

УДК 796.32

Терещенко Л. А.<sup>1</sup>, Секерін Я. А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> канд. псих. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup> студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАСКЕТБОЛІСТІВ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПОДОЛАННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ**

**Анотація:** У тезах розкрито ключові аспекти психолого-педагогічного супроводу баскетболістів для підвищення психологічних ресурсів, спрямованих на подолання і запобігання виникнення негативних емоційних станів: оцінка психологічного стану спортсменів, індивідуальні консультації, техніки релаксації та стрес-менеджменту, психологічна підтримка спортсменів в управлінні травмами та реабілітації, групові тренінги, розвиток позитивних мисленневих моделей, співпраця з тренерами.

**Ключові слова:** психолого-педагогічний супровід, баскетболісти, емоційний стан, стрес, тривожність.

**Abstract:** The theses reveals the key aspects of psychological and pedagogical support of basketball players to increase psychological resources aimed at overcoming and preventing the occurrence of negative emotional states: assessment of the psychological state of athletes, individual consultations, relaxation techniques and stress management, psychological support of athletes in the treatment of injuries and rehabilitation, group training, development of positive thinking patterns, cooperation with coaches.

**Key words:** psychological and pedagogical support, basketball players, emotional state, stress, anxiety.

Психолого-педагогічний супровід баскетболістів з метою підвищення психологічних ресурсів та подолання негативних емоційних станів може бути дуже корисним для їхнього успішного розвитку як спортсменів так і для особистісного розвитку загалом. Ключовими аспектами такого супроводу є: оцінка психологічного стану спортсменів, індивідуальні консультації, техніки релаксації та стрес-менеджменту, психологічна підтримка спортсменів в управлінні травмами та реабілітації, групові тренінги, розвиток позитивних мисленневих моделей, співпраця з тренерами.

- *Оцінка психологічного стану* гравців баскетбольної команди – це важливий етап в психолого-педагогічному супроводі. Цей процес може включати різні методи і інструменти для отримання інформації про

психологічні потреби, ресурси та проблеми гравців:

- складання психологом анкети з питаннями про емоційний стан, рівень стресу, самооцінку, мотивацію та інші аспекти психічного здоров'я;
- індивідуальні співбесіди можуть допомогти психологу отримати детальнішу інформацію про конкретні проблеми або ситуації, які впливають на гравців;
- психолог може спостерігати за гравцями під час тренувань та ігор, щоб оцінити їхній емоційний стан, реакції на стрес та способи взаємодії з партнерами по команді;
- використання психологічних тестів може допомогти отримати кількісну інформацію про психологічний стан гравців, таку як рівень тривоги, депресії або самооцінки;
- отримання зворотного зв'язку від тренерів та інших членів команди, використовуючи метод бесіди, може допомогти зрозуміти, як психологічний стан гравців впливає на їхню гру та загальну динаміку команди;
- спостереження за попередніми досягненнями гравців, їхніми реакціями на попередні ситуації стресу та відомостями про їхню особистість може також допомогти у встановленні психологічного стану [1; 2].

Зібрана інформація дасть психологу чітке уявлення про потреби гравців та допоможе визначити найбільш ефективні стратегії психологічного супроводу для кожного з них.

- *Індивідуальні консультації* з психологом є важливою складовою психолого-педагогічного супроводу баскетболістів. Цей процес дозволяє гравцям особисто звернутися до фахівця з питань, що їх турбують, щоб допомогти їм розкрити і розуміти свої власні емоції, стресори та негативні думки, які можуть впливати на гру. Також, отримати індивідуальну підтримку та розробити стратегії для подолання психологічних труднощів:
  - створення психологом довірливого середовища, де гравець може відчувати себе комфортно і вільно висловлювати свої думки, емоції та переживання;
  - психолог допомагає гравцеві розібратися у причинах своїх психологічних труднощів, розкриває їхню природу та вплив на гру;
  - на основі розуміння проблеми психолог разом з гравцем виробляє індивідуальні стратегії подолання, враховуючи його потреби та ресурси;
  - психолог допомагає гравцеві сформулювати конкретні цілі щодо психологічного розвитку та сприяє їх досягненню шляхом планування та моніторингу прогресу;
  - надання гравцеві підтримки, формування мотивації та впевненості

у власних силах для подолання труднощів і досягнення поставлених цілей.

Отже, індивідуальні консультації дозволяють гравцям отримати персоналізовану допомогу та підтримку, необхідну для їхнього психологічного розвитку та досягнення успіху на спортивному полі.

- *Техніки релаксації та стрес-менеджменту* є важливою частиною психолого-педагогічного супроводу баскетболістів, оскільки вони допомагають гравцям краще управляти емоціями, знижувати рівень стресу, тривожності та підтримувати оптимальну психологічну стійкість під час тренувань та гри:

- використання дихальних вправ, а саме контрольованого глибокого дихання може допомогти знизити рівень стресу та підвищити відчуття спокою. Глибоке вдихання через ніздрі зі затримкою дихання, а потім повільний віддих може сприяти релаксації;

- техніка прогресивної м'язової релаксації, яка полягає у послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів у тілі, що допомагає знизити фізичне напруження та підвищити відчуття розслаблення;

- використання баскетболістами візуалізації, щоб уявити собі успішну гру, вдалий кидок або себе в стані розслаблення. Це допомагає підвищити впевненість та зосередженість;

- регулярна практика медитації допомагає гравцям зосередитися, знизити рівень стресу та покращити загальний психічний стан;

- вправи на вулиці, прогулянки або короткі фізичні вправи допомагають зняти напругу та стрес, покращити настрій та енергію;

- прості техніки самомасажу, такі як м'яке натискання на м'язи обличчя, шиї або плечей, допомагають розслабитися та зняти фізичне напруження;

- важливо навчити гравців розпізнавати свої власні потреби відпочинку і відновлення та навчити їх впроваджувати регулярні перерви в тренувальний процес.

Ці техніки можуть бути ефективними інструментами для підвищення психологічної стійкості та покращення загального благополуччя гравців. Важливо враховувати індивідуальні потреби та вподобання гравців при виборі конкретних методів.

- *Психологічна підтримка в управлінні травмами та реабілітації* є надзвичайно важливою для баскетболістів, які часто стикаються з травмами. Травмування можуть мати значний вплив на психічний стан гравця і його повернення до гри. Психолог може допомогти їм подолати страхи та тривогу, пов'язані з цим, і зосередитися на ефективному процесі відновлення:

- через емоційну підтримку, психолог допомагає гравцеві виразити свої емоції та переживання, пов'язані з травмою, і відпрацювати їх з ним для зняття стресу та покращення психологічного благополуччя;

- використовуючи ментальну реабілітацію, (техніки візуалізації та уявності) для допомоги гравцеві відновити втрачену моторику та покращити психологічну підготовку повернення спортсмена до гри;

- травматичні події можуть призвести до збільшення рівня стресу та тривоги. Психолог надає гравцю стратегії управління стресом та тривогою для покращення його психічного стану;

- психолог працює з гравцем над створенням позитивних мисленневих моделей, які підтримують оптимізм, впевненість та віру в успішне відновлення;

- допомога психолога гравцеві у висловленні своїх потреб та обговоренні своїх побоювань та переживань стосовно процесу реабілітації з тренерами та медичним персоналом;

- психолог працює з гравцем над плануванням і підготовкою до повернення до гри, враховуючи як фізичні, так і психологічні аспекти.

- Психологічна підтримка в управлінні травмами та реабілітацією може допомогти гравцям подолати психологічні труднощі, пов'язані з травмою, та підтримати їх на шляху до повернення до гри і досягнення оптимального фізичного та психологічного стану.

• *Групові тренінги* є важливою складовою психолого-педагогічного супроводу для баскетболістів, оскільки вони сприяють покращенню комунікації, взаємодії, взаєморозуміння та підтримки між гравцями, що покращує загальну психологічну атмосферу в команді:

- групові тренінги можуть включати в себе вправи та ролеві ігри, спрямовані на покращення комунікаційних навичок між гравцями. Це допомагає підвищити рівень взаєморозуміння та співпраці всередині команди;

- групові сесії можуть бути місцем для взаємної підтримки та мотивації між гравцями. Вони можуть ділитися своїми досягненнями, надихати один одного та стимулювати до високих результатів;

- групові тренінги можуть включати в себе розгляд конфліктних ситуацій, аналіз їх причин та навчання стратегіям ефективного вирішення конфліктів, що сприяє збереженню злагоди та єдності в команді;

- групові тренінги можуть включати в себе вправи та дискусії про психологічне благополуччя та стратегії подолання стресу та тривоги. Це допомагає створити позитивну та підтримуючу атмосферу в команді;

- групові тренінги сприяють формуванню командного духу, згуртованості та відчуття приналежності до спільної мети. Вони

допомагають гравцям розуміти важливість співпраці та взаємодопомоги для досягнення успіху;

- групові сесії можуть стати місцем для аналізу та вирішення проблем, які виникають у команді. Гравці можуть спільно шукати шляхи вирішення складних ситуацій та розв'язувати конфлікти [1, 2].

Отже, групові тренінги допомагають покращити комунікацію, взаємодію та підтримку всередині команди, що в свою чергу сприяє підвищенню ефективності тренувань та гри. Це важлива складова успіху команди в баскетболі.

• *Розвиток позитивних мисленневих моделей* є важливим аспектом психологічного супроводу для баскетболістів, оскільки вони сприяють покращенню психологічної стійкості спортсменів, впевненості та ефективності:

- через самоспостереження та свідомість, психолог допомагає гравцеві усвідомити свої думки та переконання, а також їхнього впливу на емоції та дії. Гравець вчиться помічати негативні думки та замінювати їх на позитивні;

- використовуючи техніки позитивного мислення, гравець навчається шукати позитивні сторони ситуацій, навіть у випадках труднощів чи невдач. Позитивне мислення допомагає зберігати оптимізм та енергію для досягнення цілей;

- гравець практикує використання позитивних фраз або стверджень, які підсилюють його віру у власні сили та здатність до високих досягнень;

- психолог допомагає гравцеві зосередитися на внутрішніх мотиваційних чинниках, таких як любов до гри, бажання досягти свого найкращого результату та задоволення від процесу гри;

- гравець навчається реалістично оцінювати ситуації та віру в свою здатність впоратися з ними, навіть у випадках невдач чи труднощів;

- гравець вчиться розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями, щоб вони не заважали досягненню його спортивних цілей.

Ці методи допомагають баскетболістам розвивати позитивний психологічний стан, який сприяє підвищенню мотивації, впевненості та ефективності гри. Психологічний тренінг з розвитку позитивних мисленневих моделей може бути великим допоміжним інструментом для досягнення успіху у баскетболі.

• *Співпраця з тренерами* є важливим аспектом психологічного супроводу баскетболістів для інтеграції психологічних аспектів у тренувальні програми та стратегії гри, оскільки це допомагає створити єдину команду, спрямовану на досягнення спільних цілей:

- психолог, співпрацюючи з тренерами, надає їм психологічні

рекомендації для покращення ефективності тренувань та взаємодії з гравцями. Взаємний обмін інформацією допомагає збалансувати підхід до розвитку як фізичних, так і психологічних аспектів гри;

- психолог сприяє врахуванню психологічних аспектів при плануванні тренувальних програм та стратегій гри. Наприклад, врахування важливості психологічної підготовки перед важливими матчами;

- психолог допомагає тренерам розробити стратегії управління стресом та мотивацією для гравців під час тренувань та гри. Це може включати в себе планування мотиваційних вправ або методів підтримки гравців у стресових ситуаціях;

- психолог допомагає тренерам у аналізі психологічних аспектів гри, включаючи стресові реакції гравців, емоційний стан команди та взаємодію всередині колективу;

- психолог співпрацює з тренерами для розробки спеціальних психологічних програм для підготовки команди до важливих матчів або турнірів, зокрема, враховуючи підвищення мотивації та психологічну стійкість [1].

Отже, співпраця між психологом та тренерами важлива для створення сприятливого психологічного середовища в команді, що сприяє досягненню високих результатів та розвитку як спортивних, так і особистісних навичок гравців.

Психолого-педагогічний супровід може стати значним ресурсом для баскетболістів, які прагнуть досягнути великих успіхів в спорті, одночасно забезпечуючи їхнє загальне психологічне благополуччя.

#### **Список використаних джерел**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 271 с.
2. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.