

УДК 766.323.2:616.28

Каковкіна О. А.

## ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

*В статті розглянуті перспективи наукових досліджень пов'язаних з особливостями психологічної підготовки спортсменів-баскетболістів з вадами слуху. Представлена необхідність у вивченні питань про вплив стресу на успішний виступ у змаганнях, розглянуті особливості психічної надійності баскетболістів з вадами слуху.*

**Постановка проблеми.** Для людей з обмеженими можливостями зі слуху, спорт – це стимул боротьби, особистого самоствердження та звичайно прекрасний засіб реабілітації у суспільстві.

Спорт вищих досягнень інвалідів на думку багатьох авторів (Приступа Є., Бріскін Ю., Платон В.) розвивається за тимиж законами, які лежать в основі досягнень здорових людей, але з урахуванням специфічних особливостей – необхідності адаптації правил змагань та споруд до функціональних можливостей інвалідів, використання специфічних систем діагностики для класифікації, відбору та формування стартових груп або команд в різних видах спорту.

Підбір засобів і методів для корекції учбово-тренувального процесу, спрямованого на досягнення найкращих результатів, повинен здійснюватися насамперед на підставі урахування нозологічних особливостей, функціонального та психічного стану, рухових можливостей спортсменів-інвалідів [10].

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

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Протягом останніх років вітчизняні вчені досліджують різні питання щодо спортсменів-дефлімпійців та людей з вадами слуху, зокрема: особливості корекції рухової сфери швидкісно-силовими вправами [1]; моделі ігрової діяльності з глухими школярами [3]; розробка питань щодо розвитку рухової діяльності засобами швидкісно-силових вправ [2, 3, 8]; реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження [5]; методики корекційно-реабілітаційної роботи [12, 15]; значення рухової пам'яті [11].

Разом з цим, аналіз спеціальної літератури свідчить про відсутність уваги фахівців щодо вивчення психологічної підготовки даного контингенту. У зв'язку з цим, розробка та обґрунтування рекомендацій з корекції психологічного стану, стійкості до стресів, психічної надійності баскетболістів з вадами слуху є актуальними і соціально вагомими.

**Мета дослідження:** визначити перспективні напрямки дослідження особливостей психологічної підготовки спортсменів-баскетболістів з вадами слуху.

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

**Результати дослідження.** Невід'ємним компонентом навчально-тренувального процесу баскетболістів є психологічна підготовка, яка, з однієї сторони, має свої специфічні цілі та задачі, а з другої, невід'ємно існує у тренувальній діяльності спортсмена, здійснюється у вигляді спеціально організованих впливів.

Відомо, що заняття спортом висувають високі вимоги до фізичного та психічного потенціалу спортсменів. Для задоволення цих потреб спортсмен повинен використовувати насамперед свої внутрішні ресурси, що зумовлює значне навантаження, веде до стресу [6].

Стрес є невід'ємною складовою спорту, а його наслідки можуть негативно відбиватися як на спортивному виступі спортсмена, спортивній кар'єрі, так і на здоров'ї в цілому.

Багато вчених проводили дослідження, які спрямовані на вивчення природи стресу у спортсменів, де детально розкриваються проблеми стресу та психічної готовності спортсменів до змагань [7, 13]. Але разом з цим не знайдено досліджень які розкривають особливості протікання стресу у спортсменів-баскетболістів з вадами слуху, що вказує на необхідність розробки технології зниження психологічного стресу, пошуку ресурсів в подоланні стресів, покращанні показників психічної надійності у баскетболістів з вадами слуху.

Коли задачі, які поставив тренер, не реалізуються спортсменами у змаганнях, а багато тренерських указівок виявляються не виконаними, то в таких випадках скаржаться на слабку психологічну підготовленість спортсмена або команди, невміння реалізувати свої потенційні

можливості, і це насамперед обумовлено недостатньою психічною надійністю. Тому в сучасних умовах спортивної боротьби питання діагностики та прогнозування психічної надійності діяльності спортсменів є одною з важливіших науково-практичних задач підготовки спортсменів-баскетболістів з вадами слуху.

Оцінка надійності спортивної діяльності спортсменів представляє собою актуальну та дуже складну проблему. Надійність спортивної діяльності полягає в умінні спортсмена показати свій найкращий результат в умовах відповідальних змагань [14].

Психічну надійність необхідно розглядати як стійкість функціонування основних психічних механізмів у складних змагальних умовах [4].

Отримані дані в дослідженнях вказують на те, що надійність представляє собою одну із самих суттєвих характеристик спортсменів високого класу.

Психічна надійність складається із ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності до швидко змінюючихся обставин та саморегуляції [9].

Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показниками змагальної емоційної стійкості є: характер, інтенсивність передзмагального та змагального емоційного збудження та його коливання, ступінь його впливу на характер виступу. Показники змагальної мотивації: любов до спорту в цілому, до свого виду спортивної діяльності, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях та змаганнях. Показниками стабільності до обставин, що швидко змінюються, є стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйняття до впливів різних порушень. Показники саморегуляції: вміння правильно сприймати та оцінювати свій емоційний стан, вміння впливати на нього засобами словесних самонаказів, вміння перебудовуватись в ході спортивної боротьби, розвиток функції самоконтролю над своїми діями.

В своїх дослідженнях В.Є. Мільман зауважує, що емоційна стійкість визначає адекватність емоційної оцінки ситуації та пропорційність емоційних реакцій. Змагальна емоційна стійкість – це здатність регулювати емоційні стани або бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зміни у показниках, які характеризують емоційні реакції в умовах змагальної діяльності, де змагальна мотивація – це мотивація досягнення успіху. Показники стабільності до постійно змінюючихся обставин, які відбуваються на майданчику під час гри, свідчать про силу та баланс нервових процесів та служать інтегральними показниками адаптаційних можливостей людини. Рівень прояву змагальної мотивації у баскетболістів достатньо високий. Це свідчить про те, що баскетболісти охоче виконують великі об'єми тренувальних навантажень, позитивно реагують на необхідність участі у змаганнях різного рівня.

Саморегуляцією необхідно називати індивідуальні особливості спортсмена, які стійко проявляють себе в різних видах довольної активності, в поведінці та змагальній діяльності. Серед них відрізняють особливості, які характерні для процесів планування, моделювання, програмування та оцінки результатів.

Отримані дані підтверджують поширену думку про те, що спортивна діяльність – це діяльність, де рівень стресу дуже високий і спортсменам необхідна відповідна професійна допомога, особливо спортсменам з вадами слуху.

Досягнення високих результатів у баскетболі неможливо без навантажень не тільки фізичних, а також психологічних сил. 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.

Одним із важливих факторів, які визначають високі досягнення в баскетболі, є урахування психологічних властивостей особистості баскетболіста, зокрема, індивідуальні властивості нервової системи, змагальна конкурентоспроможність, рівень емоційної стабільності, рівень спортивної мотивації та ін.

Необхідну психологічну підготовку баскетболістів можливо забезпечити тільки завдяки цілорічній підготовці спортсменів, а також управлінню їх нервово-психічного відновлення. Річ у тім, що під час підготовки кожного спортсмена і всієї команди, формується специфічні морально-психологічні властивості, а саме:

- підвищений інтерес до спорту;
- чітке дотримання тренувального режиму;
- посилене відчуття обов'язку перед командою та тренером та ін.

Саме під час управління нервово-психологічного відновлення баскетболіста, можливо зняти нервово-психічну напругу. Також відбувається відновлювальний процес психічної працездатності після виснажливих тренувань або змагань. Нервово-психічне відновлення можливо засобами усного впливу, відпочинку, рекреації та ін. Але для досягнення більш значних результатів, існуючі методи психологічної підготовки повинні застосовуватись цілий рік, регулярно повторюючись та на всіх етапах підготовки баскетболістів з вадами слуху.

Психологічна підготовка грає важливу роль у формуванні стану готовності спортсмена та команди до успішного виступу у змаганні і повинна бути органічно поєднана у навчально-тренувальному процесі на всіх етапах спортивного вдосконалення баскетболістів з вадами слуху.

До взаємопов'язаних (психолого-педагогічних) засобів психологічної підготовки відносяться вербальні та невербальні впливи тренера на моральну та волюву сфери спортсмена, фізичні вправи, які виконують в різних умовах. В даному випадку мова йде про "психологізацію" основних засобів спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної) та конкретних методичних прийомів та їх застосування з метою впливу на психіку спортсмена. Наприклад:

- виконання вправ на тлі несприятливих фізичних факторів зовнішнього середовища, інших збивають факторів, що ускладнюють отримання інформації (світлові, звукові ефекти тощо) з метою розвитку толерантності до стресових впливів;

- виконання вправ з обмеженням діяльності провідних аналізаторів (зорових, кінестетичних, слухових) для вдосконалення спеціалізованих сприйнять; розвитку обсягу поля зору, різних параметрів уваги;

- виконання вправ з максимальною швидкістю, що вимагають прояву швидкості реагування (як простої так і складної); застосування вправ, виконання яких пов'язано з ризиком, страхом, що сприяє розвитку таких волювих якостей, як рішучість, сміливість, самовладання та ін;

- використання складних ігрових вправ, що вимагають прояви нестандартних дій, проведення контрольних матчів без підказок тренера з метою розвитку оперативного і тактичного мислення, а також самостійності та ініціативності;

- застосування тренувальних ситуацій, жорстких протиставлень, формують правильні реакції на перемоги і поразки, розвиваючих здатність боротися "до кінця";

- несприятливі "негативні" оцінки діяльності гравців з боку тренера з метою формування стійкості до несприятливих емоційних впливів;

- виконання вправ на межі фізичних можливостей, що викликають значне стомлення і больові відчуття для вдосконалення волювих якостей;

- обов'язкова реалізація плану, завдання, вказівки тренера з метою виховання дисциплінованості, працьовитості, наполегливості;

- використання тактичних схем з "перемиканнями", "сюрпризами" для розвитку тактичного мислення.

Психологічна напруженість є суттєвим фактором, який гальмує в процесі змагань і призводить до зниження ефективності ігрових дій. А якщо враховувати, що дії в умовах баскетболу відбуваються в постійному контакті і протидії захисту і більшість прийомів гри потребують високу точність в управлінні рухами, то стає зрозумілим, що додаткове психологічне напруження знижує концентрацію уваги у гравців, негативно впливає на точність їх ігрових дій.

У якійсь мірі понизити цей негативний вплив можливо за допомогою постійної, цілеспрямованої, науково-обгрунтованої психологічної підготовки гравців. З усіх видів підготовки гравців у баскетболі – фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної найбільш консервативною, у своєму розвитку, являється психологічна і теоретична.

Підготовка спортсменів до діяльності змагання полягає у формуванні готовності до ефективного виконання своїх функціональних обов'язків на майданчику в процесі гри. Готовність до змагань складається з ряду компонентів: м'язового, функціонального, операційного та психологічного. Психологічна готовність – результат психологічної підготовки.

Результат діяльності змагання, задоволеність нею, психологічний комфорт, переживання спортсмена – багато в чому залежать від його психологічної готовності не лише до діяльності змагання, але і до її умов: тому або іншому режиму життя, оцінці її спортсменом, можливим покаранням або заохоченням, особливостям спілкування і психічній напрузі, яка у більшій або меншій мірі супроводить змагання.

У тих видах діяльності, які вимагають від людини особливої зібраності, мобілізації і взагалі високого рівня професіоналізму, психологічна підготовка повинна організовуватися і здійснюватися цілеспрямовано і планомірно в період підготовки і в процесі змагань.

Психологічна підготовка баскетболістів – це одна з найважливіших сторін учбово-тренувального процесу. Мета її – формування і вдосконалення значимих для спортсмена властивостей особи шляхом оптимізації свідомого відношення гравців до своєї діяльності в процесі гри. На практиці, мета психологічної підготовки баскетболістів – зниження рівня психічної напруженості у гравців.

Основні завдання процесу психологічної підготовки являються виховання психологічної готовності спортсменів: до тривалого тренувального процесу з великими навантаженнями; до змагань взагалі; до конкретної гри.

Не дивлячись на очевидну важливість психологічної підготовки гравців і її вплив на результат гри, вона практично у баскетбольних командах не ведеться. Це ще більше посилює існуючі недоліки в роботі клубних і національних збірних командах і є серйозною проблемою.

**Висновки.** Аналіз літератури в галузі психолого-педагогічних досліджень виявив відсутність питань, які пов'язані із вивченням психологічних особливостей особистості баскетболіста з вадами слуху та їх показниками успішності у змагальній діяльності.

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 одною 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.

Не дивлячись на очевидну важливість психологічної підготовки гравців і її вплив на результат гри, вона практично у баскетбольних командах не ведеться. Це ще більше посилює існуючі недоліки в роботі з баскетболістами з вадами слуху і є серйозною проблемою.

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.

### Використані джерела

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкоісно-силовими вправами: Автореф. канд. пед. наук: (13.00.03) / Інститут дефектології АПН України. – К.: 2002. – 17 с.
2. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
3. Бессарабов Н.С. Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках физической культуры у глухих школьников: Автореф. канд. пед. наук: (13.00.03) / Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР. – М., 1979. – 16 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. Выготский Л.С. Вопросы воспитания слепых, глухонемых и умственно отсталых детей. – М, 1924. – 281 с.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Вяткин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 112с.
7. Гринберг Дж.С. Управление стрессом / Гринберг Дж.С. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
8. Костянян А.О. Особенности скоростных качеств и их развития с помощью физических упражнений у глухих школьников: Автореф. дис. ... канд. мед. наук: (14.00.07) – М., 1963. – 18 с.
9. Мильман В.Э. Психическая надёжность спортсменов / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова // Методики психодиагностики в спорте. – Москва: Просвещение, 1990. – С. 123-125.
10. Передерий А.В. Техническая подготовка спортсменов с церебральным параличом с учетом особенностей двигательной памяти: Автореф. дис. ... к.н.ф.в.с. – Львов, 2002. – 23 с.
11. Розанова Т.В. Развитие памяти и мышления глухих детей. – М.: Педагогика, 1978. – 230 с.
12. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей: Учеб.-метод. пособ. для студ. по обучению и воспитанию аномальных детей. – Горький, 1976. – 124 с.
13. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции / В. А.Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб.: Олимп СПб, 2004. – 324с
14. Чикуров А.И. Динамика психической готовности дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.И. Чикуров, А.П. Шумилин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 3. – С. 136-139.
15. Шапковой Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

*Kakovkina O.A.*

### THE PERSPECTIVE DIRECTIONS OF SCIENTIFIC RESEARCHES OF FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS WITH A HEARING DISORDER

*The article presents perspectives of scientific researches dealing with peculiarities of psychological preparation athletes-basketball players with a hearing disorder. Need for studying of questions of influence of a stress on successful performance at competitions is presented, features of mental reliability of basketball players with a hearing disorder are considered.*

*Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.*