

ЧОПИК Тетяна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>
tatyana.chopik@ukr.net

ЛИТВИНОВ Іван

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0008-1171-3651>
nikita1988g@i.ua

ДЯКУН Максим

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0001-6311-8415>
maksdyakun@gmail.com

ЧОПИК Аліна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0002-6240-5882>
alina.chopik@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ У ДЮСШ

У роботі теоретично обґрунтовано вплив ДЮСШ на психологічну підготовку юних баскетболістів, зазначено основні завдання психологічної підготовки юних баскетболістів: розвиток мотивації до занять спортом (баскетболом); формування внутрішнього бажання вдосконалювати навички; підтримка інтересу до тренувального процесу; стимулювання досягнення особистих і командних цілей. Виокремлено, що ДЮСШ спроможні виховувати особистість, формувати здоровий спосіб життя, зміцнювати її здоров'я і збагачувати руховий потенціал.

Навчально-тренувальна група ДЮСШ є педагогічно організованою, і це не тільки сприяє засвоєнню спортсменом позитивних ролей у соціумі (таким, як член команди), але зменшує ризик набуття негативних ролей (наркомана, злодія тощо). Ця група сприяє вихованню спортивного лідера. Психологічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ спрямована на розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Мета такої підготовки – створення стійкої мотивації, формування впевненості у власних силах, подолання стресу та емоційної нестабільності, а також розвиток командного духу.

Ключові слова: психологічна підготовка, юні баскетболісти.

[http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).70](http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).70)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Всебічний розвиток особистості, заснований на основі цінностей, є актуальною проблемою сучасної психолого-педагогічної теорії і практики [3]. В умовах відродження інтересу до виховання і розуміння його ролі для розвитку суспільства, вже замало говорити про необхідність зосереджуваності виховного процесу на особистості, адже досягти успіхів у галузі фізичного виховання і спорту без реальних систем виховання його поглядів та фізичних якостей неможливо. Перед науковою спільнотою стоїть завдання теоретичного обґрунтування дійсності психологічної підготовки сучасного спортивного руху, найбільше гостро ця необхідність відчувається в галузі дитячого та юнацького спорту [2,6].

Вагому роль у вирішенні таких нагальних проблем відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи, які є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі.

Дитячо-юнацькі спортивні школи спроможні виховувати особистість, формувати здоровий спосіб життя, зміцнювати її здоров'я і збагачувати руховий потенціал. Перед ними зростає необхідність розробки новітніх методик, які забезпечать психологічну, оздоровчу, рекреаційну, тренувальну спрямованість, при необхідності якісно сформують загальну та спеціальну фізичну підготовку, будуть сприяти розвитку потреб до занять улюбленим видом спорту. Вихованці ДЮСШ стоять на порозі трудового життя, і тому вкрай необхідно здійснювати цілеспрямоване виховання психологічних та фізичних якостей, заснованих на соціальній значимості для особистості, варіативних

оздоровчо-рекреаційних методиках і високому спортивному результаті.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Заслужують на увагу науково-педагогічні дослідження, що розкривають теорію про особистісно орієнтований і гуманістично спрямований підходи до виховання особистості (І. Д. Бех, О. В. Сухомлинська, В. В. Ягоднікова); фундаментальні праці науковців, які досліджували теорію і методику виховання в колективі (А. С. Макаренко, А. В. Мудрик, В. О. Сухомлинський); процес виховання в спортивних колективах (В. В. Белорусова, Н. Г. Озолін, В. П. Філін); процес фізичного виховання (В. П. Артем'єв, Б. А. Ашмарін, В. П. Лук'яненко, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвєєв, А. Д. Новікова,); виховання особистості старшокласника (В. К. Бальсевич, О. О. Бодальов, А. В. Петровський, І. П. Підласий).

Сучасні науковці (Г. П. Грибан, В. М. Зациорський, О. М. Зваричук, В. Ігнат'єва, Ф. Г. Опанасюк, Т. Т. Ротерс, А. В. Стаф'єєва, О. І. Толкачов, С. Л. Усольцева, В. О. Цапенко, В. В. Ягоднікова, А. М. Яковлєв) розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, стверджують про наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту.

З огляду на актуальність і соціально-педагогічну, психологічну значущість проблеми, недостатню теоретичну її розробленість, а також об'єктивну необхідність розв'язання наявних суперечностей

3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРІШЕНІ РАНІШЕ

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні впливу ДЮСШ на психологічну підготовку та виховання юних баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння та узагальнення.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Психологічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ є важливою складовою підготовчого процесу, яка спрямована на розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Мета такої підготовки – створення стійкої

мотивації, формування впевненості у власних силах, подолання стресу та емоційної нестабільності, а також розвиток командного духу.

Зазвичай, вся робота в ДЮСШ проводиться за наступними напрямками: організаційна робота; методична робота; оздоровча робота; практичні заходи щодо покращення фізкультурно-оздоровчої роботи: за місцем роботи, за місцем проживання та в місцях масового відпочинку громадян, серед сільського населення, серед осіб з особливими потребами; практичні заходи щодо покращення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Про необхідність створення умов для духовного і фізичного самовдосконалення людини з опорою на християнські й національні цінності висловлювали думки великі педагоги України: В. О. Сухомлинський [10]. Доводячи безпосередню необхідність спеціальної виховної системи, що б забезпечила всебічне виховання української молоді: «перше – це формування національного світогляду як узагальненої системи поглядів на світ і своє місце в ньому, розуміння смислу життя як служба Богові й Батьківщині. Друге він вбачає у релігійному вихованні. Третє – в естетичному вихованні. Четверте – у фізичному вихованні, при чому підкреслює, що його не можна розглядати без зв'язку з вихованням інтелектуальним і моральним. В. О. Сухомлинський наголошував, що «фізичне виховання молоді – це сукупність дій вихователя і вихованця, спрямованих на розвиток організму, зміцнення здоров'я, забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя багатогранної діяльності людини» [10].

Науковці характеризуючи особливості вихованців різних вікових груп, відзначають, що в «старшому шкільному віці (16–17 років) зазвичай завершується дозрівання і кріпне скелет, збільшується сила м'язів, людина може витримати великі навантаження, налагоджено працюють залози внутрішньої секреції. У цьому віці завершується перший етап статевго дозрівання. Посилена діяльність щитовидної залози, що викликає у підлітка підвищену збудливість, значно слабшає. Продовжується функціональний розвиток головного мозку та його відділу – кори великих півкуль. Йде загальне

дозрівання організму» [7].

Це період становлення світогляду, переконань, характеру і життєвого погляду. У підлітків зазвичай яскраво виражене вибіркове ставлення до навчальних предметів. Потреба у важливих знаннях – одна з найбільш характерних ознак сучасного підлітка. Це характеризує розвиток і функціонування психічних процесів. Сприйняття є цілеспрямованістю, увага – довільністю і стійкістю, пам'ять – логічністю. Мислення підлітків різниться вищим рівнем узагальнення й абстрагування, воно поступово змінюється і набуває теоретичної та критичної спрямованості. Юні баскетболісти намагаються проникнути до пізнання всіх явищ природи і соціального життя, пояснити їх при необхідності взаємозв'язок між собою і взаємозалежність. Вони прагнуть довести особисту точку зору, при необхідності дати власну оцінку обставинам, що оточують його. Власна точка зору не завжди подібна з загальноприйнятою [9].

Баскетболісти цього віку відчують і поважають інтелектуальні якості, знання. Набувають авторитет спортсмени, які різняться ментальними здібностями, здатні аналізувати причини, передбачати, робити висновки та сміливі припущення. У юних баскетболістів розвивається вміння комплексної оцінки людини та ситуації вцілому. Вони знаходять собі кумирів, які гармонійно розвинені, та які мають інтелектуальні здібності, які вдало поєднуються з фізичною розвиненістю, зовнішньою звабливістю, гарними манерами[5]. Фанатіючи від своїх кумирів, юні баскетболісти починають стимулювати себе, займаються процесом самовиховання, який включає в себе набуття сили, впевненості і цілеспрямованості. Відчуття бути схожими на своїх кумирів, робити так як вони, стає глибшим і гострішим. З'являється прагнення та намагання виразити свою індивідуальність. Навіть, у деяких юних спортсменів це прагнення набуває не аби яких гіпертрофованих розмірів. Будь-якими діями та вчинками вони звертають на себе увагу, підкреслюючи свою самобутність. Це призводить до втрати відчуття міри, показового захоплення вчинками та речами, часом шкідливими або і зовсім небезпечними.

У такому разі можуть допомогти терпимість і зацікавленість, та витримка дорослих.

У юнацькому віці з'являється підвищена зацікавленість до етичних питань. Перше кохання не тільки додає сильних переживань в особисте життя молодій людині, але й суттєво віддзеркалюється на її поведінці[8]. Отже, характер вирішення етичних питань виступає критерієм морального зростання та розвитку особистості юних баскетболістів.

Виходячи із зазначених особливостей віку, при необхідності можна говорити про юні роки як одні з найбільш сприятливих періодів життя у психологічному вихованні та розвитку фізичних якостей особистості.

У юнацькому віці збільшується кількість виконуваних ролей у суспільстві, підвищуються вимоги до відповідальності за дії та вчинки, формується самовизначення, вдосконалюється вміння досягати поставленої мети та цілей, юні спортсмени стають більш самостійні; триває процес формування ціннісної орієнтації на суспільну активність[9].

Отже, «ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» – це вміння особистості давати реальну оцінку власній зовнішності, будові тіла, поставі, розвитку рухових здібностей, фізичній витривалості, професійній діяльності, здатності до рекреації після фізичного навантаження, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя» [10].

Характерно, що в юному віці велике значення має становлення особистості в соціумі, метод спілкування та стосунків між членами команди. Психолого-педагогічна теорія виховання в колективі розглядалась зусиллями багатьох вітчизняних педагогів і психологів. Творчий розвиток ідеї про дитячий колектив відображені у роботах В. О. Сухомлинського[10].

Ознаки колективу, відповідно, командної роботи – це ті характерні риси, що властиві колективу. До них належать: наявність загальної соціально значимої мети (результат); спільна діяльність для досягнення мети (внесок в результат перемоги); стосунки відповідальної залежності між членами колективу (взаємовідносини); наявність виборних

керівних органів (органів самоврядування, лідера, капітана)»[10].

До вище представленого варто додати, що сформований колектив навчально-тренувальної групи дитячо-юнацької спортивної школи є не лише об'єктом педагогічного впливу, а й сам, безпосередньо, перебирає на себе значну виховну функцію[1,2]. Навчально-тренувальна група ДЮСШ є педагогічно організованою, і це не тільки сприяє засвоєнню спортсменом позитивних ролей у соціумі(таких, як член команди), але зменшує ризик набуття негативних ролей (наркомана, злодія тощо). Ця група сприяє на виховання та розвиток спортивного лідера. У наслідку самоорганізації у юних баскетболістів запановують відносини домінування й підпорядкування, впливу, поваги та наслідування[7].

Лідер (капітан) це людина, яка має здатність вести за собою команду, пробудити зацікавленість до певної справи (перемоги). Він бажає віддатись справі задля досягнення основної мети, має позитивний вплив на інших, найкраще розуміє інтереси більшості людей які до нього дослухаються. Саме до нього ідуть за порадою у скрутні моменти, розповісти радісну новину, він спроможний зрозуміти, поспівчувати, порадити, допомогти, від лідера, зазвичай, залежить настрій оточуючих, він може передати бойовий настрій іншим. Капітан команди, зазвичай є більш активним членом групи, має більш високий, ніж інші члени групи, вплив на вирішення певного завдання[6].

Поява лідера (капітана) у навчально-тренувальній групі говорить про її самоорганізацію. Можлива присутність і декількох лідерів одночасно. Без сумніву, для більш продуктивного і ефективного керівництва групою тренеру-викладачу необхідно зрозуміти, які відносини існують в групі, а також яке коло впливу кожного з учасників групи.

У нашому дослідженні, навчально-тренувальну групу з баскетболу дитячо-юнацьких спортивних шкіл розглядаємо як виховний колектив, який формує риси лідера, що підтримуються в цьому колективі, і виховує та коригує фізичні якості особистості та дисципліну[8].

Основні завдання психологічної підготовки:

- розвиток мотивації до занять спортом (баскетболом);
- формування внутрішнього бажання вдосконалювати навички;
- підтримка інтересу до тренувального процесу;
- стимулювання досягнення особистих і командних цілей.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною загального тренувального процесу. Вона допомагає юним баскетболістам не лише досягати спортивних вершин, а й гармонійно розвиватися, формуючи волюві якості, відповідальність і здатність працювати в команді. В цьому юним спортсменам допомагають тренери:

- а) створюють атмосферу довіри між гравцями;
- б) ставлять досяжні цілі, поступово ускладнюючи завдання;
- г) акцентують увагу на позитивних моментах у грі;
- д) регулярно проводять індивідуальні бесіди з гравцями;
- у) вчать баскетболістів працювати над власними емоціями[9].

Психологічна підготовка виробляє формування міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. В даному випадку, тренеру-викладачу необхідно використовувати всі можливі засоби і методи психологічного впливу, необхідні для формування психічно зрівноваженої, всебічно розвинутої особистості, з хорошою самооцінкою, здатною в майбутньому стати взірцем спортивної майстерності.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною загального тренувального процесу. Вона допомагає юним баскетболістам не лише досягати спортивних вершин, а й гармонійно розвиватися, формуючи волюві якості, відповідальність і здатність працювати в команді.

Дитячо-юнацькі спортивні школи являють собою основну базу в системі фізкультурно-спортивного руху, в яких здійснюється всебічна фізична підготовка юного спортсмена,

формуються його духовні якості, загартовується характер і воля. Зміст освітнього процесу ДЮСШ чітко спрямований на: організацію активного дозвілля; самовдосконалення особистості; формування здорового способу життя; виховання фізичних, етичних якостей; підготовку спортивного резерву для збірних команд України.

Психологічна підготовка виробляє формування міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. В даному випадку, тренеру-викладачу необхідно використовувати всі

можливі засоби і методи психологічного впливу, необхідні для формування психічно зрівноваженої, всебічно розвиненої особистості, з хорошою самооцінкою, здатною в майбутньому стати взірцем спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у визначені засобів і методів психологічного впливу, необхідних для формування психічно зрівноваженої, всебічно розвиненої особистості, з хорошою самооцінкою, здатною в майбутньому стати взірцем спортивної майстерності.

Література

1. Т.В. Вознюк Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 248 с.
2. Свіргунець Є.М., Базильчук В.Б., Базильчук О.В. та ін. Організація та проведення змагань у спортивних іграх. – Хмельницький: ХНУ, 2005. – 137 с.
3. Спортивні ігри та методика їх викладання (баскетбол): Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт» / Т.В. Чопик, О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, О.В. Антонюк. – Хмельницький : ХНУ, 2024. – 50с.
4. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с
5. Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100 с.
6. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.
7. Корсун С. М. Біохімія і біохімія спорту : навч. посіб. для студентів інститутів фізичної культури / С. М. Корсун, І. І. Шапошнікова. – Харків, 2000. – 134 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва / Т.Ю. Круцевич, М. Воробйов. – К., 2005. – 196 с.
9. Психологія : підручник / [за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К. : Либідь, 2000. – 558 с.
10. Сухомлинський В.О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості // Вибрані твори: У 5-ти т. – К. : Рад. шк , 1976. – Т. 1 – С.5–502.

References

1. Vozniuk T.V. Modern game sports: theory and methods of teaching: Study guide. - Vinnytsia: FOP Korzun D.Y., 2017. – P. 248
2. Svirhunets E.M., Bazylchuk V.B., Bazylchuk O.V. et al. Organization and conduct of competitions in sports games: KhNU, 2005. P. 137
3. Sports games and methods of teaching them (basketball): Methodical recommendations for practical classes and independent work for applicants for the first (bachelor's) level of higher education in specialties 014.11 "Secondary Education (Physical Education)", 017 "Physical Culture and Sports" / T.V. Chopyk, O.S. Pavliuk, E.O. Pavliuk, O.V. Antoniuk - Khmelnytskyi: KhNU, 2024. - 50 p.
4. Fundamentals of basketball. Study guide. / O.A. Efimov, I.P. Pomeschchykova - Kharkiv: KhDAFK, 2011. – P. 108
5. Basketball: study guide / T.A. Tuchynska, E.V. Rudenko. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University, 2015. P. 100
6. Basketball and its varieties in children's physical culture: a study guide. Kharkiv: KNPU, 2022. P. 114
7. Korsun S.M. Biochemistry and biochemistry of sport: a textbook for students of physical culture institutes / S.M. Korsun, I.I. Shaposhnikova. - Kharkiv, 2000. - 134 p.
8. Krutsevych T.Y. Control in physical education of children, adolescents and youth / T.Y. Krutsevych, M. Vorobyov. - K., 2005. - 196 p.
9. Psychology: a textbook / [edited by Y.L. Trofimov]. - K.: Lybid, 2000. - 558 p.
10. Sukhomlynskyi V.O. Problems of education of a fully developed personality // Selected works: In 5 vols. - K.: Rad. shk, 1976. - Vol. 1 - P.5-502.

Abstract

CHOPYK Tetiana, LYTUVYNOV Ivan, DIAKUN Maksym, CHOPYK Alina
Khmelnytskyi National University

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AT CYSS

The paper theoretically substantiates the influence of CYSS on the psychological training of young basketball players, reveals the basic theoretical principles of psychological training in the educational and training process, and improves the results of basketball players. It is emphasized that CYSS are able to educate a personality, form a healthy lifestyle, strengthen its health and enrich its motor potential.

The formed team of the training group of a children's and youth sports school takes on a significant educational function. The training group of the CYSS is pedagogically organized, and this not only helps the athlete to learn positive roles in society (such as a team member), but also reduces the risk of acquiring negative roles (drug addict, thief, etc.). This group contributes to the education and development of a sports leader. As a result of self-organization, young basketball players develop relationships of dominance and subordination, influence, respect and imitation. The psychological training of basketball players in the CYSS is aimed at developing the mental qualities necessary to achieve high sports results. The goal of such training is to create sustainable motivation, build self-confidence, overcome stress and emotional instability, and develop team spirit.

The peculiarities of pupils of different age groups are noted: at the age of 16-17, maturation is completed and the skeleton becomes stronger, muscle strength increases, and a person can withstand heavy loads. There is a general maturation of the body. This is the period of formation of worldview, beliefs, character and outlook on life. Adolescents usually have a pronounced selective attitude to academic subjects, which is one of the most characteristic features of modern adolescents. This characterizes the development and functioning of mental processes. Basketball players of this age feel and respect intellectual qualities and knowledge. Young basketball players develop the ability to comprehensively assess a person and the situation of the mold. It is noted that young years are one of the most favorable periods of life in psychological education and development of physical qualities of a person.

In adolescence, the number of roles played in society increases, the requirements for responsibility for actions and deeds increase, self-determination is formed, the ability to achieve goals and objectives is improved, young athletes become more independent; the process of forming a value orientation towards social activity continues.

Keywords: *psychological training, young basketball players.*

Стаття надійшла до редакції 20.02.2025 р.