

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДО ЗМАГАНЬ У БАСКЕТБОЛІСТІВ-
ДЕФЛІМПІЙЦІВ



Каковкіна Ольга, Шкода Михайло

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотація

В статье рассмотрены особенности психологической подготовки баскетболистов-дефлимпийцев к соревнованиям в учебно-тренировочных процессе. Описаны приоритетные задачи, которые предусматривают выявление путей организации психологического обеспечения игроков с недостатками слуха к ответственным соревнованиям.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование Свойства и качества личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая принципу методики психологической подготовки спортсмена является Влияние как на сознание, так и на подсознание. Методы и психолого-педагогические мероприятия наводнением использовать с учетом уровней влияния на организм и поведение игрока во время соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическая подготовка, баскетболисты-дефлимпийцы, соревнования, учебно-тренировочный процесс.

Annotation

The Article describes the features of psychological training of deaflympic basketball players for competitions in training process. The priority tasks that provide the specification of organization ways of psychological support for the players with hearing difficulties in responsible competitions are described.

Consequently, the organization of psychological training for the competition should be designated to form the properties and qualities of individual and mental conditions that provide the success and stability of competitive activities. Its goal is the adaptation to competitive situations.

The basic idea of methodology of psychological training of a sportsman is the influence on both the conscious and the subconscious. The methods and psychological and pedagogical activities should be used taking into account the levels of impact on the body and the behavior of the player during the competitive activities.

Indeed, the most effective way of psychological training of a sportsman for a successful performance in competitions is the participation in competitions. In order to solve this contradictory task it is necessary to provide competitive conditions in training process. It is known that competitive exercises are often and effectively used by trainers during

the training of sportsmen: both in technical and physical training, and in the transfer of special knowledge. There are methods for training of sportsmen with the aim to prepare them for the performance of integral competitive activities: basketball training games.

The main tasks of psychological support and follow-up are the creation of effective programs of psychological intervention during all stages of long-term training of sportsmen. The integrated use of such methods improves the system of self-regulation of a sportsman during the game.

Key words: psychological training, deaflympic basketball players, competitions, training process.



Постановка проблеми. Проблема підвищення успішності ігрової діяльності спортсменів стійко залишається актуальною. Досягти високого рівня готовності спортсменів до змагань і успішної змагальної діяльності прагне кожен тренер. Змагальна успішність в ігрових видах спорту є результатом взаємодії значної кількості чинників, серед яких визначну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості гравців і групова інтеграція, що забезпечує збереження цілісності команди як складної системи. Рівень взаємопорозуміння, взаємодопомоги і, взагалі, єднання між гравцями у спортивній команді, характеризує її згуртованість, що є однією з основних складових психологічного клімату [8].

Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності в баскетболі [19].

Сучасні тенденції розвитку дефлімпійського спорту (збільшення видів спорту, зростаюча конкуренція) передбачають більш уважне ставлення не тільки до біологічних характеристик спортсменів-дефлімпійців, але й до соціально-психологічних.

Однак слід зазначити, що через особливості інтелектуальної сфери слабчущих (уповільнений розвиток розумових операцій, зокрема, операцій аналізу, синтезу, абстрагування) у них спостерігаються труднощі у виділенні та усвідомленні мети, тому в процесі своєї змагальної діяльності та засвоєнні вмінь і навичок вони намагаються якнайшвидше отримати результат, зневажаючи важливими особливостями навчально-тренувального процесу [15].

При цьому не виявленими залишаються особливості психологічної підготовки до змагань

у баскетболістів-дефлімпійців, відсутні практичні рекомендації тренерам і гравцям з умов проведення психологічної підготовки з урахуванням не тільки особливостей гри у баскетбол, але й психіки людей з вадами слуху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні реалії спортивної практики, складність і напруження спортивної діяльності, які все зростають, вимагають всебічного врахування наукових, а також психологічних закономірностей у роботі зі спортивними командами в ігрових видах спорту [2].

У наукових дослідженнях В.І. Баландіна та ін. (1986); В.І. Воронової, С.Є. Шутової (2005); В.М. Платонова (2004); М.М. Філіпова (2000) підкреслюється, що підготовка спортивної команди, яка виступає суб'єктом колективної діяльності, вимагає урахування різноманітних факторів, що здатні привести команду до успіху.

На думку В.С. Агєєва (1990), Г.Д. Бабушкіна, О.В. Кулагіної (2001), найчастіше перевагу надають техніко-тактичній і фізичній підготовці спортсменів у команді, водночас не враховують їхню психологічну сумісність як одного із факторів успішності командної взаємодії.

У своїй роботі В.В. Бринзак (2009) отримав соціометричні показники та особистісні якості спортсменів, які стали підґрунтям побудови тривірневої моделі психологічної сумісності спортсменів в команді [2].

Емоційний стан спортсмена виступає як механізм активного пристосування організму до навколишнього середовища в умовах недостатньо точних відомостей про засоби досягнення мети, особливо, в умовах змагальної діяльності. Виявлено, що кількісне вираження емоційного стану організму оцінюється через функціональні параметри фізіологічних систем, які відображують міру

його готовності до взаємодії з навколишнім середовищем і виступають у ролі об'єктивних показників емоційного стану. Це визначає єдину функцію міри при порівнянні участі різних систем організму в забезпеченні стану готовності [11].

У своїх дослідженнях Шутова С.Є. [19] провела регресійний аналіз, який дозволив виявити функціональну залежність ефективності змагальної діяльності від сукупності психологічних якостей і властивостей спортсменів-баскетболістів різної кваліфікації, що, в свою чергу, дає можливість виявити найбільш значимі для ефективної змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації психологічні фактори.

Досягнення високих результатів у баскетболі неможливо без навантажень не тільки фізичних, а також психологічних. Все більшу роль в ході гри вирішують психологічні фактори. Для того, щоб перемагати в сучасному спорті, спортсмени повинні мати здібності керувати своїми діями в складних умовах змагальної боротьби. У зв'язку із цим все більше значення набувають знання про те, які ж саме психологічні фактори є найбільш значимими для ефективної реалізації змагальної діяльності у баскетболістів з вадами слуху, а також зростає залежність успішності змагальної діяльності баскетболіста від його індивідуально-психологічних якостей.

Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань



є важливим і обов'язковим елементом навчання і тренування [7].

Природно, що найкращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена в змаганнях. Змагальний досвід у спорті – найважливіший елемент надійності спортсмена. Але кожне змагання – це і розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу і нерідко – причина значних фізичних і духовних травм. До того ж, участь у змаганнях – це завжди отримання певних результатів, підбиття підсумків конкретного етапу у вдосконаленні спортивної майстерності спортсмена [17].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про відсутність уваги фахівців щодо вивчення психологічної підготовки до змагань баскетболістів-дефлімпійців. У зв'язку з цим, розробка та обґрунтування рекомендацій щодо психологічної підготовки до змагань зазначеного контингенту є актуальними і соціально вагомими.

Мета дослідження: визначити основні положення психологічної підготовки до змагань у баскетболістів-дефлімпійців.

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової та методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет, передового практичного досвіду та узагальнення отриманих даних, метод порівняння та зіставлення.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження дозволяють зазначити, що, на думку провідних фахівців галузі, успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але і від його психологічної готовності. Дійсно, щоб реалізувати в повній мірі свої фізичні, технічні, тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності [4].

Сьогодні, як зазначають психологи [5,12], психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а деколи і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливим і обов'язковим елементом навчання і тренування [10].

Психіка, свідомість і особистісні якості людини як виявляються, так і формуються в діяльності. Змагальна діяльність – це особливий вид діяльності людини, який може здійснюватися тільки за певних умов: змагання повинні бути змаганнями. Природно, що найкращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена в змаганнях. Змагальний досвід у спорті – найважливіший елемент надійності спортсмена [16].

Але кожне змагання – це і розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу і майже завжди причина значних фізичних і духовних травм. Отже, організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності [14,18].

Слід зазначити, що тренер зазвичай працює з командою, яка складається із дванадцяти гравців, і він не повинен ігнорувати той факт, що він працює із різними індивідами – з особливими характеристиками, здібностями, різного віку, власним досвідом тренувань і змагань, способом життя, емоційним станом та фізичними якостями.

Психологічна підготовка баскетболістів-дефлімпійців пови-

нна забезпечувати розвиток психічних якостей, які визначають ефективність ігрової діяльності. Для оптимальної організації психологічної підготовки необхідно знати, які саме психічні якості та процеси мають найбільше значення для специфічної діяльності спортсменів.

Виявлення спеціальних психічних якостей в ігрових видах спорту, зокрема і в баскетболі, є процесом особливо складним, оскільки результативність змагальної діяльності визначається широким спектром психічних якостей різних структур [13].

Аналіз літературних даних дозволив виявити такі важливі напрямки удосконалення психічних якостей і процесів в тренуванні гравців: підвищення швидкості і точності реагування (рухові реакції і точність реакцій на об'єкт, що рухається); розвиток сприйняття та відчуттів (м'язово-рухової чутливості, зорове сприйняття); розвиток властивостей уваги (інтенсивність, стійкість і переключення); оптимізація емоційних станів, (управління емоційними станами, релаксація); підвищення вестибулярної стійкості; виховання вольових якостей [9,10].

Узагальнення науково-методичної літератури дозволило виявити вимоги до вправ і програму їх застосування з метою розвитку психічних якостей і процесів у гравців, а саме:

- ігрові вправи повинні враховувати вікові особливості ті рівень функціональної підготовленості спортсменів;

- вправи повинні викликати позитивні емоції та інтерес до їх виконання;

- кожна ігрова вправа повинна бути спрямована на формування та розвиток певної психічної якості або процесу;

- ігрові вправи повинні відображати реальну специфічну діяльність гравців;

- вправи повинні забезпечувати необхідну (заплановану) інтен-



сивність їх виконання;

- виконання вправ повино здійснюватися у стандартних і доступних умовах [3,6,10].

Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, у свою чергу, вимагає певної міри психологічної готовності. Тому на практиці необхідно здійснювати два типи психологічної підготовки спортсменів до змагань: загальну і спеціальну, – до конкретного змагання [1].

Оскільки баскетболісти-дефлімпійці майже кожного року виступають на міжнародній арені, то психологічну підготовку необхідно поділяти на періоди.

Завдання першого періоду:

1) попередній збір інформації про змагання;

2) попередній збір інформації про суперників;

3) постановка на підставі зібраної інформації мети участі в змаганні і визначення загальних завдань;

4) програмування засобів вирішення спільних завдань, тобто засобів досягнення мети, постановка приватних завдань і програмування засобів їх вирішення;

5) практична перевірка обраних засобів розв'язання окремих завдань і коригування програми підготовки;

6) збереження нервово-психічної свіжості до початку змагання.

Попередній збір інформації про суперників має велике значення, тому завдання тренерського складу і самих гравців полягає у тому, щоб якомога раніше дізнатися, хто братиме участь в майбутньому змаганні, в якому вони стані, які результати показують останнім часом.

Завдання другого періоду психологічної підготовки до змагання:

1) вироблення програми поведінки і дій в змаганні;

2) складання тактики першої, а згодом і наступних ігор;

Вироблення тактики поведінки і дій у змаганні стає можли-

вим тому, що гравці-дефлімпійці мають повну і точну інформацію: хто саме буде виступати в їхній групі, знають склад команд та інше.

Завдання третього періоду:

1) накопичення і переробка інформації, що надходить в ході гри;

2) уточнення в ході гри;

3) забезпечення відпочинку між матчами.

Спостерігаючи змагальні дії інших учасників, знайомлячись з їх результатами на різних етапах змагань, баскетболісти уточнюють свої припущення про готовність суперників, їх технічну оснащеність, тактичну майстерність і фізичні і вольові якості. Тим самим оцінюючи свої змагальні дії, своє самопочуття під час гри, гравець може зробити досить точний висновок про свою готовність.

Це, а також аналіз під час змагання турнірної таблиці, очок, вже набраних суперниками, і тих, які вони ще можуть отримати, дає гравцям нову інформацію, необхідну для коригування та конкретизації побудови гри під час наступних зустрічей.

Забезпечення відпочинку між матчами – завдання третього періоду психологічної підготовки. Оскільки змагання тривають кілька днів майже без вихідних, особливо, коли команда посідає перше місце у групі і вже має змогу боротися за призові місця. Тому при наближенні до фіналу інтервали відпочинку між поєдинками скорочуються, а інтенсивність фізичних і вольових витрат зростає.

Все це може призвести до того, що на самому відповідальному етапі змагань у спортсмена немає достатньої фізичної та нервово-психічної енергії. Щоб цього не сталося, треба спеціально організувати відпочинок між змагальними діями: варіанти психорегуляції, психом'язового та ментального тренування, відволікти від думок про змагання.

Такі основні завдання та засоби психологічної підготовки баскетболістів-дефлімпійців до окремих змагань. Їх необхідно постійно оновлювати та коригувати в залежності від статусу змагань і рівня суперників. У різні періоди вона тісно пов'язана то з технічною, то з тактичною підготовкою, але обов'язково включає і спеціальні засоби, засновані на механізмах саморегуляції людиною своєї цілеспрямованої активності і свого стану.

Висновки. Аналіз літератури в сфері психолого-педагогічних досліджень виявив відсутність питань, які пов'язані із вивченням психологічної підготовки до змагань баскетболістів-дефлімпійців.

Комплексне рішення проблеми потребує цілісного аналізу особистості спортсмена у поєднанні з його поведінкою, особливостями мотивації, характеру спілкування та засобів взаємодії в колективі. Вивчення індивідуально-психологічних особливостей підвищення результативності спортивної діяльності баскетболістів з вадами слуху є однією з актуальних задач, які ставить сучасна спортивна практика.

Основним завданням процесу психологічної підготовки є виховання психологічної готовності спортсменів: до тривалого тренувального процесу з великими навантаженнями; до змагань взагалі; до конкретної гри.

Попри очевидну важливість психологічної підготовки гравців і її вплив на результат гри, вона не здійснюється у баскетболістів з вадами слуху.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні індивідуально-психологічних якостей особистості баскетболістів з вадами слуху, а також у встановленні взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей баскетболістів з вадами слуху з успішністю у змагальній діяльності.



Література

1. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С.К. Багадирова // Теоретические и прикладные проблемы психологи личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. Пенза, 2010. С. 105-107.
2. Бринзак С.С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту): автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ 2009. 20 с.
3. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола/А.И. Вальтин. Киев. 2003. 149 с.
4. Ванаев Г. Психическая надёжность и общая соревновательная устойчивость боксёров / Г. Ванаев // Scientific proceedings of Riga Technical University. 2008. Vol. 14, № 8. P. 197-201.
5. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посібник] / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.,
6. Гел Віссел Баскетбол: кроки до успіху/Гел Віссел; пер. з англ. В. Боженара. К.: ТОВ «Новий друк». 2015. 408с.
7. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Учеб.посібник для студ. вищ. пед.навч. закладів/ Є.М. Гогун, Б.І. Мартянов. М.: Видавничий центр «Академія», 2000. 288 с.
8. Казаков Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток: автореф. дис. ...канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Д.О. Казаков. Харків. 2014. 20 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин // Наука как побеждать. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения/В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
11. Пугач Я.І. Вплив емоційного стану спортсменів різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2014, 20 с.
12. Родина Ю.Д. Регуляция психических состояний яхтсменов высокой квалификации во время соревнований / Ю.Д. Родина//Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харків:ХДАФК. 2013. Вип. № 5. С. 205-208.
13. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: автореф. дис. д.пед. наук. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры», 19.00.01 «Общая психология, история психологии». Москва 1990. 46 с.
14. Сивицкий В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. 2008. №3 (15). С.42-50.
15. Солнцева В.А. Психологические особенности лиц с нарушениями слуха (слабо-слышащих)//Справочник по организации и проведению профориентационной работе / В.А. Солнцева, Т.В. Белова. М.: ООО «Центр новых технологий», 2012. С. 89-92.
16. Спортивная психология: учебник для академического бакалаврата/ под. общей ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Издательство Юрайт, 2014. 367 с.
17. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Р.О. Сушко, О.О. Мітова, Е.Ю. Дорошенко. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 162 с.
18. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции / В.А.Таймазов, Я.В. Голуб-СПб.: Олимп СПб, 2004. 324 с.
19. Шутова С.Є. Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ С.Є. Шутова. Київ, 2000. 18 с.

