

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТОК У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У даній статті описано особливості психологічної підготовки які впливають на ефективність змагального та тренувального процесів.

Психологічна підготовка баскетболісток забезпечує формування психічного стану, що сприяє, з одного боку, оптимальному використанню фізичної та технічної підготовленості гравців, а з іншого – здатності протистояти.

Розглянуто ефективність діяльності тренера-викладача, його професіоналізм в правильній організації навчально-тренувального процесу, що включає всі сторони спортивної підготовки команди, в тому числі, виховну та культурно-масову роботу.

Доведено, що значну роль у баскетболі відіграє не тільки фізична, технічна або тактична підготовка, але й психічна, оскільки психічний стан значно впливає на результат змагання й на самого спортсмена.

**Ключові слова:** баскетболістки, психологічна підготовка, спортивний характер, спеціальна психологічна підготовка, загальна психологічна підготовка, навчально-тренувальний процес.

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. На підставі літературних даних встановлено, що проблема підвищення рівня професіоналізму в будь-якому виді діяльності вимагає високих показників стану здоров'я і наявності визначених психофізіологічних властивостей і особливостей мислення. Однак підготовка студентських баскетбольних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у завданнях, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраній професії. Крім того, існують об'єктивні складності організаційного характеру при побудові навчально-тренувального процесу в студентських баскетбольних командах [4, 7].

При аналізі рівня освітленості в сучасній літературі проблеми підготовки студентських баскетбольних команд було проаналізовано 95 літературних джерел [2, 16, 17 та ін.]. На підставі літературних даних було встановлено, що підготовка студентських баскетбольних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у задачах, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраній професії. Крім того, існують об'єктивні складності організаційного характеру при побудові навчально-тренувального процесу в студентських баскетбольних командах.

Однією з причин нестабільного виступу баскетболістки або команди на змаганнях може бути емоційний стан. Тренеру під час підготовки до змагань необхідно зняти емоційну напругу та ізолювати спортсмена від стресових впливів,

тобто підвищити його психічну надійність, яка полягає в умінні спортсмена показати свій кращий результат в умовах відповідальних змагань [1, 2, 12]. Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і мають різну психологічну готовність до змагань. Тому діагностика і прогнозування психічної надійності студенток-баскетболісток є одним із важливих науково-практичних завдань їхньої підготовки [9]. Аналіз актуальних досліджень. Багатьма вченими досліджувалася структура психічної надійності. Зокрема Є. А. Калінін виділив такі компоненти психічної надійності, як мотиваційний, рефлексивний, емоційний та сенсомоторний. Як показав своїми дослідженнями А. В. Алексєєв [1], для ефективного виступу на змаганнях спортсмен повинен досягнути «оптимального бойового стану». Цей стан досягається за допомогою правильно організованої самообілізації, яка повинна зберігатися до кінця виступу спортсмена. Автор визначив три основних компонента оптимізації фізичний, емоційний та розумовий – «бойового стану». За дослідженнями В. Е. Мільмана [11], «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показники стабільності й перешкодостійкості є такими: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції містять у собі вміння правильно усвідомлювати й оцінювати свій емоційний стан; уміння впливати на нього, зокрема, за допомогою словесних самонаказів; перебудова діяльності в ході спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над власними діями тощо [11]. Науковці [13, 14] показали шляхи та методи дослідження психічної надійності, виявили фактори та основні складові, які забезпечують надійність діяльності спортсменів в умовах спортивних змагань. Так, Є. А. Мітін [12] у своїй роботі визначив поняття «індивідуальна надійність змагальних дій спортсмена» та «групова змагальна надійність». Автор запропонував методи корекції індивідуальної та групової психічної надійності, що призводять до підвищення ефективності технічної, тактичної, психологічної й функціональної готовності окремих спортсменів і команди в цілому.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Мета дослідження** – дослідити та проаналізувати психологічну підготовку баскетболісток у період змагальної та тренувальної діяльності.

#### **Методи й організації дослідження.**

У нашому дослідженні використовувалися такі методи:

– аналіз літературних джерел (результати аналізу літератури, присвяченої питанню особливостей побудови навчально-тренувального процесу в баскетбольних командах ВНЗ, освітлені в першому розділі);

– психофізіологічні методи дослідження, що включали визначення показників почуття часу, швидкості реакції, рівня уваги, здатності до зосередження, розумової працездатності і психологічної витривалості, а також визначення суб'єктивної оцінки сприйманої напруженості навантаження, здатності диференціювати зусилля. Показники почуття часу визначалися також в умовах тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. На даний час розвиток баскетболу як виду спорту, його міжнародна популяризація, поява значної кількості висококваліфікованих спортсменів, високий рівень конкуренції вимагає більш детального розгляду проблеми психологічної підготовки, оскільки багато її аспектів практично не досліджені. Вивчення факторів, що впливають на результат спортсмена, є однією з ключових проблем спортивної науки. Розвиток баскетболу вимагає необхідність у таких дослідженнях, які залежать прямо чи опосередковано від ефективності роботи тренера зі спортсменами, при створенні успішних команд.

Психологічна підготовленість баскетбольної команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів.

Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним з часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

В аналізі конкретного виду спорту, змагальної вправи або спортивного ампула доцільним є розгляд не тільки традиційно очевидних особливостей вибраного виду спорту, але і уважне ставлення до всіх названих вимог. Як показує досвід використання даного (розширеного) підходу до аналізу конкретного виду спорту, в результаті цього є можливість виявити суттєві резерви психологічної підготовки спортсменів завдяки використанню прийомів в інших, навіть, здавалося б, досить неподібних видів спорту. Ці парадокси здебільшого і складають арсенал «маленьких хитрощів» досвідченого тренера і спортсмена, оскільки спираються на традиційну інертність мислення і поведінки суперників.

Психологічна підготовка має місце протягом усієї роботи з командою, особливо при проведенні тренувальних занять [5, 6]. Елементи психологічної підготовки (вольових якостей) проявляються у гравців при дотриманні дисципліни та охайності, забезпеченні наполегливості у виправленні помилок, у засвоєнні складних техніко-тактичних дій. У період підготовки команди тренер навмисно створює для гравців такі умови, завдяки яким можна виконати завдання з великим напруженням. Якщо це стосується проведення навчальних ігор, то створюються положення, у яких гравці виконують вправи 2х3; 4х5 та інші.

Під час проведення тренувальної діяльності наявність психологічної підготовки у поєднанні з технікою та тактикою забезпечує успіх команди,

сприяє успішному виправленню помилок. Вольовий колектив завжди бадьорий, цілеспрямований. Такій команді не важко мобілізуватися на гру. У разі невдачі потрібно проаналізувати помилки, допущені у грі, і вжити заходів для їх виправлення. У цей час особливу увагу приділяють сумлінному лікарському контролю для запобігання перевтомі та перетренованості гравців [3, 19].

Крім цього, тренер має застосовувати різні методичні засоби, тому що немає універсального методу тренування, який міг би завжди застосовуватися для усіх спортсменів. Отже, необхідно проводити заняття у різних формах: групових, індивідуальних, командних, що дозволяє якнайкраще розв'язувати окремі завдання.

Баскетболістам під час ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Все це заставляє нас давати високі вимоги до вивчення обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню уваги, швидкості орієнтування. Під час гри у баскетбол все частіше ми зустрічаємо складні тактичні комбінації зі зміною місць, прихованими переміщеннями, зниженням висоти і збільшенням швидкості передачі м'яча. Командні дії в таких умовах заставляють точно і об'єктивно знати усе про спортивну стратегію діяльності кожного конкретного суперника для того, щоб ефективно використовувати свою стратегію для більш продуктивної діяльності в процесі гри, для активної постійної протидії цього супротивника [8, 10].

Умови гри та дії під час гри у баскетбол свідчать, що ставляться високі вимоги до фізичних навантажень, які впливають на психологічну стійкість нервової системи та на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості. За своїм характером всі рухи представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Навчально-тренувальний процес потрібно будувати враховуючи усі ці позиції. Для підвищення психологічної стійкості баскетболісток існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків. Психологічну підготовку баскетболісток прийнято поділяти на: а) загальну, спрямовану на розвиток психічних функцій і якостей особистості, необхідних для успішної діяльності в даному виді спорту; б) спеціальну, спрямовану на формування готовності до конкретного майбутнього змагання. Обидва види психологічної підготовки – як загальна, так і спеціальна – взаємопов'язані і взаємозумовлені. Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він по справжньому проявляється і закріплюється, але формується він в тренувальному процесі [6]. Загальна до психологічної підготовки здійснюється в кожному тренуванні протягом усього спортивного стажу, так як досконала

фізична, технічна і тактична підготовка баскетболісток нерозривно пов'язана з психологічною. В ході її студентка-баскетболістка пізнає свої функціональні можливості і об'єктивні передумови до перемоги, зміцнює віру в свої сили, набуває потрібний психологічний настрій.

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа слід віднести: – вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.п.); – вивчення сильних і слабких сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей; – усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей зараз; – подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою; – формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на досягнення оптимальної працездатності спортсменок при виступі в кожному конкретному змаганні: регулюється передстартовий стан, готовність до найкращого виконання певної дії. Кожна баскетболістка випробовує перед грою (та й під час поєдинку) складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в організмі. Одні баскетболістки відчують емоційний підйом, впевненість у своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають Perezбудження або апатія, невпевненість, страх поразки. Дуже часто доводиться спостерігати у баскетболісток, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх часом важко впізнати: вони виглядають як недосвідчені новачки. Успішність діяльності окремих гравців і команди в цілому залежить від внутрішніх детермінантів ігрової діяльності (ряду психологічних чинників) індивідуальних особливостей спортсменок: властивостей особистості, сприйняття, мислення, ступеня підготовленості та стану, в якому знаходиться в ігровому процесі. Зовнішні чинники процесу гри (темп, кількість інформації і т.д.) впливають на діяльність гравців через посередництво внутрішніх детермінантів, сама ж ігрова діяльність виступає як єдність внутрішніх і зовнішніх процесів. Останнім часом все більше уваги приділяється вивченню «внутрішніх» умов діяльності людини, опосередковують ефект зовнішніх впливів. Діяльність – це реальний зв'язок суб'єкта з об'єктом, в якій необхідним чином включена психіка. Роль психічних процесів полягає в тому, що вони, будучи процесами відображення дійсності, забезпечують регуляцію діяльності, її адекватність тим умовам, в яких вона протікає. У цьому зв'язку психіка не може бути відособлена від діяльності людини, для регуляції якої вона служить [15, 18].

### **Висновки.**

1. Прогресуюча гострота змагальної боротьби в сучасному спорті нерідко супроводжується граничними фізичними і психічними напруженнями, що виражаються в стані тривоги, лихоманки або апатії, що, в кінцевому рахунку, призводить до нових стресів.

2. Психологічна підготовка баскетболістів до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

3. Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях. Важливо в процесі навчально-тренувальної роботи не тільки підготувати висококваліфікованого спортсмена з точки зору його фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а й надати позитивний вплив на розвиток його характеру, вдосконалення світогляду, духовної сфери, формування почуття колективізму.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у врахуванні змін психологічної підготовки, які описані в статті при виборі методів та підходів дослідження підготовки баскетболісток у період змагальної та тренувальної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алексеев А. В. Познай себя или ключ к резервам психики : Феникс, 2004. 37 с.
2. Бринзак С. С., Воробйов М.І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах. Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної наук.-практ. конференції. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2013. С. 166–170.
3. Вознюк Т. В. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 44-67.
4. Вутген, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов : ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.
5. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2002. 218 с.
6. Касьян А. В. Дослідження впливу тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. №. 4. С. 44-48.
7. Козина Ж. Л., Церковная Е.В, Осипов В.Н., Строкач С.Г. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учеб. пособие. Х.: ДИВО, 2009. – 124 с.
8. Козина Ж.Л., Зашук С.Г, Слюсарев В.Ф. Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд. Физическое воспитание студентов. 2009. № 3. С. 60-65.

9. Марищук В. Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов. М. : Просвещение, 2005. С. 227–230.
10. Марищук Л.В. Психология спорта: учебное пособие. Белорус.гос. ун-т физ. Культуры. 2-е изд. Доп. И испр. Минск: БГУФК, 2006. 147с.
11. Мильман В. Э., Мирит В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Психическая надежность спортсменов. М. : Просвещение, 1990. С. 123–125.
12. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр. Теория и практика физической культуры. 2006. № 9. С. 45–46.
13. Мітова О. О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ, 2015. 216 с.
14. Плахтиенко В. А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М. : ФиС, 1993. 176 с.
15. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. 17(10). P. 29-34.
16. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
17. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. 21(6). P. 262-269.
18. Shutova S/ Influence of psychological factors on the competitive performance of basketball players (innitial stage of sport skills) / S. Shutova // Modern Olympic sport: Proceeding of the 3-rd international scientific congress/ Akademia wychowania fizycznego Jozefa Pilsudskiego w Warszawie. – Warszawa, – P. 165-166 (Wychowanie fizyczne i sport. Vol. XLIII)
19. Stojanovic M. D., Ostojic S. M., Calleja-González J., Milosevic Z., Mikic M. Correlation between explosive strength, aerobic power and repeated sprint ability in elite basketball players. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2012. Vol. 52 (4). PP. 375–381.

The psychological training of basketball players provides the formation of a mental state, which, on the one hand, promotes the optimal use of physical and technical readiness of players, and on the other - the ability to withstand.

The effectiveness of the coach-teacher's activity, his professionalism in the correct organization of the training process, which includes all aspects of the sports training of the team, including educational and cultural-mass work, is considered.

It is proved that not only physical, technical or tactical preparation, but also psychic plays a significant role in basketball, since the psychic state significantly influences the outcome of the competition and the athlete himself.

**Key words:** basketball players, psychological training, sports character, special psychological preparation, general psychological training, educational process.

**Отримано: 28.04.2018**

УДК 37.091.12:005.962.131.

**І. О. Кучинська**

## **ПЕДАГОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА ВИШУ: ПРІОРИТЕТНІ ОРІЄНТИРИ Й ПЕРСПЕКТИВИ**

В статті акцентується увага на формуванні ключових компетентностей науково-педагогічного працівника сучасного вишу. Підкреслюються характерні ознаки ключових компетентностей: багатофункціональність, багатомірність, надпредметність і міждисциплінарність, динамічність. Висвітлюються професійно-педагогічна й особистісно-розвивальна компетентності; визначаються пріоритетні орієнтири й перспективи. Актуалізуються загально-професійні компетентності викладача вищої школи.

**Ключові слова:** компетентність, компетенції, науково-педагогічний працівник, вища школа.

Проблематика формування педагогічних компетентностей сучасного викладача вишу без сумніву є доцільною й актуальною. Зазначимо, що модернізація вітчизняної системи вищої освіти, зумовлена євроінтеграційними прагненнями України та свідчить про підсилення її компетентнісної орієнтації. Мова йде про те, що компетентнісний підхід перейшов зі стадії "самовизначення" на якісно новий щабель розвитку – обов'язкової нормативної реалізації. Компетентнісний підхід покладено в основу розроблення галузевих стандартів вищої школи нового покоління (відповідно до листа МОН України, щодо нормативно-методичного забезпечення розроблення галузевих стандартів вищої школи). Це означає, що в процесі розробки нових професійних стандартів у системі вищої освіти України, при підготовці майбутніх фахівців, відбувся перехід до компетентної моделі.

Упровадження компетентнісного підходу у підготовку майбутніх фахівців означає реальний перехід до нової освітньої парадигми, оскільки це вимагатиме істотних змін на всіх ланках педагогічної системи (у змісті освіти; у педагогічній діяльності викладача; у навчально-пізнавальній діяльності студентів; у технологічному забезпеченні освітнього процесу; в якісно вищому