолог К. Максьом відмічає, що основною базовою навичкою психологічної саморегуляції спортсмена є релаксація (розслаблення) як м'язова, так і психологічна. Найбільш ефективним методом засвоєння прийомів є аутогенне тренування у будь-яких модифікаціях. Значного успіху досягають спортсмени, які гарно освоїли навички самонавіювання.

Приклад-інтерв'ю срібного призера U-20 Серафіма Новікова, де він зазначив що командна енергія була неймовірна, тренер створив умови, де гравці розкрились, але при цьому не було «зіркової хвороби». Також він зазначив « *Ми були єдиною командою, разом проводили дуже багато часу за межами майданчику. Під час підготовки завжди грали «чисто» й акуратно, на тренуваннях не було жодної бійки. Ми виходили на матчі разом, «заряджені» перемагати, були колективом однодумців»* [19].

Слід відмітити, що спортсмен може налаштуватись на гру і побороти свої страхи невпевненості. Тренер повинен звертати увагу не тільки на фізичну, тактичну, технічну підготовку, а й на психологічну підготовку спортсмена.

Мотивація займає окреме місце в системі психологічної підготовки. Вмотивований гравець – успішний боєць.

Класифікуючи методи саморегуляції виділяючи серед них основні:

– Нервово м'язова релаксація
– Аутогенне тренування
– Ідеомоторне тренування
– Метод образних уявлень

Розроблена та впроваджено наша програма для покращення психічного стану спортсменів мала такі основні задачі:

– Поглиблення знань про психологічну підготовку;
– Формування понять про саморегуляцію в спорті;
– Покращення навичок саморегуляції;
– Аналіз власної поведінки і дій суперників.

В результаті чого спортсмен повинен :

– Вміти використовувати психологічні знання в спортивній діяльності;
– Задіювання методів саморегуляції;
– Керувати власними емоціями;
– Оволодіти навичками саморегуляції;
– Підвищити вмотивованість і впевненість;

[19] Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fbu.com/

– Налагодження зв'язків в команді.

Програма представлена теоретичною і практичною частинами, які пов'язані між собою. Теоретична частина має на меті формування знань про важливість саморегуляції, в той же час, як практична частина націлена на роботу над собою, розуміння, аналіз і керування емоціями, подавлювання негативних передстартових станів.

Так як час реалізації програми випадав на підготовку спортсменок до сезону, моє завдання було не перенавантажити гравців, адже фізична підготовка на зборах забирає дуже багато сил.

Програма представлена у таблиці 2.

Таблиця 2

Програма регуляції психоемоційних станів баскетболісток

1 тиждень	
1. 40 хвилинна лекція-бесіда спортивного психолога про значимість психологічної підготовки	Тренер підготувала лекцію з презентацією про важливість наявності психологічною підготовки в команді.
2. 30 хвилинний екскурс про методи саморегуляції	Тренер ознайомила гравців з методами саморегуляції, які є впроваджені в програму і навела факти необхідність виконання.
3. Ознайомлення з формулою входження у бойовий стан.	Бесіда з ексгравцем баскетбольного клубу «СумДУ», який є лідером команди, гравець збірної України 3*3, призер Універсіади
4. Сумісне проводження часу (ігри: волейбол, теніс,інтелектуальні)	Програма включає збір команди у вільний час для покращення відносин у команді.
5. Вправи для м'язової релаксації	Тренер на тренуванні ознайомлює з вправами.
2 тиждень	
Дихальні вправи вранці	Спільно з тренером дійшли до висновку впровадження дихальних вправ під час зборів на ранковому тренування.
Ідеомоторне тренування	Ідеомоторне тренування є дуже корисним для баскетболісток, оскільки дозволяє поліпшити технічні навички, зосередженість і впевненість у своїх діях на майданчику: – Уявлення кидків і передач – **Технічні елементи** – **Імітація ігрових ситуацій**. Регулярна практика цього методу може значно підвищити майстерність та впевненість у грі.
Аутогенне тренування	Для баскетболісток цей метод може бути надзвичайно корисним, оскільки він допомагає знижувати емоційну напругу перед матчами, покращувати зосередженість на грі та швидше відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень.
Тренування у воді	Різні варіації тренування для відсутності перенасиченості під час тренувальних зборів.

Перегляд матчів	Перегляд матчів юнацьких збірних і обговорення психологічних моментів під час гри.
Сумісне проводження часу (ігри : волейбол, теніс, інтелектуальні ігри)	Програма включає збір команди у вільний час для покращення відносин у команді.
Бесіда з гравцями	Індивідуальне спілкування з гравцями про техніко-тактичні та психологічні сторони процесу.
3 тиждень	
Аутогенне тренування	Для баскетболісток цей метод може бути надзвичайно корисним, оскільки він допомагає знижувати емоційну напругу перед матчами, покращувати зосередженість на грі та швидше відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень.
Уявне «програмування»	Ця техніка базується на створенні чітких уявних образів і ситуацій, що імітують ігрові моменти.
Стречінг	Ця практика допомагає зменшити м'язову напругу, покращити гнучкість, знизити ризик травм і прискорити відновлення.
Розбір слабких і сильних сторін гравця наодинці	Заключна частина збору, поради і настанови гравцю.

Отже, після введення програми в систему тренувального процесу під час зборів баскетболісток за перший тиждень значних змін не відбулось. Гравці тільки почали розуміти важливість методів саморегуляції та їх роль у системі тренувань.

Другий тиждень впровадження програми посилив командну хімію: гравці більше підтримують один одного, з’явилось більше спільних тем для спілкування.

Тренер також відмітив,що баскетболістки почали аналізувати свої дії, стали більш стриманими у своїх діях, рухи стали більш точні.

Слід, зазначити, що вправи впроваджувались із першого тижня переходили у самостійне виконання під час зборів.

Також було спільно з тренером створено низку тверджень під час тренування, які мали на меті мотивувати спортсменів:

1. Стрімко починаймо атаку!
2. Бистрий напад руйнує будь-яку зону!
3. Завершувати атаку позиційними кидками проти зони!
4. Кидок без сумніву із будь якої позиції
5. Агресивний підбір
6. Впевнено завершуй атаку!
7. Пару влучних кидків зі своїх точок і суперник морально знищений!

Вище викладеного, слід зазначити, що перший тиждень сприяв тому, що спортсмени почали розуміти роль психологічної підготовки в їхній діяльності. Це свідчить про ефективність теоретичної частини програми, яка допомогла сформувати базові знання та спонукала до

розуміння, чому саморегуляція є важливою для досягнення спортивних цілей. Другий тиждень показав позитивний вплив на "командну хімію". Спортсмени стали більше підтримувати одне одного, з'явилися нові теми для спілкування. Це підтверджує важливість соціальної складової програми, яка сприяє формуванню згуртованості та командного духу, що особливо важливо в командних видах спорту.

Після впровадження програми на тренувальному процесі баскетболістів тренер зазначив, що гравці стали уважнішими до власних дій та точнішими в рухах, а також більш стриманими у поведінці. Це свідчить про перші результати практичної частини програми, яка фокусується на аналізі дій та емоційному самоконтролі. Точніші рухи та спокійніша поведінка під час гри демонструють, що навички саморегуляції сприяють не лише психологічному благополуччю спортсменів, а й їхній технічній майстерності.

Динаміка результатів дослідження після впровадження програму для врегулювання психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання зазначила, що результати дослідження експрес оцінки емоційних станів змінилися, а саме – стан «світле, приємне» обрали троє дівчат, «захоплене» – відгукнулось чотирьом баскетболісткам, стан «радісний» характеризує трьох спортсменок.

Якщо до експерименту троє з десяти дівчат відчували «байдужий» стан, то зараз цей параметр знизився до 0. Щодо стану «незадоволено» тож цей показний також змінився на 0.

Із 9 станів даної методики до позитивних ми відносимо: спокійне, врівноважене; світле приємне; захоплене; радісне.

До негативних в той же час відносяться: незадоволене; дрімотність; байдуже; нудне; пересичення.

Емоційний стан у команді баскетболісток в кінці експерименту змінився в позитивну сторону. До експерименту в команді домінував вкрай виснажений стан, а після експерименту позитивний стан. За результатами опитувальника «Самооцінка команди» спортсменки зазначили найпоширеніші відповіді: підтримка тренера, підтримка команди. Це свідчить, що бесіди, розбір та перегляд ігор, спільне проводження вільного часу позитивно вплинуло на настрій команди.

Динаміка змін тривожності після впровадження експериментальної програми засвідчила, що відбулися позитивні зміни, адже показник реактивної тривожності до експерименту становив середнє значення 42,4 одиниць, а після експерименту значення знизилось до 33,7 одиниць (табл. 3).

Таблиця 3

Виразність особистісної та реактивної тривожності баскетболісток після експерименту

Вид тривожності	Спортсмени (n=10)
	(t ;p)
РТ	33,7
ОТ	34,8

Особистісна тривожність майже не змінилась, показник до експерименту становив 36,0 а після 34,8. На нашу думку через те, що програма впроваджувалась на короткий термін і через це змінити саме особистісний рівень тривоги особистості важко (рис. 7). Приріст змін реактивної тривожності склав 25,8%, а особистісної тривожності – 3,44%.

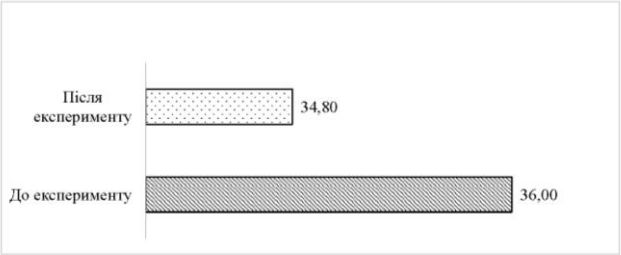

Рис. 7. Динаміка змін особистісної тривожності баскетболісток

Методика САН продемонструвала нам, що група потребує психологічної корекції, адже показник настрою був низький і складав 16, а в кінці експерименту відповідає значенню 38 (рис. 8).

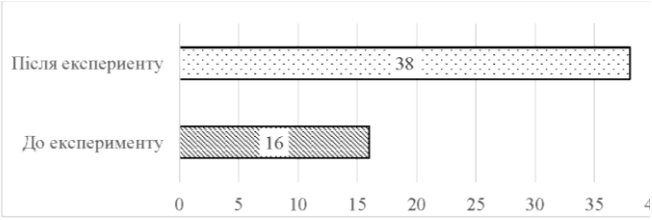

Рис. 8. Динаміка змін настрою баскетболісток

Самопочуття спортсменок відповідало на початку експерименту середньому – 35,0, а після експерименту складає – 50,0 що відноситься до високого рівня з приростом – 42,9%.

Динаміка змін активності до початку експерименту складає середнє значення – 22, а в кінці експерименту – 53, що свідчить про дуже бадьорий настрій і запал у команді, який необхідний для перемог.

Використання розробленої програми з акцентом на саморегуляцію психічних станів позитивно вплинуло на психічний стан баскетболісток, а також бонусом на технічну підготовку баскетболісток. Спортсменки демонструють кращий самоконтроль та точніші дії, що свідчить про ефективність програми. Це підтверджує, що методи саморегуляції можуть значно покращити як психічний стан команди, так і індивідуальну майстерність.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури допоміг систематизувати інформацію щодо психологічної підготовки спортсменів. Велика кількість науковців відмічають, що психологічна підготовки є ключем до перемог, із цим важко посперечатись. Психологічна підготовка є неймовірно важливим аспектом в процесі тренувальної діяльності, особливо в баскетболі, адже динамічність гри та велика конкуренція вимагає готовності психіки до різних варіантів подій, а саме стриманість та спокійність можуть врятувати той самий «кидок», який є переможним, адже зайві «емоції» завжди змінюють хід гри. Доведено, що психологічна підготовка впливає не тільки на точність рухів, тактичні схеми, але й на здатність спортсменів адаптуватись до умов і вміти позбавлятись негативних станів.

Спортивна психологія набуває все ширшого розголосу і вже багато спеціалістів задумуються над необхідністю мати власного спортивного психолога в команді. Тому, що психічні стани є дуже важливими в процесі досягання успіху, такі відчуття, як тривога, страх, монотонність та стрес є найбільш поширеними серед спортсменів. Слід зазначити, що саморегуляція є одним з важливих чинників психологічної підготовки. Спортсмени повинні вміти оволодіти своїми емоціями.

Використання методів саморегуляції, таких як: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, дихальні вправи, сприяють покращенню психоемоційного стану баскетболісток.

Програма психологічної підготовки розроблена нами для баскетболісток групи базової підготовки четвертого року включає як теоретичну, так і практичну частини, що є плюсом. Дію програми стало помітно вже після другого тижня, адже з’явилась впевненість в рухах та своїх діях у спортсменок. Програма гарно вплинула на клімат у

команді, адже значно покращились взаємовідносини в команді. Більше підтримки спортсменки почали відчувати одна від одної. Вона має позитивні зміни, як приклад зменшення тривожності та покращення настрою. Хоча особистісна тривожність залишилась на стабільному рівні, реактивна тривожність знизилась, а показники САН значно покращились. Це звичайно свідчить про успішне впровадження методів саморегуляції та психологічної підготовки в баскетболі, включаючи години для цього, впровадження методів, розробка програми, відеолекційних матеріалів для тренерів. Після співпраці з тренером під час підготовки магістерської роботи ми можемо виділити наступні рекомендації для тренерів з питань психологічної підготовки: достатня увага психоемоційним станам спортсменів; впровадження аутогенних, ідеомоторних тренувань, дихальних вправ та технік релаксації; індивідуальний підхід, бесіди з гравцями; персоналізовані підказки та поради для гравців; емоційна підтримка та мотивація гравців; моніторинг та аналіз стану спортсмена; допомога у разі виникнення психологічних труднощів та стресових ситуаціях.

АНОТАЦІЯ

Спорт ставить перед спортсменом запит і потребує високого рівня розвитку навичок, в тому числі і до саморегуляції. Експериментальне дослідження характеризує теоретичні засади проблеми недостатнього розвитку навичок саморегуляції, що є важелем техніко-тактичних помилок, неправильність прийняття рішень, міжособистісних конфліктів, неспортивної поведінки. В практичній частині експериментального дослідження було визначено психоемоційні стани спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання в команді. Розроблено та впроваджено в експеримент програму для врегулювання психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання. В результаті дослідження науковою новизною є, вперше було досліджено психоемоційний стан команди і розроблено програму для врегулювання емоційних станів баскетболісток базової підготовки четвертого року навчання. Висновки дослідження засвідчили, що експериментально обґрунтована розроблена програма позитивно вплинула на мікроклімат в команді з баскетболу та доведено необхідність впровадження годин для психологічної підготовки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віссел Г. Баскетбол: кроки до успіху / Г. Віссел; пер. з англ. В. Боженар. Київ: ТОВ «Новий друк», 2015. 408 с.

2. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fiba.com/

3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ., 2015. 276 с.

4. Каковкіна О., Родіна Ю. Порівняльна характеристика показників психічних станів спортсменів-паралімпійців, спортсменів-дефлімпійців та здорових спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 77–80.

5. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

6. Мітова О. О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). *Фізична культура, спорт таздоров'я нації:* зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 4. С. 353–359.

7. Мітова О. О., Івченко О. М. Стан контролю психологічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс]. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 10–11 грудня 2015 р. Харків: ХДАФК, 2016. С. 30–32.

8. Піддубна А., Кулик Н. Теоретичний аспект особливостей саморегуляції баскетболісток. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д. В. Бермудес. Суми, СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 60.

9. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

10. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fbu.com/

11. Шеріф С. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*: зб. наук. пр. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 75–79.

12. Янпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2006. 291 с.

13. Burton D., Readeke T. D. Sport psychology for coaches. Champaign: Human Kinetics, 2009. 292 p.

14. Klusemann M. J., Pyne D. B., Foster C., Drinkwater E. J. Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*. 2012. 30 (14). P. 1463–1471.

Information about the author:
Kulyk Nina Anatoliyvna,
Candidate of physical education and sports,
Associate Professor at the Department of Sports Theory
and Methodology
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Educational and Scientific Institute of Physical Culture
87, Romanska str., Sumy, 40002, Ukraine