

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
БАСКЕТБОЛІСТІВ 17–19 РОКІВ  
У КОМАНДАХ СУПЕРЛІГИ

Олена Мітова, Олександр Пікінер

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**Аннотация**

Стаття посвящена вопросу психологической адаптации баскетболистов при переходе из команд ДЮСШ в команды суперлиги. Психодиагностическое исследование позволило определить, что в конце первого года выступления за команды мастеров у молодых игроков снижается уровень потребности в достижении цели, ухудшается настроение и самочувствие. Параметры внимания также развиты хуже, чем у более опытных игроков. По результатам тестирования теста «Корректирующая проба» и анализа технико-тактических показателей соревновательной деятельности на основе корреляционно-регрессионного анализа была получена прогнозная модель, в которой количество ошибок при выполнении теста и устойчивость внимания влияет на количество потерь во время игры у баскетболистов.

Результаты психодиагностики свидетельствуют, что при организации учебно-тренировочного процесса при переходе молодых баскетболистов в команды мастеров необходимо учитывать не только отстающие стороны в их специальной физической и технико-тактической подготовленности, но и особенности психологической подготовленности к данному этапу спортивной карьеры.

**Ключевые слова:** баскетболисты, психологические особенности, команды суперлиги.

**Annotation**

The article focuses on issues of psychological adaptation of basketball players of 17-19 years in the process of their transferring from the sports school teams into the Super League team. Psychodiagnostic research allowed determining that by the end of the first year of performance for the masters' team young players' goal-orientedness goes down; their mood and health get worse. Characteristics of attention are also developed worse than the more experienced players have. According to the results of "The Corrective Test" and the analysis of the technical and tactical indicators of competitive activity on the basis of correlation and regression analysis the prognostic model was obtained, in which the number of errors during the test and the stability of attention affect the number of losses during a basketball game.

Results of psychodiagnostics prove that not only the weak, lagging features in their special physical and technical and tactical preparedness, but also their psychological preparedness for this phase of sports career must be considered in the organization of the training process during the transferring of young basketball players into the masters' team.

**Key words:** basketball players, psychological characteristics, Super League teams.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Давно доведено, що успішний виступ спортсмена в змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної підготовленості, а й від його психологічної готовності [1, 2, 3, 7, 9].

Як показують психологічні дослідження, найбільш негативним і хворобливим для спортсмена (у 70% випадків) у системі відношень «тренер-спортсмен» є перехід від одного тренера до іншого, навіть якщо це пов'язано з підвищенням рівня спортивної кваліфікації (перехід із юнацької команди в дорослу і т.п.) [4, 5].

Потрапляючи до складу команди більш високого класу, молоді гравці не відразу знаходять свою гру, адаптуються з визначеними труднощами до нової тренувальної і змагальної діяльності. Часто набувають нового соціального статусу. Втрачають накопичений на попередніх етапах підготовки змагальний досвід. У зв'язку з цим необхідно особливу увагу звернути на процес адаптації молодих баскетболістів при переході в команди високого класу, визначити особливості їхньої підготовки на даному етапі. Питання ставиться таким чином: які чинники лімітують адаптацію молодих спортсменів у клубних командах високого класу? Адаптація тут розуміється як процес пристосування спортсменів до нових умов змагальної діяльнос-



Коефіцієнти кореляції параметрів уваги з техніко-тактичними показниками змагальної діяльності баскетболістів 17-19 років в командах суперліги

Показники,	Параметри уваги					
	Ефективність	Точність	Об'єм	Помилки	Стійкість	Концентрація
Втрати м'яча	<b>0,80</b>	0,33	<b>0,81</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	0,24
Перехоплення м'яча	0,37	0,07	0,40	<b>0,55</b>	<b>0,79</b>	0,13
Блокшоти	<b>0,69</b>	0,43	<b>0,70</b>	0,78	0,51	0,10
Атакуючі передачі	0,43	0,14	0,45	0,48	<b>0,62</b>	0,14
Фоли	0,31	0,14	0,37	<b>0,64</b>	<b>0,71</b>	0,48
Підбирання м'яча	0,38	0,07	0,42	0,65	<b>0,81</b>	0,31

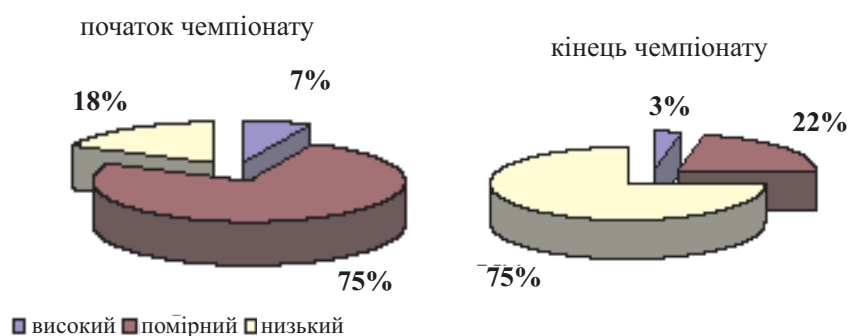


Рис.1. Рівень потреби у досягненні мети у баскетболістів 17-19 років протягом першого року в команді суперліги (n=32)

ті, пов'язаний із перебудовою вже сформованих навичок, установок, особливостей поведінки.

Хоча б тому, що тренер звичайно працює з командою, яка складається з дванадцятьох осіб, він не повинен зневажати тим фактом, що має справу з дванадцятьма різними індивідуумами. Гравець – це індивідум з особливими характеристиками, що включають розум, вік, ріст, вагу, попереднє тренування, спосіб життя, емоційний стан, фізичні можливості і т.п. [1, 3, 5, 7]. Більшість головних тренерів з баскетболу виявляють значне невдоволення підготовкою баскетболістів – випускників ДЮСШ, запрошених у клубні команди, хоча частіше всього запрошуються найбільш обдаровані, різнобічно підготовлені юнаки, лідери команд свого віку.

Психологічною підготовкою баскетболістів займалось багато науковців [2, 5, 7, 8], але питання

психологічної адаптації спортсменів при переході з команд ДЮСШ у команди суперліги й дотепер є актуальною проблемою.

**Методи і організація дослідження.** Оцінка психологічних особливостей баскетболістів проводилася за такими методиками:

1) Ступінь вираженості основних властивостей уваги у баскетболістів визначалась за допомогою методики – «Коректурна проба» [6]. Для проведення дослідження використовувались спеціальні бланки з рядками розташованих у випадковому порядку літер, а також секундомір.

2) Методика визначення психічного стану за трьома показниками – самопочуття, активність, настрій у баскетболістів – «Шкала САН» [6]. Представляє собою опитувач, який складається з 30 пар протилежних за змістом визначень. За ними спортсмени оцінювали свій стан. Отримані дані

розраховувались відповідно до встановлених правил.

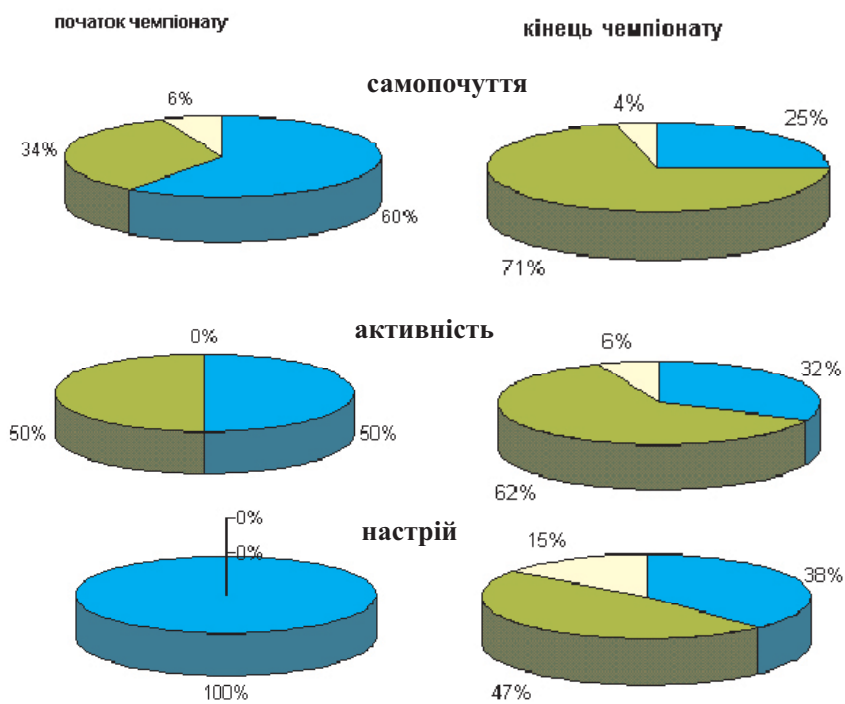
У дослідженні прийняли участь 32 баскетболісти 17-19 років, які перший рік виступають за команди суперліги.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічна підготовленість має велике значення для ефективності змагальної діяльності. Ми вирішили перевірити у якому психічному стані гравці 17-19 років потрапляють до команд високого класу.

Дослідження виявило (рис.1.), що потреба в досягненні мети у баскетболістів 17-19 років знаходиться на високому рівні усього лише у (7%) – це спортсмени, які прагнуть як найшвидше потрапити в основний склад команди, поліпшити свої результати в грі і т.д.; на помірному рівні (75%) – баскетболісти, які, потрапляючи в команду майстрів, уже задоволені в якійсь мірі своїми досягненнями, що прагнуть домогтися успіху, але в той же час знають, що поки ще «молоді» і будуть займати місця запасних гравців; на низькому рівні (18%) – баскетболісти, які потрапили в команду, й це їх цілком задовольняє, їх влаштовує місце «аутсайдера» у команді на даному етапі їхньої спортивної кар'єри.

Наприкінці ігрового сезону результати змінилися: високий рівень потреби в досягненні відповідав (3%) баскетболістів – це





**Рис.2. Результати самооцінки самопочуття, активності, настрою (за методикою САН) у баскетболістів 17-19 років при переході до команди суперліги**

Примітки:

1 – добрий рівень; 2 – задовільний рівень; 3 – незадовільний рівень.

спортсмени, які вдало виступали протягом чемпіонату, які знайшли взаємопорозуміння з тренером і гравцями команди; помірний рівень – (22%) гравці активного резерву, які прагнуть поліпшити свої результати, сподіваючись на наступний сезон; низький рівень (75%) – молоді гравці, які рідко виходили на майданчик; часто взагалі не потрапляли до основного складу команди на гру; невдало виступали протягом першого ігрового сезону; які зіткнулися з проблемами взаємин «тренер-гравець», «лідер-аутсайдер» тощо.

Велике значення для ігрової діяльності має розвиток різних параметрів уваги, які сприяють в свою чергу, більш чіткому протіканню психічних процесів (відчуття, сприйняття, мислення) при виконанні ігрових дій. На думку більшості авторів [5, 7], фактором успішної тактичної діяльності гравця є високий рівень розвитку уваги. За результатами досліджень

С.Є. Шутової [8], найбільш значимую роль відіграє виявлений показник вузької ефективності уваги (51,9%). Це пов'язано також з тим, що увага кваліфікованого баскетболіста спрямована не стільки на структуру виконання того чи іншого прийому, скільки на оцінку конкретних ігрових ситуацій та вибір найбільш доцільної дії. Оскільки для прийняття раціонального тактичного рішення спортсмену необхідно, насамперед, не тільки оцінити ігрову обстановку (це пов'язано з вже сформованою на попередніх етапах становлення спортивної майстерності здатністю контролювати одночасно кілька об'єктів та явищ при постійній зміні ігрових ситуацій), а й вміти в потрібний момент сконцентрувати увагу на мінімумі найбільш важливих об'єктів (у захисті – дії гравця з м'ячем, у нападі – дії захисника, з метою визначення оптимально придатного шляху обігрування захисника і т.п.).

Результати, отримані в ході досліджень свідчать, що баскетболісти-юніори при переході в команди суперліги мають параметри уваги на наступному рівні, у порівнянні з досвідченими: ефективність уваги у 25% спортсменів 17-19 років знаходиться на високому рівні, а у досвідчених – 38%; на середньому рівні – 50%, а у гравців зі стажем – 37%; на низькому – 25%, як у новачків, так і у досвідчених баскетболістів. Точність уваги у 50% спортсменів, які потрапили до нової команди, відповідає високому рівню, а у досвідчених – 12%; на середньому рівні – 38%, а у гравців 20 років – 63%; на низькому рівні – 12%, а у лідерів команд – 25%. Обсяг уваги відповідає високому рівню у 12% новачків, у гравців зі стажем – 39%; середньому рівню – 38%, у досвідчених – 36%; низькому – 50%, у лідерів команди – 25%. Стійкість уваги на високому рівні у 25% спортсменів, як у молодих, так і досвідчених; на середньому рівні – 13% лідерів, а у аутсайдерів цей рівень відсутній; на низькому рівні – 75% новачків, а у досвідчених – 62%. Концентрація уваги у 38% баскетболістів знаходиться на високому рівні, 7% старшого віку; на середньому рівні – 24%, а у досвідчених – 38%; на низькому – 38% і 25% гравців високого класу. Рівень помилок при виконанні завдання у 12% спортсменів на високому рівні, у досвідчених спортсменів цей рівень відсутній; на середньому рівні – 38%, така ж кількість у гравців-лідерів; на низькому – 50%, а у гравців 20 років – 62%.

Результати дослідження рівня властивостей уваги у баскетболістів в командах суперліги свідчать про те, що молоді баскетболісти відрізняються від досвідчених слабкою стійкістю уваги, що призводить до швидкого стомлення, зниження концентрації уваги, великій кількості помилок.

За результатами тестування та аналізу техніко-тактичних по-



казників змагальної діяльності на основі кореляційно-регресійного аналізу (табл.1.) нами була отримана прогнозна модель:  $y=85,18-42,25x$ , де  $x$  – показник стійкості уваги,  $y$  – середня кількість втрат м'яча за гру. Дана модель вказує на значимий кореляційний зв'язок ( $r=0,88$ ) між стійкістю уваги та кількістю втрат м'яча. Аналогічно приблизно з тією ж точністю можна прогнозувати втрати м'яча під час гри за кількістю помилок, які допускаються під час виконання тесту "Коректурна проба" ( $r=0,88$ ).

$y=1,462-3,926x$ , де  $x$  – кількість помилок під час виконання тесту,  $y$  – середня кількість втрат м'яча за гру.

Зв'язок, який виявлений між деякими параметрами уваги та показниками змагальної діяльності свідчить про те, що при розвитку таких параметрів, як ефективність, стійкість уваги можна покращити кількість позитивних дій на майданчику та зменшити кількість втрат м'яча.

Співвідношення рівня оцінки самопочуття, активності, настрою за методикою «САН» на початку та наприкінці ігрового сезону представлено на рисунку 2. Так, самопочуття у баскетболістів, зарахованих у нову команду, на початку чемпіонату у 60% відповідало доброму рівню, 34% – задовільному і 6% – незадовільному. По закінченні чемпіонату рівень самопочуття погіршився: усього лише 25% спортсменів оцінюють своє самопочуття, як добре, 71% – задовільно, 4% – вважають, що воно на незадовільному рівні. Таке зниження в оцінці свого самопочуття у молодих баскетболістів пояснюється тим, що більшість молодих спортсменів в останніх вирішальних матчах велику кількість ігрового часу проводять на лаві запасних, чи їм взагалі не довіряють місце в основному складі команди.

Активність також змінюється до кінця першості. Так, якщо на

початку сезону 50% спортсменів оцінювало свою активність, як добру, що можна пояснити «свіжістю», вірою у свої сили, та 50%, як середню – це розуміння новачками, що вони поки не в силах конкурувати з більш досвідченими гравцями, витримати великі навантаження на тому рівні, на якому їм би цього хотілося. Наприкінці чемпіонату – добрий рівень активності мали лише 32%, 62% – задовільний рівень, а також з'являються гравці – 6%, які оцінюють свою активність, як низьку. Це можна пояснити поганим самопочуттям, втому, зниженням віри в себе.

Настрій на початку сезону у 100% молодих баскетболістів знаходився на доброму рівні, що пояснюється їхнім потраплянням в команди майстрів, та участь у змаганнях за ці команди. До кінця ігрового сезону настрої в цілому погіршуються. Лише у 38% спортсменів він залишається добрим (гравці, які вдало адаптувалися до нового ритму гри, до умов нової команди), 47% баскетболістів 17-19 років оцінювали свій настрій на задовільному рівні (спортсмени, які не задоволені своїми виступами, але не втрачають надії на поліпшення в майбутньому сезони). Свій настрій на незадовільному рівні оцінили 15% юнаків (невдало виступали, які припускалися багатьох помилок, які не знайшли взаємопорозуміння з тренером нової команди та її членами).

### Висновки

Психодіагностичне дослідження дозволило встановити, що наприкінці першого року виступів за команди майстрів у гравців знижується рівень потреби у досягненні мети, погіршується настрій, самопочуття. Параметри уваги також розвинені гірше, ніж у досвідчених гравців. За результатами тесту «Коректурна проба» та аналізу техніко-тактичних показників змагальної діяльності на

основі кореляційно-регресивного аналізу була отримана прогнозна модель, в якій кількість помилок при виконанні тесту ( $r=0,88$ ) та стійкість уваги ( $r=0,88$ ) впливає на кількість втрат під час гри у баскетболістів.

Результати психодіагностики у гравців дозволили більш ефективно впроваджувати методику вдосконалення інтегральної підготовленості баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги в тренувальний процес. Готуючи експериментальну частину роботи, ми виходили з того, що при організації педагогічного процесу на етапі переходу молодих баскетболістів у команди майстрів необхідно враховувати: а) відстаючі сторони в їхній спеціальній фізичній і техніко-тактичній підготовленості; б) особливості психологічної підготовленості до даного етапу спортивної кар'єри.

### Література

1. Бузник А. И. Минимизация конфликтного взаимодействия спортсменов в юношеских сборных командах по футболу: дисс...канд. наук. по фв. и с. / А. И. Бузник; – К., – 2002. – 175 с.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов; – М. АСАДЕМА, 2002. – С. 218,
3. Гомельский А. Я. Управление спортивной командой, выпуск 2, / А. Я. Гомельский; Физкультура и спорт, 1996. – 78 с.
4. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: Дисс. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец.: 24.00.01 "Олімпійський та професійний спорт" / О. О. Мітова. – Дніпропетровськ – 2004. – 248 с.
5. Травина А. П. Игровое взаимодействие в спортивных командах: пед. наук. / А. П. Травина;



- М. – 1982. – С. 124-129.
6. Психологические тесты – 1 (Сост. В. Д. Коновалов) – М.: СВЕТОН, 1996. – 336 с.
7. Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов / А. В. Родионов, В. И. Воронова; Киев: Здоровье. – 1989. – 133 с.
8. Шутова С. Е. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации / С. Е. Шутова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Тр. – Харьков: ХХПИ, 1999. – № 2. – С. 8-12.
9. 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).

