

Ю.І. Панфілов, А.Ю. Рочняк

### **ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ**

*У статті обґрунтовано особливості психолого-педагогічних станів спортсменів-баскетболістів, які необхідно враховувати при підготовці і під час змагань з метою зниження їхнього негативного впливу на спортсменів за допомогою прийомів саморегуляції, спрямованих на підвищення спортивних результатів.*

**Ключові слова:** саморегуляція, спортсмен-баскетболіст, особливості, баскетбол, психічні стани, гравець.

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті, у тому числі й у баскетболі, рівень спортивної майстерності, фізичної та технічної підготовки спортсменів настільки високий, що досить часто при виборі гравців на гру виділити когось за цими компонентами дуже складно. Тому визначальним критерієм відбору гравців стає рівень їхньої психологічної готовності до змагань.

Під психологічною готовністю зазвичай розуміється один зі складників загальної готовності до дії, оптимальний психічний стан спортсмена, який визначається психологічними чинниками, що характеризуються мобілізованістю всіх сил на активні і доцільні дії, бажанням і готовністю до змагальної діяльності, внутрішньою налаштованістю на досягнення перемоги, почуттям впевненості, здатністю об'єктивно мислити, оцінювати свої дії.

Для досягнення такого стану спортсмену необхідно вміння усвідомлено управляти власними психічними процесами, оптимізуючи їх з метою досягнення максимального результату, тобто він повинен володіти вміннями саморегуляції.

Тому проблема вивчення особливостей саморегуляції психічних станів спортсменів-баскетболістів є актуальною і потребує наукового вирішення.

Спортсмени і тренери, що не знайомі із працями вчених, присвячених питанням регуляції, інтуїтивно все ж використовують прийоми регулювання психічних станів, прагнучи адаптувати їх під індивідуальні особливості. Але ступінь та правильність застосування подібних прийомів найчастіше бувають недостатньо ефективними або дають змінний результат, що для професійного баскетболу є неприйнятним.

Це відбувається тому, що і багато тренерів, і спортсмени-баскетболісти до кінця не усвідомлюють, що психічні стани атлета залежать від безлічі чинників, які впливають на них в даний момент. Роблячи спроби усунути негативні психічні стани підопічних, тренери, та й самі спортсмени, дуже часто не можуть розібратися в конкретних причинах, що їх викликали, і використовують неефективні прийоми і методи з метою мобілізації спортсменів.

**Аналіз попередніх досліджень.** Проблемі саморегуляції психічних станів були присвячені дослідження К.А. Абульханової-Славської, В.П. Бояринцева, Ж.М. Дьєфендорфа, Б.В. Зейгарник, А.П. Кашина, П. Каролі, І.С. Кона, О.А. Конопкіна, Ю. Куль, В.І. Моросанова та ін. [1, 2, 3, 4, 5].

Разом з тим залишаються недостатньо вивченими в прикладному плані процеси та методи саморегуляції різних видів діяльності. Саме тому вивчення особливостей саморегуляції психічних станів спортсменів-баскетболістів набуває особливої актуальності.

© Ю.І. Панфілов, А.Ю. Рочняк, 2015

**Метою статті** є дослідження особливостей тренувально-змагальної діяльності спортсменів-баскетболістів, які й визначають специфіку прийомів і методів саморегуляції в баскетболі.

**Виклад основного матеріалу.** У психології поняття “саморегуляція” використовується в широкому розумінні. Ми ж розглядаємо це поняття з прикладної точки зору, коли саморегуляція розуміється як особливий психічний механізм оптимізації стану людини.

У даний час у психологічній науці поняття психічної саморегуляції людини до кінця не устоялося.

Так, В.І. Степанський, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова розглядають саморегуляцію як усвідомлений процес внутрішньої психічної активності людини з побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної активності, спрямованими на досягнення поставлених цілей [3, 4].

Сучасні зарубіжні психологи Ю. Куль, П. Каролі, Ж.М. Дьєфендорф та інші розуміють саморегуляцію як сукупність процесів, що сприяють управлінню суб'єктом поведінки в умовах, що змінюються.

В.П. Бояринцев визначає саморегуляцію як механізм забезпечення внутрішньої психічної активності людини різними засобами. Активність і саморегуляція, на його думку, є двома сторонами, що взаємно доповнюються. Активність виражає мінливість і рух, тоді як саморегуляція визначає стійкість і стабільність цієї активності [2].

Забезпечення стабільності спортсмена в такому вигляді активної діяльності, яким є баскетбол, є досить суттєвим чинником успіху. Спортсмени-баскетболісти, особливо на ранніх етапах становлення, часто стикаються з такою проблемою, як нестабільність демонстрованих результатів, що може стати перепоною для їхнього подальшого заняття цим видом спорту або повноцінного розвитку.

Проаналізувавши вищенаведені визначення, ми пропонуємо таке визначення саморегуляції у спорті: це довільна самоорганізація спортсменом психічних процесів, явищ, станів і різної діяльності тренувально-змагальних умовах, що змінюються, з метою забезпечення внутрішньої стабільності і стійкості для досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту.

Для того щоб прийоми саморегуляції мали максимальний позитивний ефект у вигляді діяльності, необхідною умовою при їхньому використанні є врахування особливостей виконуваної індивідом роботи, умов її виконання і особливостей самої особистості.

У баскетболі, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує безліч специфічних чинників, обумовлених особливостями діяльності спортсменів-баскетболістів, здатних викликати той або інший негативний психічний стан. Їх прийнято розділяти на тренувальні, передзмагальні, змагальні і післязмагальні.

Поява негативних психічних станів під час тренувань пов'язана із зростанням втоми від тренування до тренування, з монотонністю виконуваних вправ, з неминучими перепадами в психологічному, функціональному і фізичному плані тощо. Чинником, що викликає з віком все більший негативний психічний стан спортсмена, стає обмеженість вільного часу.

Виникнення негативних передзмагальних психічних станів обумовлюється ступенем важливості майбутніх змагань.

Відхилення від нормального стану у спортсмена можуть виникати через зміни в розпорядку дня, умови, в яких проходять змагання (виступ в іншому місті, країні, побутові умови), а також вплив оточуючих. Нерідко спортсменам з набуттям досвіду вда-

ється інтуїтивно справлятися з подібними станами. Але посилення впливу будь-якого чинника здатне негативно вплинути навіть на досвідченого спортсмена.

Безпосередньо під час змагальної діяльності на спортсмена впливає безліч факторів, здатних негативно вплинути на спортсмена. Серед них можна виокремити такі: велика кількість глядачів, перед якими доводиться виступати, не завжди об'єктивне суддівство, зауваження тренера і невдоволення партнерів, стомлення, що нагромадилося до кінця змагань.

У спортивних іграх, в яких присутній безпосередній контакт із суперником, а також в єдиноборствах чинником, що істотно впливає на самопочуття спортсмена, є агресивна налаштованість суперника.

Післязмагальним чинником, що позначається на психічному стані спортсмена, може бути як перемога, так і поразка, як вдалий виступ, так і повний провал - залежно від індивідуальних властивостей характеру того, хто виступає. Сюди можна віднести і такі фактори, як оцінка дій гравця тренером, товаришами по команді, можливі травми, фізичну втому.

Усі розглянуті чинники є загальними в спортивній діяльності, тому вони впливають у тому числі і на психічні стани спортсменів-баскетболістів і обумовлюють особливості застосування тих чи інших прийомів саморегуляції.

Але баскетбол, як і будь-який вид спорту, має й інші особливостями, які також здатні негативно впливати на психічний стан гравців. Ці особливості визначаються специфікою самої ігрової діяльності, і їх необхідно враховувати при розробленні та використанні прийомів саморегуляції спортсменів-баскетболістів.

Як же впливають ці особливості на психічні стани гравців?

Ми виокремили такі групи особливостей ігрової діяльності спортсменів-баскетболістів:

- пов'язані зі змінним характером гри;
- інтелектуального характеру;
- ігрових дій;
- інші.

Особливості, що пов'язані зі змінним характером гри:

1. Під час гри баскетболістові доводиться виконувати дії різної інтенсивності - від максимальних зусиль протягом порівняно короткого часу - до вільного виконання кидків з лінії штрафного. Це потребує від баскетболіста і вміння швидко аналізувати ситуацію, виконуючи дію максимальної інтенсивності, що найбільш підходить, і вміння розслабитися в напруженій ігровій обстановці. Якщо спортсмену не вдається поєднувати такі чергування, він неминуче стикається з труднощами психологічного характеру.

Наприклад, маючи навичку ідеального виконання штрафних кидків на тренуванні, під час гри через невміння перебудуватися гравець може вкрай неточно реалізувати кидки з лінії штрафних. Це викликає незадоволеність і, як наслідок, невпевненість у своїх силах, що неминуче позначається на якості гри спортсмена.

2. Незважаючи на те що кожна з команд готує на гру певну стратегію, конкретний план дій, розробляє тактику гри проти суперника, під час зустрічі неминучі зміни даних складників. Це потребує від баскетболістів вміння швидко пристосовуватися під нову стратегію гри як суперника, так і свою власну. У зв'язку з цим він повинен володіти здатністю регулювати свою активність, волю, думки, уявлення, емоційний настрій тощо.

3. Ігрові умови в баскетболі змінюються щосекунди. Особливо це помітно на сучасному професійному рівні, де гра проходить блискавично. Перехід від захисту до нападу, розіграш комбінацій, взаємодія партнерів - все відбувається в динаміці і без пауз.

У напружених поєдинках зміна лідерства може відбуватися мало не кожену хвилину. Все це потребує психологічної підготовки гравців, оскільки не всі спортсмени можуть відчувати себе впевнено в умовах, що динамічно змінюються. А без цього зростає ризик виникнення тривожності, апатії, невпевненості тощо.

4. У баскетболі досить часто відбуваються заміни. І гравець, що виходить на заміну, і гравець, який сідає на лаву запасних, має бути готовий виконувати те, що необхідно в даний момент. Гравцеві, що виходить, з перших же секунд необхідно включитися в гру. Часто через недостатнє вміння саморегулювання гравці не можуть оптимально налаштуватися, щоб відразу приносити користь команді. Спортсмен, який сідає на заміну, повинен у відведений йому час перевести подих, осмислити помилки, вислухати зауваження тренера і підготуватися вийти на поле в максимально мобілізованому стані. А в напруженому поєдинку - це завдання не з легких.

5. У баскетболі гра складається з дій з оборони і нападу, чергування яких відбувається досить швидко. Гравцям необхідно швидко переключатися з моментів, коли вони здійснюють свій напад, до моментів, коли вони протидіють нападу суперника. І переключатися в першу чергу психологічно. Нерідко бувають випадки, коли гравці надмірно націлені на виконання тільки одного з компонентів гри, що призводить до дисбалансу гри в цілому.

6. Невдалі дії – невід’ємна частина гри в баскетболі. Так, команда не може реалізувати всі 100 кидків зі 100. У грі все одно є невдалі моменти, які чергуються з успішними. І зміна таких моментів відбувається постійно. Тому спортсмену необхідно забувати про вдалі чи невдалі моменти, що відбулись у грі, концентруватися на тому, що відбувається, і демонструвати психологічно стійку поведінку на полі.

Особливості інтелектуального характеру:

1. Складовою частиною гри є інтенсивна розумова діяльність баскетболістів. Кожна дія потребує осмислення в найкоротші проміжки часу. Думати доводиться як при нападі, так і під час захисту. Така особливість гри потребує вміння концентруватися на грі протягом усього часу перебування на полі. Разом з тим, гравцеві вкрай складно постійно концентрувати свою увагу на тому, що необхідно робити тривалий час. Особливо це виявляється при поганому налаштуванні гравця на гру, і, як наслідок, він може “випадати з гри”.

Виконуючи дії, які вимагають від спортсмена тренер або партнери і значення яких він не розуміє (або ж не згоден з ними), баскетболіст стикається з труднощами, які є причиною обурення, дратівливості, невпевненості тощо.

2. Одним з найважливіших чинників перемоги у баскетболі є позиційна гра. Вона заснована на різноманітних тактичних комбінаціях. Складність їх полягає в тому, що гравцеві необхідно чітко, своєчасно і узгоджено зі своїми партнерами виконувати дії залежно від маневрів суперників. Домогтися ідеального виконання комбінації (не просто переміщення за певною схемою) - вельми складне завдання, що потребує терпіння. Труднощі, які виникають при розумуванні тактичних комбінацій, властиві багатьом гравцям. Вони можуть викликати невпевненість, тривожність, нервозність і інші негативні стани спортсмена.

3. Взаємодії між партнерами по команді – невід’ємна частина гри. Від погодженості їхніх дій в остаточному підсумку залежить результат зустрічі. Але не завжди в боротьбі, в конфліктних ситуаціях партнерам вдається правильно зрозуміти один одного, що може викликати певні сумніви, невдоволення та інші негативні стани.

4. Проблемні ситуації під час гри відрізняються альтернативністю вибору рішень [3]. Існують певні закономірності, яких треба дотримуватися, але гравцеві неми-

нуче доводиться вибирати кращу для себе альтернативу дії. Це також пов'язано з індивідуальністю гравця. Одному гравцеві краще виконати притаманний тільки йому елемент, тоді як для іншого такий елемент неприйнятний. Нерідко буває, що альтернатива полягає в тому, що гравець робить або те, що він хоче, або те, що потрібно. Не завжди те, що потрібно, приносить задоволення спортсмену, і це відбивається на його психічному стані. Але, виконавши дію по-своєму, у гравця виникає конфліктна ситуація з тренером і партнерами, що впливає на психологічний стан баскетболіста.

5. Здатність творчо виконувати дії в грі створює перевагу для гравця. Але творчі задуми необхідно співвідносити з грою своїх партнерів. Часто буває, що гравець має здатність творчо реалізовувати дії, але при цьому не враховує дії своїх партнерів. У таких випадках наростає певне напруження з обох сторін.

6. Ігрова діяльність в баскетболі пов'язана з необхідністю одночасно сприймати велику кількість об'єктів (м'яч, своїх партнерів і опонентів, табло), сигналів (команди своїх партнерів, підказки тренера), стежити за жестами гравців. Без регуляції уваги, її концентрації в складні ігрові моменти гравець може припуститися помилки просто через те, що він не сприйняв інформацію.

Особливості ігрових дій:

1. Для досягнення результату баскетболістам необхідно багаторазово виконувати ігрові дії в різних поєднаннях і з різною черговістю, що обумовлює ступінчастий і множинний характер гри. Гарантією переваги над суперником є сукупність позитивних ігрових дій, а не окремі одномоментні результативні дії, які є тільки одиничним структурним елементом системи ігрової діяльності окремого гравця [3]. Це не завжди до кінця усвідомлюють навіть професійні баскетболісти. Впевнено виграний певний ігровий відрізок може зіграти злий жарт з командою. Це може породити надмірну впевненість у собі, викликати заспокоєння і розслаблення. А гра потребує максимальної зібраності, концентрації уваги, цілеспрямованості в усі періоди гри. В ігровій практиці не раз можна було спостерігати, коли одна команда робить хороший набір очок, значно переграє суперника і виглядає на голову вище, а в кінцевому рахунку програє вже, здавалося б, виграну гру.

2. В ігрових умовах баскетболістам необхідно багаторазово виконувати складно-координаційні рухові дії з максимально точними діями при поводженні з м'ячем. Викликати негативні емоції може будь-який неправильно виконаний прийом, що здатний породити сумніви в успішному повторенні цього технічного елемента.

3. Безперервно гравцям під час гри доводиться переключатися з одних рухових дій на інші. Результат зустрічі в баскетболі багато в чому залежить від правильного використання різноманітного арсеналу техніко-тактичних прийомів і їхнього раптового чергування.

4. Багато техніко-тактичних дій баскетболістам доводиться виконувати з максимальними зусиллями, в безопорному положенні або в складних для координації рухів умовах, тобто в екстремальних ситуаціях. При цьому гравцям в таких умовах необхідно думати про результативність своїх дій.

5. Педагогічна робота з високорослими хлопцями також має свої особливості, оскільки таким людям властиво мати характерні риси, які відрізняють їх від хлопців звичайного росту.

Інші особливості:

1. Оскільки баскетбол - гра високорослих хлопців, наявність у суперника більш високих гравців створює певні труднощі. Ще до початку гри це може викликати хви-

лювання, страх, невпевненість у перемозі або надмірний агресивний настрій, що також загрожує негативними наслідками.

2. Жорсткий ліміт часу при виконанні тактичної дії, коли необхідно кожним м'ячем розпорядитися максимально ефективно, нерідко викликає у спортсмена негативні психологічні стани (надмірну нервозність, страх, хвилювання).

3. У баскетбольних командах гравцям найчастіше необхідно виконувати певні функції, які властиві їм, тобто вони виконують певні ролі [4]. Цей чинник необхідно враховувати при застосуванні засобів саморегуляції, оскільки виникнення негативних психічних станів у гравців може бути пов'язано з незадоволеністю від тих дій, які вимагає від них тренер.

4. Особливістю ігрової діяльності для баскетболістів є її напруженість. Гравець знаходиться під постійним тиском суперника, кожен дію необхідно виконувати максимально ефективно і вчасно, кожний пропущений або не забитий м'яч може істотно вплинути на хід гри. Усе це тяжіє над гравцями, викликаючи психічну напругу.

5. У сучасному баскетболі до виступів професійних команд все частіше стали залучати хлопців юнацького віку і навіть молодше. Це сприятливо впливає на спортивну майстерність цих хлопців. Проте в юнацькому віці набагато складніше справлятися з несприятливими психічними станами, які викликаються різними стресовими чинниками в тренувальному, передзмагальному, змагальному і післязмагальному періодах.

#### **Висновки:**

1. На сучасному етапі розвитку баскетболу саморегуляція спортсмена, як засіб нейтралізації негативних психологічних станів, що викликаються стресовими чинниками в тренувальному, передзмагальному, змагальному і післязмагальному періодах, набуває все більшого значення як один з найважливіших компонентів психологічної підготовки баскетболіста.

2. У процесі тренувально-ігрової діяльності спортсменам-баскетболістам доводиться стикатися з численними чинниками, які впливають на їхній психологічний стан і психічні процеси. Ці фактори умовно можна розділити на загальні, властиві багатьом видам спорту, і специфічні, які визначаються особливостями ігрової діяльності баскетболіста.

3. Найбільш значущі особливості ігрової діяльності в баскетболі можна звести в чотири групи: особливості, пов'язані зі змінним характером гри; особливості інтелектуального характеру; особливості ігрових дій; інші особливості. Вони, як правило, негативно впливають на спортсменів-баскетболістів і повинні враховуватися при їхній психологічній підготовці.

4. Особливості ігрової діяльності в баскетболі здатні викликати певні психічні стани, що перешкоджають досягненню максимального результату, що обумовлює необхідність розроблення спеціальних прийомів саморегуляції і особливе їх застосування. Баскетболістові необхідно володіти вміннями саморегуляції, оскільки йому неминуче доводиться управляти внутрішніми процесами, що обумовлюється специфікою гри в баскетболі.

**Список літератури:** 1. *Абульханова-Славская К.А.* Деятельность и психология личности. – М., 1980. – 335 с. 2. *Бояринцев В.П.* Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека: сб. науч. тр. - Свердловск, 1989. – 40-55 с. 3. *Конопкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. - 1995. - № 1. - С. 5-12.

4. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: Учеб. пособие для психологов, студентов и педагогов / В.И. Моросанова. – СПб.: Нестор-История, 2012. – 280 с.  
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр “Академия”, 2007. – 336 с.

**Bibliography (transliterated):** 1. Abul'hanova–Slavskaja K.A. Dejatel'nost' i psihologija lichnosti. – M., 1980. – 335 s. 2. Bojarincev V.P. Strukturno-funkcional'nyj analiz dinamicheskikh projavlenij sa-moreguljaciej povedenija cheloveka // Psihologija aktivnosti i samoreguljaciej povedenija i dejatel'nosti cheloveka: sb. nauch. tr. - Sverdlovsk, 1989. – 40-55 s. 3. Konopkin O.A. Psihicheskaja samoreguljacija proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcional'nyj aspekt) // Voprosy psihologii. - 1995. - № 1. - S. 5-12. 4. Morosanova V.I. Psihologija samoreguljaciej: Ucheb. posobie dlja psihologov, studentov i pedagogov / V.I. Morosanova. – Spb.: Nestor-Istorija, 2012. – 280 s. 5. Nesterovskij D.I. Basketbol: Teorija i metodika obuchenija: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / D.I. Nesterovskij – 3-e izd., ster. – M.: Izdatel'skij centr “Akademija”, 2007. – 336 s.

UDC 159.01

Yu. Panfilov, A. Rochniak

#### THE FACTORS THAT DETERMINES FEATURES OF SELF-REGULATION MENTAL STATES OF THE BASKETBALL PLAYERS

*Main attention in this article paid to the review and systematization the features of training-game activity of basketball-players that can provoke the appearance of a particular mental state, hinders the achievement of the highest possible positive result. Mention the following 4 groups of basketball features: features related to the variable nature of the game; particularly intellectual nature; features of game actions; other features.*

*The article also analyzed the various interpretations of the concept of self-regulation and identify the main characteristics of this concept in terms of the application in relation to the sport.*

*In the article justified the features of psycho-pedagogical states of basketball players, which must be considered in the preparation and in the course of the competition in order to reduce their negative impact on athletes using the techniques of self-regulation aimed at improving athletic performance.*

**Keywords:** *self-regulation, basketball player, especially, basketball, mental state, the player.*

УДК 159.01

Ю.И. Панфилов, А.Ю. Рочняк

#### ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

*В статье обосновываются особенности психолого-педагогических состояний спортсменов-баскетболистов, которые необходимо учитывать при подготовке и в ходе соревнований с целью снижения их негативного воздействия на спортсменов с помощью приемов саморегуляции, направленных на повышение спортивных результатов.*

**Ключевые слова:** *саморегуляция, спортсмен-баскетболист, особенности, баскетбол, психические состояния, игрок.*

*Стаття надійшла до редакційної колегії 3.09.2015*