

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЮНАКІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

У статті представлена програма-тренінг із корекції і розвитку саморегуляції юних баскетболістів. Були розглянуті такі компоненти структури програми: тривалість, основи побудови програми (прикладні досягнення і напрацювання вітчизняних і зарубіжних авторів), мета і завдання, методичні настанови, прийоми і методи, порядок роботи під час окремого заняття. Детально описується структура тренінгу, яка складається зі вступної частини, трьох основних блоків і заключної частини.

**Ключові слова:** корекція, розвиток, саморегуляція, психічний стан, тренінг, програма, юнаки-баскетболісти.

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті, зокрема баскетболі, найчастіше питання психологічної підготовки відсуваються на другий план, незважаючи на те, що все більше експертів визнають важливість цього компонента в досягненні необхідних результатів. Відбувається це тому, що безпосереднім компонентам спортивної підготовки приділяється дуже багато часу, і не завжди є можливість для повноцінної психологічної підготовки. Однак це також пов'язано з тим, що залишаються нерозглянутими багато аспектів психологічної підготовки. Немає авторитетних перевірених технологій розвитку психологічних якостей спортсменів.

Це стосується і розвитку такої фундаментальної якості для баскетболістів, як саморегуляція. А.Б. Леонова та А.С. Кузнецова визначають психічну саморегуляцію як здатність, що «включає управління поведінкою або діяльністю суб'єкта і саморегуляцію його наявного стану» [1]. Неможливо уявити професійного гравця в баскетбол без достатньо розвиненої системи управління та регуляції поведінки, діяльності та стану. Ця здатність формується у баскетболістів довільно, адже сама діяльність висуває вимоги. Але ми вважаємо, що у більшості баскетболістів є достатньо глибокі резерви для ще більшого розвитку саморегуляції.

Саме тому проблема вивчення закономірностей і принципів розвитку саморегуляції баскетболістів і впровадження технологій розвитку зазначеної здібності є надзвичайно актуальним.

На сучасному етапі розроблено досить багато методик і технологій розвитку саморегуляції. Найбільш відомими та розробленими є такі методи саморегуляції: прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, ідеомоторного тренування та сенсорної репродукції образів.

Набула широкого розповсюдження адаптована методика аутогенного тренування А.В. Алексєєва, яка отримала назву «психорегу-

люєче тренування» [2]. Ця методика була розроблена спеціально для спортсменів, вона враховує особливості та вимоги спортивно-змагальної діяльності. На відміну від інших методів саморегуляції, вона не тільки знімає напругу, але і може мобілізувати.

Серед останніх робіт, які поглиблюють вивчення визначеної нами проблема у спорті, є праці І.Ю. Наконечного, Ю.М. Босенко, О.С. Морозова, Т.Є. Левицької, А. Kolovelonis та М. Goudas.

І.Ю. Наконечний визначив основні засоби впливу на розвиток саморегуляції спортсменів і розробив систему, що підвищує рівень саморегуляції поведінки підлітків під час занять панкратіоном [3]. Ю.М. Босенко було виявлено, що використання методу навчання релаксації за допомогою біоуправління впливає на зниження компонентів емоційного вигорання і тривожності. Доведено, що використання методу біологічного зворотного зв'язку сприяє гармонізації стану спортсменів [4]. О.С. Морозов доводить, що розвиток саморегуляції з використанням біологічного зворотного зв'язку дозволяє більш ефективно впливати на здатність до самоконтролю змагальної діяльності та приймати найбільш ефективні рішення. Це досягається завдяки відповідності змісту візуального контенту і характеру змін, що відчуває спортсмен [5]. Т.Є. Левицька довела, що «тренінг ігрового біоуправління в стислі часові терміни дозволяє спортсменам набути навичок саморегуляції, підвищує їх стійкість до стресових факторів, сприяє розвитку здатності регулювати власний стан у ході змагальної діяльності» [6].

Результати досліджень А. Kolovelonis та М. Goudas підтверджують ефективність запропонованої ними чотирирівневої навчальної моделі розвитку саморегуляції. Завдяки розробленій моделі учні ефективніше вивчають рухові і спортивні навички [7].

**Мета статті.** На основі викладеного можна сформулювати мету дослідження, яка полягає

в розробці програми тренінгу з корекції та розвитку саморегуляції юних баскетболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Виходячи із завдань дослідження на основі результатів емпіричної частини роботи, яка була спрямована на діагностику та виявлення психологічних особливостей юнаків-баскетболістів з різною успішністю у змаганнях та різним рівнем розвитку саморегуляції, нами була розроблена розвивально-корекційна програма-тренінг.

Констатувальна частина нашого дослідження показала, що юнаки-баскетболісти мають різний рівень саморегуляції та що цей рівень залежить від інших психологічних особливостей і впливає на ступінь успішності у змаганнях. Було виявлено, що високий рівень саморегуляції притаманний дуже незначній частині юних баскетболістів.

Зафіксовані нами результати констатувального дослідження дали можливість визначити загальний напрямок, а також систему стратегічних і тактичних цілей психологічної програми-тренінгу, спрямованої на корекцію у юнаків-баскетболістів уже закладеної неконструктивної та малоефективної системи саморегуляції та подальший розвиток конструктивних механізмів саморегуляції.

Обсяг програми передбачає 48 академічних годин. Роботу планується проводити як під час тренувального процесу (до та після тренувань), так і у періоди відпочинку впродовж 12 тижнів (у середньому по 4 години на тиждень). Крім участі у виконанні вправ з їх подальшим обговоренням, тренінгові робота включає в себе також прослуховування й обговорення теоретичних матеріалів із визначених проблем (у формі міні-лекцій). Також тренінг включає домашні завдання, результати яких обговорюються в процесі групової роботи.

У розробці корекційно-розвивальної програми-тренінгу, направленої на психологічні механізми саморегуляції юнаків-баскетболістів різної успішності у тренувально-змагальній діяльності, ми використовували прикладні здобутки та напрацювання вітчизняних і зарубіжних авторів, а саме: когнітивно-поведінковий психотерапевтичний підхід до розвитку психічної саморегуляції (Дж. Вольпе, А. Елліс), психологічні технології управління станом людини (А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова, О.О. Прохоров), емоційні тренінги (Л.В. Грачова, Л. Кемерон-Бендлер, М. Лебо, Ю.В. Саєнко), психологічні технології роботи з настроями та їх перепадами (Д. Грінбергер, К. Падескі, Дж. Скотт). Враховувалося положення про необхідність активного формування у суб'єкта основних навичок, що дозволяють змінити почуття, думки та вчинки (С. Гремлінг, С. Ауербах, Р. МакМаллін, Ч. Елліот). Використовувалися також принципи та прийоми роботи з окремими руйнівними та неконструктивними станами й емоціями – депресією (О.В. Емельянова; Дж. Мак-Каллоу,

М. Маккей, М. Девіс, П. Феннінг, М. Уільямс, Дж. Трисдейл, З. Сігал, Й. Кабат-Цинн), гнівом (Г. Кассінов, Р.Ч. Тафрейт, М. Мак-Кей, П. Роджерс, Ю. Мак-Кей). Розроблена нами програма містить техніки роботи з переконаннями (Р. Ділтс, Т. Халлб, С. Сміт, Р. МакМаллін), елементи мотиваційного тренінгу (С. Занюк). Реалізовувалося положення про необхідність врахування більш широкого особистісного контексту, зокрема зміцнення впевненості в собі (В.Г. Ромек, І.В. Стішенок), посилення життєстійкості (М.А. Одинцова) й активізація сфери духовності та процесів особистісно-смыслового орієнтування у зовнішній і внутрішній реальності (В. Франкл, Д.О. Леонтьєв, А. Ленгле, Е. Мінделл). Враховувався досвід роботи з психічними станами взагалі (Д. Бернс, Д. Грінбергер, О.О. Прохоров) та зі станами спортсменів зокрема (А.В. Алексєєв, Є.П. Ільїн, В.Ф. Сопов).

Проведення тренінгу підпорядковується таким методичним настановами: добровільності участі, забезпеченні зворотного зв'язку, присутності «тут і зараз», активності кожного учасника, заохоченні інтелектуального й емоційного ризику, опорі на індивідуальний досвід, рефлексивно-діяльнорному опосередкуванні, рівності позицій і визнанні прав кожного учасника, гнучкості рольової тактики, взаємній підтримці учасників, екологічності комунікацій, фізичній, психологічній і духовній безпеці учасників.

Кінцевою метою корекційно-розвивальної програми тренінгу є підвищення здатності до ефективної саморегуляції юнаків баскетболістів.

Для досягнення зазначеної мети ми висунули такі завдання: 1) отримання учасниками тренінгу необхідного досвіду з самопізнання механізмів саморегуляції та власних психічних станів; освоєння умінь ідентифікації станів, які здійснюють вплив на ефективність тренувально-змагальної діяльності; 2) корекція, розвиток і формування учасниками тренінгу психічних засобів регуляції діяльності та стану; 3) оптимізація саморегуляції через розвиток прийомів цілепокладання; 4) розвиток прийомів саморегуляції емоційних станів; 5) розвиток комунікативних навичок і вмій як засобу корекції поведінки і психічного стану в напружених умовах; 6) розвиток впевненості в собі як основи продуктивної діяльності та конструктивних психічних станів.

Програма заснована на використанні таких методів і методичних прийомів, як: міні-лекції, групова дискусія, мозковий штурм, практичні вправи, малювання, рольові ігри, метод кейсів (розбір практичних ситуацій), ведення щоденника та захист проєктів (планується проведення в кінці для закріплення отриманої інформації).

Тренінг складається зі: вступної частини, трьох основних блоків і заключної частини.

Вступна частина направлена на створення сприятливого психологічного клімату, обговорення і засвоєння правил роботи з групою, налагодження зворотного зв'язку в системах «учасник – група» і «група – учасник», створення ситуації рефлексії власних думок, поглядів, психічних станів, почуттів, бажань.

Блок 1 (Підготовчий) – «Механізми саморегуляції та психічний стан як об'єкт пізнання і самовпливу» – включає тренінгові процедури, спрямовані на збагачення досвіду самопізнання, пробудження в учасників інтересу до власних психічних станів і механізмів саморегуляції, навчання вмінням ідентифікації станів та регуляторних процесів, які відповідають і не відповідають меті спортивно-змагальної діяльності юнаків-баскетболістів. Цей блок містить міні-лекції: Що таке саморегуляція та психічний стан? Види станів; Робота зі станом; Афірмація; Приклади хороших афірмацій. Використовуються вправи: «Мій образ»; «Хто Я»; «Судно, на якому я пливу»; «Сім характеристик»; «Мої фантазії»; «Аналіз сновидінь»; «Колір мого стану»; «Вправа з маркером»; «Самоспостереження»; «Дисоціація»; «Дисоціюване спостереження»; «Моя афірмація».

Блок 2 (Загальний) – «Розвиток і формування внутрішніх засобів корекції та впливу на свій психічний стан» – включає тренінгові процедури, що дозволяють сформулювати навички прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів і психорегулюючого тренування. Проводяться заходи для підвищення здатності контролювати тривогу, ефективно вирішувати труднощі, концентруватися на меті, незважаючи на обставини. Формується уявлення про психічну напруженість перед змаганнями як про необхідну умову прояву максимального потенціалу. Цей блок включає міні-лекції: Релаксація проти стресу; Покрокові інструкції для вироблення навичок абдомінального дихання; покрокові інструкції для швидкої м'язової релаксації; Покрокові інструкції для прогресивної м'язової релаксації в області рук, голови, середньої частини тулуба, ніг; Сутність призначення аутогенного тренування; Уявне відтворення рухів (про ідеомоторне тренування); Як впливати на будь-який психічний стан через образ; Покрокові інструкції для психорегулюючого тренування. Використовуються вправи: «Абдомінальне дихання»; «Прогресивна м'язова релаксація»; «Швидка м'язова релаксація»; «Релаксація без свідомої напруги»; «Сигнальна релаксація (поєднання словесного навіювання і абдомінального дихання)»; «Сеанс нервово-м'язової релаксації»; «Сеанс аутогенного тренування»; «Сеанс ідеомоторного тренування»; «Сеанс сенсорної репродукції образів»; «Сеанс психорегулюючого тренування».

Блок 3 (Специфічний) містить:

1) розвиток прийомів ефективного цілепокладання (розвиток здатності усвідомлювати власні потреби і мотиви; виділення і проходження основних етапів руху до кінцевої мети; формування здатності до диференціації витлумачених і реально діючих мотивів, мотивації і мотивування). Цей компонент блоку включає міні-лекції: Рекомендації з вибору цілей. Механізми й основні закономірності цілепокладання. Використовуються вправи: «Водіння сліпого»; «Господар бажань»; «Втілення бажань»; «Мотиви досягнення мети»; «Мої цінності»; «Плюси і мінуси наших проблем»; «Через два роки»; «Вийди з кола»; «Що я хочу насправді»; «Постановка цілей»; «Візуалізація досягнення мети»; «Внутрішній сигнальний»; «Фрустрація»; «Успіх».

2) розвиток прийомів саморегуляції емоційних станів (навчання усвідомленню емоційних станів; навчання висловом емоційних станів; навчання регуляції емоційних станів; навчання зміні емоційних станів. Цей компонент блоку включає міні-лекції: Основи теорії емоцій, види емоцій; Раціонально-емотивна терапія А. Елліса; Ірраціональні й ірраціональні переконання; Принципи переформулювання ірраціональних переконань; Позитивні функції негативних емоцій; Міфи про кохання; Відмінності любові від залежності; Способи подолання депресії; Способи зняття психічного напруження; Алгоритм вираження і відображення почуттів; Роль музики в знятті психічної напруги; Відреагування страху смерті; Відреагування образи; Відреагування сорому; Відреагування відрази; Відреагування провини; Емоційне придушення; Емоційна трансформація. Використовуються вправи: «Лист»; «Вирішення проблеми»; «Когнітивна репетиція»; «Подолання»; «Усвідомлення емоцій»; «Позитивне тлумачення»; «Простежування старих почуттів»; «Приховані почуття»; «Порожній стілець»; «Способи подолання стресу»; «Релаксація»; «Підкреслення спільності»; «Підкреслення значущості»; «Вираз і відображення почуттів»; «Перебільшення»; «Ірраціональні ідеї»; «Мої судження»; «Раціональні ідеї»; «Подолати образу»; «Я повинен – я хочу»; «Війна»; «Я злюся ..., на мене зляться ...»; «Я ненавиджу ...»; «Протистояння агресії»; «Лист любові»; «Прийняття критики»; «Я боюся»; «Господар бажань»; «Робота зі страхами»; «Декатастрофізація»; «Життя і смерть»; «Візуалізація страху смерті»; «Хай живе депресія!»; «Список Робінзона»; «Подолання депресії»; «Рівень щастя»; «Усвідомлення сорому, провини та образи»; «Сором»; «Мені не соромно!»; «Секрет»; «Провина»; «Образа»; «Подолання образи»; «Що таке радість?»; «Храм радості»; «Приємні спогади»; «Захоплення»; «Насолода»; «Золоті ярилки»; «Любов як творіння»;

3) розвитку навичок і вмінь ефективної комунікації (формування здатності виявляти й ідентифікувати комунікативні детермінанти психічних станів; формування умінь опосередкованого впливу на свої стани через спілкування з іншими людьми). Цей компонент блоку містить міні-лекції: Прийоми заперечування заперечень; Теоретичні основи прийняття критики; Техніки психологічного самбо; конструктивне протистояння агресії; конструктивне реагування на гнів партнера; Любов і навчання любові; Права й обов'язки людини у взаємовідносинах з іншими людьми. Використовуються вправи: «Мовчазне знайомство»; «Довірче падіння»; «Емоційний стан партнера»; «Любов, сім'я, друзі»; «Комплімент»; «Подарунок»; «Все одно ти молодець ...»; «Броунівський рух»; «Свастика»; «Апокаліпсис»; «Спіраль»; «Передача почуттів по колу»; «Я відповідаю за тебе»; «Поплутані ланцюжки»; «Годування»; «Діалогічне слухання»; «Вирішення міжособистісного конфлікту»; «Колективний рахунок»; «Серденько»; «Вибір супутника життя»; «Прожити місяць»; «Побачити хороше в поганому ...»; «За і проти»; «Мої права»; «Конструктивна взаємодія з партнером»;

4) розвиток впевненості в собі як засобу досягнення оптимального стану та готовності до ефективних дій (зміцнення життєрадісності, впевненості в собі, в успіху справи та контрольованості подій). Цей блок включає міні-лекції: Як почуватися впевнена і невпевнена людина. Використовуються вправи: «Психогімнастика»; «Впевнена і спокійна увага»; «Хода»; «Усмішка»; «Постава і посмішка»; «Розмова по телефону»; «Так, ні»; «Впевнена, непевна і агресивна поведінка»; «Сила мови»; «Розтули кулак»; «Залізнична каса»; «Сон героя»; «Відповідальність».

Заклучна частина – призначена для усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків роботи, збору інформації від учасників щодо міри реалізації їх очікувань від тренінгу.

Структура окремого заняття: 1) Вступна частина (створення сприятливого психологічного клімату, освоєння правил у роботі з групою, налагодження зворотного зв'язку «учасник – група» і «група – учасник», створення ситуації рефлексії. Для цього будуть проведені розминочні вправи, а також вправи на зняття психологічного бар'єру і створення атмосфери довіри в групі); 2) Основна частина (оцінка обізнаності щодо проблеми, її актуалізація, надання інформації та засвоєння знань, формування певних умінь і навичок. Виконання окремих тренінгових вправ); 3) Завершальна частина (підбиття підсумків роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу повсякденного життя).

Наприкінці кожного заняття використовується «рефлексія заняття», де кожен учасник

може поділитися своїми враженнями, думками, почуттями і переживаннями. Основними «мішенями» такої рефлексії є: 1) інформація про себе (оцінка власної поведінки і психічного стану, які зміни відчуються, самопочуття, задоволеність від заняття); 2) інформація про інших (враження про оточуючих, хто з учасників «відкрився», став ближчим, зрозумілішим, чиї дії викликали симпатію, а чиї – роздратування); 3) інформація про ситуацію в групі загалом і стосовно занять (чи є зміни психологічної атмосфери в групі тощо).

Кожна вправа складається з трьох частин: 1) вступної, спрямованої на виявлення особливостей виконання конкретної вправи, окремих правил тощо; 2) основної, під час якої відбувалося виконання практичної частини вправи; 3) підведення підсумків (обговорення групою проблемних моментів виконання вправи, збору й узагальнення набутого досвіду, отримання зворотного зв'язку членами групи).

**Висновки.** Представлена у статті програма-тренінг складається з таких частин: вступної, трьох блоків і заключної.

Вступна частина направлена на створення сприятливих умов для роботи групи та кожного учасника тренінгу.

Перший (підготовчий) блок підпорядкований завданню пробудження інтересу групи до психологічних механізмів саморегуляції та власного психічного стану, збагачення досвіду самопізнання зазначених компонентів.

Другий (загальний) блок спрямований на формування навичок саморегуляції власного стану та підвищення здатності контролювати тривогу, ефективно вирішувати труднощі, концентруватися на меті, незважаючи на обставини.

Третій (специфічний) блок представлений чотирма компонентами – це 1) розвиток прийомів ефективного цілепокладання; 2) розвиток прийомів саморегуляції емоційних станів; 3) розвиток навичок і вмінь ефективної комунікації; 4) розвиток впевненості в собі як засобу досягнення оптимального стану та готовності до ефективних дій.

Заклучна частина спрямована на підведення підсумків тренінгу й аналіз змін, які відбулися з учасниками.

#### Література:

1. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009. 311 с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 352 с.
3. Наконечный И.Ю. Развитие саморегуляции поведения подлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном. Проблеми сучасної психології. 2011. № 12. С. 715–727.

4. Босенко Ю.М. Развитие навыков саморегуляции у высококвалифицированных стрелков. URL: <http://sportfiction.ru/articles/razvitiye-navykov-samoregulyatsii-u-vysokokvalifitsirovannykh-strelkov/>.
  5. Морозов О.С. Развитие навыка саморегуляции психических состояний у квалифицированных спортсменов. Спортивный психолог. 2014. № 3 (34). С. 44–48.
  6. Левицкая Т.Е., Богомаз С.А., Козлова Н.В., Лучиди Ф., Атаманова И.В., Тренькаева Н.А., Щеглова Э.А. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений. Сибирский психологический журнал. № 60. С. 130–147.
  7. Kolovelonis A., Goudas M. the development of self-regulated learning of motor and sport skills in physical education: a review. Hellenic Journal of Psychology. 2013. Vol. 10. P. 193–210.
  8. Кузнецов О.І. Особистісні фактори динаміки психічних станів студентів в умовах успішної та неуспішної навчальної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2015. 198 с.
  9. Шаповалова В.С. Психологічні особливості страхів у навчально-пізнавальній діяльності студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2015. 234 с.
- 

**Рочняк А. Ю. Программа развития способности к саморегуляции у юношей-баскетболистов**

*В статье представлена программа-тренинг по коррекции и развитию саморегуляции юных баскетболистов. Были рассмотрены следующие компоненты структуры программы: продолжительность, основы построения программы (прикладные достижения и наработки отечественных и зарубежных авторов), цель и задачи, методические указания, приемы и методы, порядок работы в ходе отдельного занятия. Подробно описывается структура тренинга, которая состоит из вступительной части, трех основных блоков и заключительной части.*

**Ключевые слова:** коррекция, развитие, саморегуляция, психическое состояние, тренинг, программа, юноши-баскетболисты.

**Rochniak A. Yu. Development program of ability to self-regulation of young men – basketball players**

*This article presents the program of training on correction and development of self-regulation of young men – basketball players. The following components of the program structure were considered: the duration, the basics of the program construction (applied achievements and work results of domestic and foreign authors), the purpose and objectives, methodological instructions, techniques and methods, the procedure for working in a single occupation. The structure of the training is described in detail, which consists of the introductory part, three main blocks and the final part.*

**Key words:** correction, development, self-regulation, mental state, training, program, young men – basketball players.