

**ІІІ РОЗДІЛ  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ  
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ  
В СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ**

**УДК 159.01**

*Панфилов Ю.И., Рочняк А.Ю.,  
г. Харьков, Украина*

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

**Постановка проблемы.** В современном спорте, в том числе и в баскетболе, уровень спортивного мастерства, физической и технической подготовки спортсменов настолько высок, что очень часто при выборе игроков на игру, выделить кого-либо по этим компонентам очень сложно. Поэтому определяющим критерием отбора игроков становится уровень их психологической готовности к соревнованиям.

Под психологической готовностью обычно понимается одна из составляющих общей готовности к действию, оптимальное психическое состояние спортсмена, определяемое психологическими факторами характеризующиеся, мобилизованностью всех сил на активные и целесообразные действия, желанием и готовностью к соревновательной деятельности, внутренней настроенностью на достижение победы, чувством уверенности, способностью объективно мыслить, оценивать свои действия.

Для достижения такого состояния спортсмену необходимо умение осознанно управлять собственными психическими процессами, оптимизируя их с целью достижения максимального результата, то есть он должен обладать умениями саморегуляции.

Поэтому *проблема* изучения особенностей саморегуляции психических состояний спортсменов-баскетболистов является актуальной и требует научного решения.

Спортсмены и тренеры, не знакомые с трудами учёных, посвящённых вопросам регуляции, интуитивно все же используют приёмы регулирования психических состояний, стремясь адаптировать их под индивидуальные особенности. Но степень и правильность применения подобных приёмов зачастую бывают недостаточно

ефективними, або дають перемінний результат, що для професійного баскетболу є неприйнятним.

Це відбувається тому, що як багато тренерів, так і спортсмени-баскетболісти до кінця не усвідомлюють, що психічні стани атлета залежать від багатьох факторів, які впливають на них в даний момент. Роблячи спроби усунути негативні психічні стани підопечних тренерів, а також самі спортсмени, дуже часто не можуть зрозуміти конкретні причини їх викликані і використовують не ефективні прийоми і методи в цілях мобілізації спортсменів.

**Аналіз попередніх досліджень.** Проблемі саморегуляції психічних станів були присвячені дослідження багатьох авторів: Абульханової-Славської К.А., Боярницької В.П., Дьєфендорфа Ж.М., Зейгарника Б.В., Кашина А.П., Кароли П., Кона І.С., Конопкіна О.А., Куль Ю., Моросанової В.І. і др. [1,2,3,4,5,6].

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

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

**Основний текст.** В психології поняття «саморегуляція» використовується достатньо в широкому сенсі. Ми ж розглядаємо це поняття в прикладному відношенні, коли саморегуляція розуміється, як особливий психічний механізм оптимізації стану людини.

В наше час в психологічній науці поняття психічної саморегуляції людини до кінця не встановлено.

Так, Степанський В.І., Конопкін О.А., Моросанова В.І. розглядають саморегуляцію як усвідомлений процес внутрішньої психічної активності людини по побудові, підтримці і керуванню різними видами і формами вільної активності, спрямованими на досягнення поставлених цілей. [3,4]

Сучасні зарубіжні психологи Ю. Куль, П. Кароли, Ж.М. Дьєфендорф і др. розуміють саморегуляцію як сукупність

процессов, способствующих управлению субъектом поведения в изменяющихся условиях[6].

В. П. Бояринцев определяет саморегуляцию как механизм обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами. Активность и саморегуляция, по его мнению, являются двумя взаимодополняющими сторонами. Активность выражает изменчивость и движение, тогда как саморегуляция определяет устойчивость и стабильность этой активности [2].

Обеспечение стабильности спортсмена в таком виде активной деятельности как есть баскетбол является весьма существенным фактором успеха. Спортсмены-баскетболисты, особенно на ранних этапах становления, часто сталкиваются с такой проблемой, как нестабильность демонстрируемых результатов, что может стать преградой для их дальнейшего занятия этим видом спорта или полноценного развития.

Проанализировав вышеприведённые определения, мы предлагаем следующее определение саморегуляции в спорте – это произвольная самоорганизация спортсменом психических процессов, явлений, состояний и различной деятельности в изменяющихся тренировочно-соревновательных условиях с целью обеспечения внутренней стабильности и устойчивости для достижения максимальных результатов в избранном виде спорта.

Для того, чтобы приёмы саморегуляции имели максимальный положительный эффект в любом виде деятельности, необходимым условием при их использовании является учёт особенностей выполняемой индивидом работы, условий её выполнения, и особенностей самой личности.

В баскетболе, как и в любом другом виде спорта, существует множество специфических факторов обусловленных особенностями деятельности спортсменов-баскетболистов, способных вызвать то, или иное отрицательное психическое состояние. Их принято разделять на: тренировочные, предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные.

Появление негативных психических состояний во время тренировок связано с ростом усталости от тренировки к тренировке, с монотонностью выполняемых упражнений, с неизбежными перепадами в психологическом, функциональном и физическом плане и т.д. С возрастом всё большим фактором, вызывающим негативные психические состояние спортсмена, становится ограниченность свободного времени.

Возникновение негативных предсоревновательных психических состояний обуславливается степенью важности предстоящих соревнований.

Отклонения от нормального состояния у спортсмена могут возникнуть из-за изменений в распорядке дня, условий в которых проходят соревнования (выступление в другом городе, стране, бытовые условия), влияния окружающих. Нередко, спортсменам, с приобретением опыта, удаётся интуитивно справляться с подобными состояниями. Но усиление воздействия какого-либо фактора способно негативно повлиять даже на опытного спортсмена.

Непосредственно во время соревновательной деятельности на спортсмена воздействуют множество факторов способных негативно повлиять на спортсмена. Среди них можно выделить такие как: выступление при многочисленных зрителях, не всегда объективное судейство, реакция на замечания тренера и проявление недовольства партнёров, утомление, накопившееся к концу соревнований.

В спортивных играх, в которых присутствует непосредственный контакт с соперником и единоборствах – значительным фактором, влияющим на состояние спортсмена является агрессивный настрой соперника.

Среди послесоревновательных факторов, влияющих на психическое состояние спортсмена, могут быть как победа, так и поражение, как удачное выступление, так и полный провал в зависимости от индивидуальных свойств характера выступающего. Сюда можно отнести и такие факторы как оценка действий игрока тренером, товарищами по команде, возможные травмы, физическую усталость.

Все рассмотренные факторы являются общими в спортивной деятельности, поэтому они влияют, в том числе, и на психические состояния спортсменов-баскетболистов и обуславливают особенности применения тех, или иных приёмов саморегуляции.

Но баскетбол, как и любой другой вид спорта, обладает и уникальными особенностями, которые также способны негативно влиять на психическое состояние игроков. Эти особенности определяются спецификой самой игровой деятельности и их необходимо учитывать при разработке и использовании приемов саморегуляции спортсменов-баскетболистов.

Как же влияют эти особенности на психические состояния игроков?

Мы выделили следующие группы особенностей игровой деятельности спортсменов-баскетболистов: особенности связанные с переменным характером игры; особенности интеллектуального характера; особенности игровых действий; прочие особенности.

Особенности, связанные с переменным характером игры:

1. Во время игры баскетболисту приходится выполнять действия различной интенсивности – от максимальных усилий, в сравнительно короткое время, до свободного выполнения бросков с линии штрафного. Это требует от баскетболиста и умения быстро анализировать ситуацию, выполняя наиболее подходящее действие максимальной интенсивности, и умения расслабиться в напряженной игровой обстановке. Если спортсмену не удастся сочетать такие чередования, он неизбежно сталкивается с трудностями психологического характера.

Например, имея навык идеального выполнения штрафных бросков на тренировке, во время игры из-за неумения перестроиться, игрок может крайне неточно реализовывать броски с линии штрафных. Это вызывает неудовлетворённость и, как следствие, неуверенность в своих силах, что неизбежно сказывается на качестве игры спортсмена.

2. Несмотря на то, что каждая из команд готовит на игру определённую стратегию, конкретный план действий, разрабатывает тактику игры против соперника, во время встречи неизбежны изменения этих составляющих. Это требует от баскетболистов умения быстро приспосабливаться под новую стратегию игры, как соперника, так и свою собственную. В связи с чем он должен обладать способностью регулировать свою активность, волю, мысли, представления, эмоциональный настрой и т.д.

3. Игровая обстановка в баскетболе меняется каждую секунду. Особенно это заметно на современном профессиональном уровне, где игра проходит молниеносно. Переход от защиты к нападению, розыгрыш комбинаций, взаимодействие партнеров – все происходит в динамике и без пауз. В напряженных поединках смена лидерства может происходить чуть ли не каждую минуту. Всё это требует психологической подготовки игроков, поскольку не всем спортсменам дано свойство чувствовать себя уверенно в динамически изменяющихся условиях. А без этого возрастает риск возникновения тревожности, апатии, неуверенности и т.д.

4. В такой игре как баскетбол довольно часто происходят замены. Как игрок, выходящий на замену, так и игрок, сажающийся на лавочку запасных, должны быть готовыми, выполнять то, что

необходимо в данный момент. Выходящий игрок должен быть готов с первых секунд включаться в игру. Часто из-за недостаточного умения саморегулирования, игроки не могут оптимально настроиться, чтобы сразу приносить пользу команде. Садящийся на замену спортсмен, должен в отведенное ему время перевести дыхание, осмыслить ошибки, выслушать замечания тренера и подготовиться выйти на поле в максимально отмобилизованном состоянии. А в напряженном поединке – это задача не из легких.

5. В баскетболе игра состоит из оборонительных и нападающих действий, чередование которых происходит довольно быстро. Игрокам необходимо быстро переключаться от моментов, когда они осуществляют своё нападение до того, когда они противодействуют нападению соперника. И переключаться в первую очередь психологически. Нередко бывают случаи когда игроки чрезмерно нацелены на выполнение только одного из компонентов игры, что приводит к дисбалансу игры в целом.

6. Неудачные действия – неотъемлемая часть игры в баскетболе. Так, команда не может реализовать все 100 бросков из ста. В игре все равно присутствуют неудачные моменты, которые чередуются с успешными. И смена таких моментов происходит постоянно. Поэтому спортсмену необходимо забывать об удачных, или же неудачных моментах, произошедших в игре, концентрироваться на происходящем и демонстрировать психологически устойчивое поведение на поле.

Особенности интеллектуального характера:

1. Составной частью игры является интенсивная мыслительная деятельность баскетболистов. Каждое действие требует осмысления в кратчайшие промежутки времени. Думать приходится как при нападении, так и во время защиты. Такая особенность игры требует от баскетболиста умения концентрироваться на игре все время пребывания на поле. Вместе с тем, игроку крайне сложно постоянно концентрировать своё внимание на том, что необходимо делать длительное время. Особенно это проявляется при плохом настроении игрока на игру и как следствие он может «выпадать из игры».

Выполняя действия, которые требуют от спортсмена тренер или партнёры и значение которых он не понимает или не согласен баскетболист сталкивается с трудностями, которые ведут к появлению негодования, раздражительности, неуверенности и т.д.

2. Одним из важнейших факторов победы в баскетболе есть позиционная игра. Она основана на сложных тактических комбинациях.

Сложность их состоит в том, что игроку необходимо чётко и своевременно выполнять движения согласованно со своими партнерами в зависимости от действий соперников. Добиться идеального выполнения комбинации (не просто перемещения по определенной схеме) весьма сложная и требующая терпения задача. Трудности возникающие при разучивании тактических комбинаций, свойственны многим игрокам, могут вызвать неуверенность, тревожность, нервозность и другие негативные состояния спортсмена.

3. Взаимодействия между партнерами по команде – неотъемлемая часть игры. От согласованности их действий, в конечном счете, зависит результат встречи. Но не всегда в борьбе, в конфликтных ситуациях партнерам удастся правильно понять друг друга, что может вызывать определенные сомнения, недовольства и прочие негативные состояния.

4. Проблемные ситуации во время игры отличаются альтернативностью выбора решений [3]. Существуют определенные закономерности, которых следует придерживаться, но игроку неизбежно приходится выбирать лучшую для себя альтернативу действия. Это также связано с индивидуальностью игрока. В идентичной ситуации одному игроку лучше выполнить присущий только ему элемент, тогда как другому такой элемент неприемлем. Нередко бывает, что альтернатива заключается в том, что игрок делает либо то, что он хочет, либо то, что нужно. Не всегда то, что нужно приносит удовольствие спортсмену и это отображается на его психическом состоянии. Но сделав действие по-своему, у игрока возникает конфликтная ситуация с тренером и партнёрами, что влияет на психологическое состояние баскетболиста.

5. Способность творчески выполнять действия в игре создает преимущество для игрока. Но творческие замыслы необходимо соотносить с игрой своих партнеров. Часто бывает, что игрок имеет способность творчески реализовывать действия, но при этом не учитывает действия своих партнеров. В таких случаях нарастает определенное напряжение с обеих сторон.

6. Игровая деятельность в баскетболе связана с необходимостью одновременно воспринимать большое количество объектов (мяч, своих партнеров и оппонентов, табло), сигналов (команды своих партнеров, подсказки тренера), следить за жестами игроков. Без регуляции внимания, её концентрации в сложные игровые моменты игрок может допустить ошибку просто из-за невосприимчивой информации.

#### Особенности игровых действий:

1. Для достижения результата баскетболистам необходимо многократно выполнять игровые действия в различных сочетаниях и с различной очередностью, что обуславливает ступенчатый и множественный характер игры. Гарантией преимущества над соперником является совокупность положительных игровых действий, а не отдельные одномоментные результативные действия, которые представляет собой только единичный структурный элемент системы игровой деятельности отдельного игрока [3]. Это не всегда до конца осознают даже профессиональные баскетболисты. Уверенно выигранный определенный игровой отрезок может сыграть злую шутку с командой. Это может породить чрезмерную уверенность в себе, вызвать успокоение, и расслабление. А игра требует максимальной собранности, концентрации внимания, целенаправленности во все периоды игры. В игровой практике не раз можно было наблюдать, когда одна команда делает хороший задел в очках, значительно переигрывает соперника и выглядит на голову выше, а, в конечном счёте, проигрывает, уже казалось бы, выигранную игру.

2. В игровой обстановке баскетболистам особо необходимо многократно выполнять сложно-координационные двигательные действия с максимально точными действиями при обращении с мячом. Вызвать отрицательные эмоции может любой неправильно выполненный прием, что способно породить сомнения в успешном повторении этого технического элемента.

3. Непрерывно игрокам во время игры приходится переключаться с одних двигательных действий на другие. Результат встречи в баскетболе во многом зависит от правильного использования разнообразного арсенала технико-тактических приемов и их внезапного чередования.

4. Многие технико-тактические действия баскетболистам приходится выполнять с максимальными усилиями, в безопорном положении или в сложных для координации движений условиях, т. е. в экстремальных ситуациях. При этом игрокам в таких условиях необходимо думать о результативности своих действий.

5. Педагогическая работа с высокорослыми ребятами также имеет свои особенности, поскольку таким людям свойственно иметь характерные черты, отличающие их от парней обычного роста.

#### Прочие особенности:

1. Так как баскетбол – игра высокорослых ребят, наличие у соперника более высоких игроков создает определенные трудности.



Еще до начала игры это может вызвать волнение, страх, неуверенность в победе, либо чрезмерный агрессивный настрой, что также чревато негативными последствиями.

2. Жёсткий лимит времени при выполнении тактического действия, когда необходимо каждым мячом распорядится максимально эффективно нередко вызывает у спортсмена негативные психологические состояния (чрезмерную нервозность, страх, волнение).

3. В баскетбольных командах игрокам зачастую необходимо выполнять определенные функции, которые свойственны им, то есть они выполняют определённые роли [4]. Этот фактор необходимо учитывать при использовании средств саморегуляции, поскольку возникновение отрицательных психических состояний у игроков может быть связано с неудовлетворенностью от тех действий, которые требуют от них тренер.

4. Особенностью игровой деятельности для баскетболистов является её напряженность. Игрок находится под постоянным давлением соперника, каждое действие необходимо выполнять максимально эффективно и вовремя, каждый пропущенный, или не забитый мяч может существенно повлиять на ход игры. Всё это доводит над игроками, вызывая психическое напряжение.

5. В современном баскетболе к выступлениям профессиональных команд все чаще стали привлекать молодых парней юношеского возраста и даже младше. Это благоприятно влияет на спортивное мастерство этих ребят. Однако в юношеском возрасте гораздо сложнее справляться с неблагоприятными психическими состояниями, которые вызываются различными стрессовыми факторами в тренировочном, предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах.

Выводы:

1. На современном этапе развития баскетбола, саморегуляция спортсмена, как средство нейтрализации негативных психологических состояний, вызываемых стрессовыми факторами в тренировочном, предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах приобретает все большее значение как один из важнейших компонентов психологической подготовки баскетболиста.

2. В процессе тренировочно-игровой деятельности спортсменам-баскетболистам приходится сталкиваться с многочисленными факторами, которые влияют на их психологическое состояние и психические процессы. Эти факторы условно можно разделить на общие, свойственные многим видам спорта, и

специфические, которые определяются особенностями игровой деятельности баскетболиста.

3. Наиболее значимые особенности игровой деятельности в баскетболе можно свести в четыре группы: особенности связанные с переменным характером игры; особенности интеллектуального характера; особенности игровых действий; прочие особенности. Они, как правило, оказывают негативное воздействие на спортсменов-баскетболистов и должны учитываться при их психологической подготовке.

4. Особенности игровой деятельности в баскетболе способны вызвать определенные психические состояния, препятствующие достижению максимального результата, что обуславливает необходимость разработки специальных приёмов саморегуляции и особое их применение. Также баскетболист должен обладать умениями саморегуляции, поскольку ему неизбежно приходится управлять внутренними процессами, что обуславливается спецификой игры в баскетболе.

**Список литературы:** 1. Абульханова – Славская К.А. Деятельность и психология личности.– М., 1980. 335с. 2. Боярницев В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Свердловск, 1989.- 40 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: Учебное 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. 6. [http://ballplay.narod.ru/itapi\\_razvitiij\\_basketbola.htm](http://ballplay.narod.ru/itapi_razvitiij_basketbola.htm). Этапы развития баскетбола.

**Bibliography (tranliterated):** 1. Abul'hanova – Slavskaja K.A. Dejatel'nost' i psihologija lichnosti.– M., 1980. 335s. 2. Bojarnicev V.P. Strukturno-funkcional'nyj analiz dinamicheskijh projavlenij samoreguljaccij povedenija cheloveka // Psihologija aktivnosti i samoreguljaccij povedenija i dejatel'nosti cheloveka. Sverdlovsk, 1989.- 40 s. 3. Konopkin O.A.

Psihicheskaja samoreguljacija proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funktional'nyj aspekt) // Voprosy psihologii. 1995. № 1.S. 5-12. 4. Morosanova V.I. Psihologija samoreguljacji: Uchebnoe 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. 6. [http://ballplay.narod.ru/itapi\\_razvitii\\_basketbola.htm](http://ballplay.narod.ru/itapi_razvitii_basketbola.htm). Jetapy razvitija basketbola.

Панфилов Ю.И., Рочняк А.Ю.

**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 приёмов саморегуляции направленных на повышение спортивных результатов.

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

Панфілов Ю.І., Рочняк А.Ю.

**ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ**

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

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

Panfilov Y. I., Rochniak A. Y.

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

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.

*Стаття надійшла до редакції 15.11.14*

**УДК 159.98**

*Черкашин А. І.  
Вайда Т.С.  
м.Харків, Україна*

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

**Постановка проблеми.** Особливості підготовки та формування особистості працівників органів внутрішніх справ (далі – ОВС) у вищих навчальних закладах (далі – ВНЗ) МВС України в сучасних умовах потребує відмови від уніфікованих підходів до організації навчально-виховного процесу. Виникає нагальна потреба у зміні парадигми професійної підготовки та виховання працівників ОВС у ВНЗ МВС України з урахуванням вимог вітчизняних та світових стандартів, світових тенденцій модернізації освіти у вищих навчальних закладах.

Психологія і педагогіка вищої школи використовує багато методів для описання психолого-педагогічних феноменів освітньо-виховного простору вищого навчального закладу. Відповідно при розробці конкретно-визначеної наукової проблеми завжди виникає необхідність у визначенні методологічних основ дослідження.

В нашому дослідженні ми виходили з того, що формування особистості працівників ОВС у ВНЗ МВС України здійснюється з застосуванням системи знань отриманих в галузях психології, педагогіки та права. Відповідно, розгляд проблеми методологічного