

7. Single and choice reaction time during prolonged exercise in trained subjects: influence of carbohydrate availability / M. Collardeau, J. B. Brisswalter, F. Vercruyssen, M. Audiffren, V. Goubault // *European Journal of Applied Physiology*. – 2001. – Vol. 86. – P. 150–156.
8. Van der Molen M. W. Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology / M. W. Van der Molen // *Handbook of perception and action*. – 1996. – Vol. 3. – P. 229–276.
9. Dornic S. A high-load information-processing task for stress research / S. Dornic, V. Dornic // *Percept. & Mot. Skills*. – 1987. – Vol. 65. – № 3. – P. 712–714.
10. Реброва О. Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О. Ю. Реброва // *Международный журнал медицинской практики*. – 2000. – № 4. – С. 43–46.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

796.01:612–055.2+796.323+796.07

ББК 75.566

Олена Маслова, Максим Гопей

### ОЦІНКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СУДДІВ У БАСКЕТБОЛІ

*Стаття присвячена актуальним питанням вивчення рівня тривожності арбітрів у баскетболі з метою визначення їх психологічної готовності виконання своїх професійних обов'язків. Представлені результати психологічного тестування баскетбольних суддів різної кваліфікації і дані відповідно їм практичні рекомендації їх використання в системі відбору та підготовки арбітрів у баскетболі.*

**Ключові слова:** суддівство, арбітр, баскетбол, рівень тривожності, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, професійна діяльність, психологічна готовність.

*Статья посвящена актуальным вопросам изучения уровня тревожности арбитров в баскетболе с целью определения их психологической готовности выполнения своих профессиональных обязанностей. Представлены результаты психологического тестирования баскетбольных судей различной квалификации и даны соответственно им практические рекомендации их использования в системе отбора и подготовки арбитров в баскетболе.*

**Ключевые слова:** судейство, арбитр, баскетбол, уровень тревожности, ситуативная тревожность, личностная тревожность, профессиональная деятельность, психологическая готовность.

*The article devoted to actual issues of studying the level of anxiety of the arbitrators in basketball to determine their psychological readiness to perform their professional duties. The results of psychological tests of different qualifications basketball referees and gives them practical recommendations accordingly their use in the system selection and preparation of referees in basketball.*

**Keywords:** refereeing, referee, basketball, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, professional activity, psychological readiness.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Однією з актуальних проблем у сучасній психології є підготовка людини до трудової діяльності взагалі і до окремих її видів. У сучасних умовах практично всі види професійної діяльності висувають високі вимоги до рівня розвитку професійно важливих якостей особистості [9].

Одним з таких видів професійної діяльності сьогодні виступає діяльність спортивного арбітра, а врахування можливостей “людського фактора” у суддівстві часто є вирішальним, оскільки він багато в чому визначає її успішність, ефективність і надійність виконання [1, 7].

Серед відповідних можливостей слід відокремити властивість, яка багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта, а саме поведінку спортивного арбітра. Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості успішного судді [3, 6].

Проведені нами дослідження виконані згідно з “Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010–2014 рр.” Міністерства освіти і науки, сім’ї, молоді та спорту України за темою 2.1.3: “Підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у спортивних іграх” (номер державної реєстрації 0106U010768).

Відповідно до наукового визначення у кожній людині існує свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання [5].

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб’єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій, як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією [4, 5].

Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги [2].

Визначають ситуативну або реактивну тривожність як стан, що характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі [8].

**Мета досліджень** – встановити рівень особистісної та ситуативної тривожності ведучих баскетбольних арбітрів України та визначити ступінь їх психологічної готовності до здійснення професійної суддівської діяльності.

**Методи досліджень.** Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, під час проведення суддівським комітетом Федерації баскетболу України (ФБУ) міжсезонного семінару з підготовки та перекваліфікації баскетбольних арбітрів, у яких прийняло участь 65 осіб – арбітрів Федерації баскетболу України, стаж роботи яких на іграх чемпіонатів України різного рангу склав від 5 до 27 років. Суддівська кваліфікація обстежуваних суддів була розподілена таким чином: суддя Міжнародної асоціації баскетбольних федерацій (суддя FIBA) – 11 осіб; суддя Національної категорії – 19 осіб; суддя Першої категорії – 35 осіб. Відповідно до суддівської кваліфікації арбітри були розподілені на дві групи:

- перша група – судді Міжнародної асоціації баскетбольних федерацій (судді FIBA) – 11 осіб і судді Національної категорії – 19 осіб;
- друга група – судді Першої категорії – 35 осіб.

Проведені нами дослідження були спрямовані на вивчення рівня тривожності (ситуативної та особистісної) за тестом Спілбергера-Ханіна згідно з встановленим діапазоном: до 30 балів – низький рівень, 31–44 бали – помірний; 45 і вищий рівень тривожності.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Отримані результати свідчать про те, що рівень ситуативної тривожності в першій групі в 83,5% випадків (25 осіб) розглядається як помірний (рис. 1).

При цьому, спостерігається прояв у 11,0% випадків (3 особи) високого та в 5,5% випадків (2 людини) низького рівня тривожності.

У другій групі арбітрів 81,9% досліджуваних (29 осіб) показали помірний рівень тривожності, 14,7% (5 осіб) – високий і 3,4% (1 особа) – низький відповідно.

Аналіз результатів оцінки рівня особистісної тривожності (рис. 2) показав, що в першій групі суддів рівень тривожності, що розглядається як помірний, виявлений серед 97,0% досліджуваних (29 осіб), а найвищий – серед 3,0% арбітрів (1 особа).

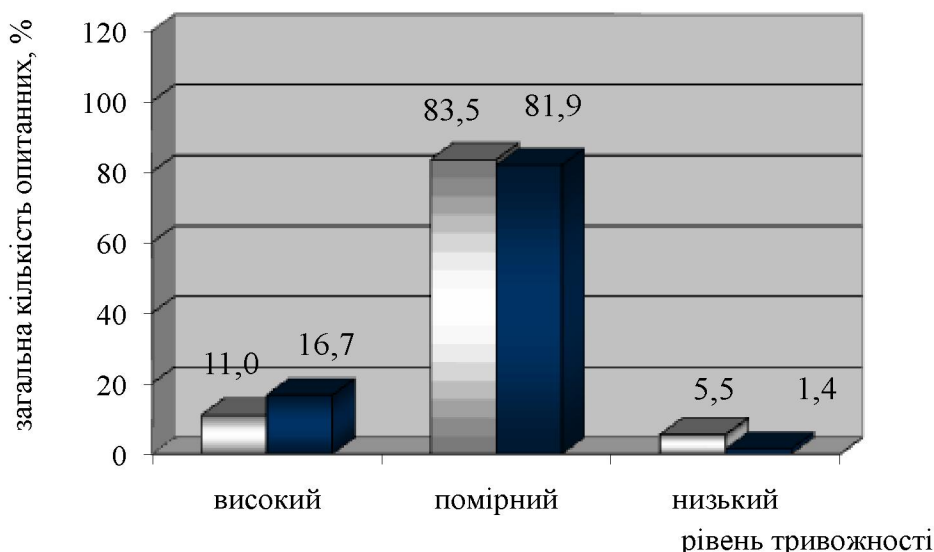


Рис. 1. Рівень ситуативної тривожності баскетбольних арбітрів:

- перша група;
- друга група

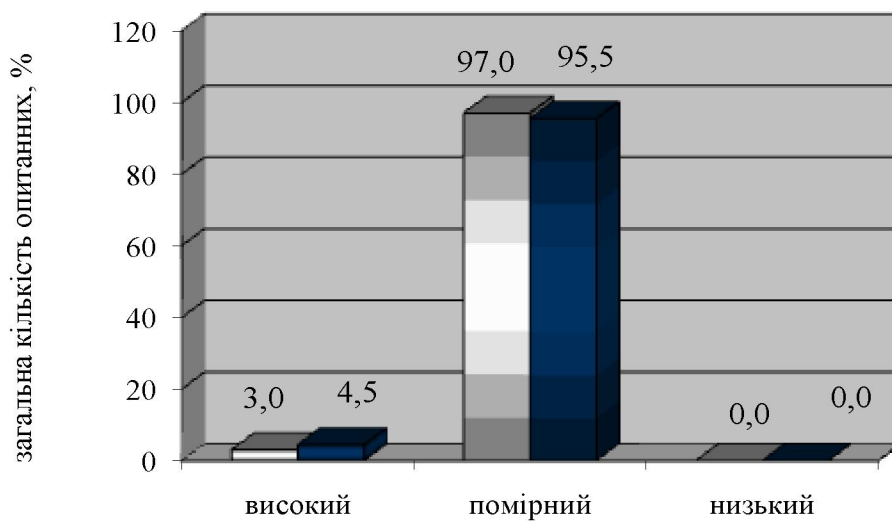


Рис. 2. Рівень особистісної тривожності баскетбольних арбітрів:

- перша група;
- друга група

У другій групі випробуваних помірний рівень особистісної тривожності встановлено серед 95,5% суддів (33 особи), а найвищий – серед 4,5% (2 особи).

Результати досліджень свідчать про те, що 90% арбітрів, які взяли участь у дослідженнях, мають помірний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що характеризується повним контролем над власним емоційним станом, відсутністю нервозності і почуття занепокоєння під час виникнення нестандартних ситуацій і відповідальних рішень.

### **Висновок**

Підбір методики для обстеження баскетбольних арбітрів різної кваліфікації, обслуговуючих ігри провідних чемпіонатів країни дозволив вивчити рівень їх психологічної підготовленості, відповідно зазначеним критеріям оцінки: встановлено, що рівень ситуативної та особистісної тривожності у 89,5% обстежених арбітрів (58 осіб з 65 випробовуваних) був визначений як “помірний”, характеризуючи їх як особистостей, здатних адекватно сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже стриманим станом тривожності.

При цьому, слід зазначити, що виражені тестом у 10,5% піддослідних суддів (7 осіб) високий і низький показники особистісної тривожності, дають підставу припускати у них появу стану тривожності або повної байдужості в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки їх компетенції та престижу.

Включення оцінки тривожності в систему етапного контролю суддів, дозволить вчасно визначити арбітрів з високим рівнем тривожності, і направити їх психологічну підготовку, насамперед, на формування почуття впевненості та успіху, на необхідність зміщувати акцент з зовнішньої вимогливості на змістовне осмислення своєї професійної діяльності та конкретне планування її здійснення за підзадач. Для низькотривожних суддів, навпаки, необхідно буде зробити упор на пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів, збудження зацікавленості, почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших ситуаційних завдань у грі.

Впровадження даних рекомендацій у систему відбору та підготовки арбітрів, дозволить сформувати основні правила і спрямованість психологічної підготовки суддів, що в підсумку дасть можливість обґрунтовано підвищити ефективність їх професійної діяльності, знизить ризик виникнення та впливу передігрових і, безпосередньо, ігрових стресових ситуацій, полегшить і вдосконалив систему контролю за психологічним станом судді в баскетболі.

1. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С. В. Чернова]. – М. : Физ. культура, 2009. – 251 с.
2. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
3. Григорьев М. В. Настольная книга судьи / М. В. Григорьев, М. А. Давыдов. – М. : Т.К. РФБ, 1997. – 40 с.
4. Давыдов М. А. Отбор и специальная физическая подготовка судей спортивных игр : дисс. ... канд. пед. наук / А. М. Давыдов. – М., 1986. – 168 с.
5. Ерофеев С. Д. Уровни соответствия психофизиологических особенностей судьи в поле по баскетболу его профессиональным требованиям / С. Д. Ерофеев // Современные проблемы физической культуры и спорта : сб. научно-методических трудов. Вып. 8. – М. : МПГУ, 2001. – С. 33–34
6. Медведь М. Н. Использование научно–обоснованных средств и методов психорегуляции в спортивной практике подготовки судей по волейболу / Медведь М. Н., Цапенко В. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Х., 2007. – № 1. – С. 63–69.
7. Полиевский С. А. Методическая база определения профессиональной пригодности баскетбольного арбитра / С. А. Полиевский, Л. В. Костикова, С. Д. Ерофеев // Современные проблемы физической культуры и спорта : сб. научно-методических трудов. Вып. 8. – М. : МПГУ, 2001. – С. 37–38.

8. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 "Олимпийский и профессиональный спорт"/ С. Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.

УДК 373.3

ББК 159.922.7:37.015.3

Андрій Герасимчук

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*Проаналізовано дані наукової літератури щодо впливу навчальної діяльності на психофізичний стан учнів перших класів. Встановлено, що у більшості таких учнів психофізичний стан відрізняється від необхідного. Визначено передумови формування такого стану та його вплив на розумову працездатність і ефективність навчальної діяльності учнів протягом навчального року. Виокремлено перспективний напрям розв'язання існуючої проблеми, що полягає в удосконаленні системи "навчальне навантаження–відпочинок" із урахуванням того, що найбільш ефективним засобом є заняття фізичними вправами.*

**Ключові слова:** учні перших класів, психофізичний стан, показники на сучасному етапі, напрями корекції.

*Проанализированы данные научной литературы, касающиеся влияния учебной деятельности на психофизическое состояние учащихся первых классов. Установлено, что у большинства таких учащихся психофизическое состояние отличается от необходимого. Определены предпосылки формирования этого состояния и его влияние на умственную работоспособность, эффективность учебной деятельности учащихся в течение учебного года. Выделено перспективное направление решения проблемы, которое состоит в усовершенствовании системы "учебная нагрузка–отдых" с учетом того, что наиболее эффективным средством есть занятия физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** учащиеся первых классов, психофизическое состояние, показатели на современном этапе, направления коррекции.

*Data of scientific literature according to the impact of learning activities on the psychophysical condition of the first class pupils were analyzed. It is established, that most of these pupils are characterized by difference from the necessary psychophysical condition. The formation of such a state and its impact on mental working capacity and efficiency of learning activities of pupils during the school year were determined. Perspective direction for solving an existing problem is singled out, which is to improve the system "learning activity-rest", taking into consideration the fact, that the most effective way is physical exercise.*

**Keywords:** first forms pupils, psychophysical condition, indicators on the modern stage, directions of correction.

**Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження.** Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що вона все більше перевантажується навчальними предметами, які сприяють формуванню тільки інтелекту дітей, не враховуючи при цьому негативних наслідків втрати від розумової діяльності та у зв'язку з цим несприятливої адаптації організму, особливо на початку навчання в школі, що є одними з провідних чинників погіршення психофізичного стану [19]. Значення підтверджують дані, що свідчать про залежність (на 51%) виникнення певного захворювання від способу життя індивіда [13].

Особливе місце у системі навчання посідає початкова школа, оскільки є головним періодом набуття соціального досвіду, інтенсивного формування інтересів, потреб, збільшення пізнавальних здібностей дитини, що відбуваються на фоні продовження процесу морфофункціонального дозрівання організму [22].