

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Психологічна підготовка суддів в баскетболі

Виконала: студентка групи

6541м Кулік І.Р.

Керівник роботи:

канд.мед.наук, доцент

Марцінковський І.Б.





Мета нашої роботи - розробити та експериментально довести ефективність програми психологічної підготовки суддів у баскетболі.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з психологічної підготовки суддів у баскетболі.
2. Визначити основні психологічні вимоги до суддів у баскетболі.
3. Розробити опитування для визначення рівня психологічного стану баскетбольних суддів.
4. Розробити комплекс вправ для покращення психологічного стану та довести ефективність розробленого комплексу вправ.

Об'єктом дослідження є психологічна підготовка суддів у баскетболі.

Предметом дослідження є методи та засоби психологічної підготовки суддів у баскетболі, а також вплив цих методів на їхню професійну діяльність.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУДДІВ У СПОРТІ

Найважливішим фактором висококласного суддівства є психологічна стійкість арбітра, вміння контролювати свій психічний стан

Доволі часто можна спостерігати таку картину, коли крик тренера, бурхлива реакція гравців чи глядачів виводять суддів з рівноваги, і він миттєво втрачає контроль над грою. Фактор психологічної врівноваженості судді, важливий в усі часи, в усіх видах спорту, набуває в сучасному баскетболі, часом, вирішального значення



Невід'ємною частиною психологічної підготовки судді є й уміння адаптуватися до змін у поведінці гравців та тренерів. У зв'язку з цим важливою є здатність арбітра не лише швидко реагувати на дії учасників, але й ефективно налагоджувати комунікацію, що дозволяє забезпечити спокійну та конструктивну атмосферу на майданчику, навіть коли ситуація стає напруженою.

Суддівську роботу можна називати по-різному, але точно не нудною чи одноманітною. Кожна гра – це подія з величезним емоційним напруженням, під час якого арбітр повинен добре володіти собою і зберігати холонокровність у непередбачуваних ситуаціях



Суддя має бути готовий до швидких і безпомилкових рішень у моменті, коли навколо відбувається інтенсивний емоційний процес. Постійна взаємодія з тренерами, гравцями та глядачами вимагає від арбітра високої здатності до комунікації та управління стресом.



РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методи дослідження:

- Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
- Соціологічні методи (анкетування).
- Динамічне (моніторингове) психологічне тестування.
- Метод психологічного тренінгу із застосуванням релаксаційних і когнітивних технік.
- Методи математичної статистики.

Організація дослідження

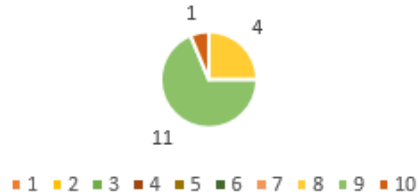
Дослідження проводилось на кафедрі Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту із залученням суддів Федерації баскетболу України.

На першому етапі дослідження, що розпочався в жовтні 2023 року, було проведене перше тестування. Цей етап мав на меті оцінити важливість психологічної підготовки суддів в баскетболі, а також її якість під час семінарів в Україні і закордоном. Також, цей етап мав на меті оцінити початковий психологічний стан суддів. На основі отриманих результатів було розроблено спеціальну методику, спрямовану на покращення психологічного стану учасників.

Другий етап тривав з листопада 2023 по травень 2024 року. Упродовж цього періоду судді виконували запропоновані психологічні практики, які включали заходи за день до гри та безпосередньо в день самої гри. Третій етап передбачав проведення повторного тестування, яке відбулося у травні 2024 року. За його результатами була зроблена оцінка ефективності методики.

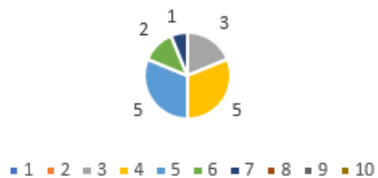
РОЗДІЛ 3. ДИНАМІЧНЕ (МОНІТОРИНГОВЕ) ПСИХОЛОГІЧНЕ ТЕСТУВАННЯ

Наскільки важливою для Вас є психологічна підготовка судей? (абс. од.)



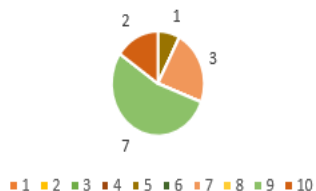
4 особи оцінили на 9 з 10;
11 осіб на 9 з 10;
1 особа на 10 з 10.

Наскільки Ви оціните якість психологічної підготовки під час суддівських семінарів в Україні? (абс. од.)



3 особи оцінили якість на 3 з 10;
5 осіб на 4 з 10;
5 осіб на 5 з 10;
2 особи на 6;
1 особа на 7 з 10.

Наскільки Ви оціните якість психологічної підготовки під час суддівських семінарів за кордоном (якщо Ви особисто були присутні)? (абс. од.)



1 особа оцінила на 6 з 10;
3 особи на 7 з 10;
7 осіб на 9 з 10;
2 особи на 10 з 10.

Перше тестування психоемоційного стану суддів

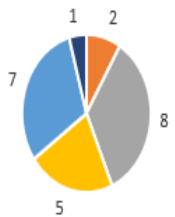
Рівень стресу, %



■ 1-10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60 ■ 61-70 ■ 71-80 ■ 81-90 ■ 91-100

1 особа мала рівень стресу в межах 21–30%, що вказує на відносно низький рівень стресу. 7 осіб показали рівень стресу на рівні 31–40%. Це середній рівень стресу, який може свідчити про наявність помірних труднощів із самоконтролем у стресових умовах, але не є критичним. У 7 суддів мали рівень стресу в діапазоні 41–50%, що вказує на підвищений рівень стресу. Це є досить серйозним показником, що може свідчити про значні психологічні навантаження та потребу у додаткових методах емоційної регуляції. Найвищий рівень стресу був у одного судді, показник якого становив 51–60%. Це високий рівень стресу, що свідчить про серйозну емоційну напругу.

Рівень тривожності, %



■ 1-10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60 ■ 61-70 ■ 71-80 ■ 81-90 ■ 91-100

2 особи показали рівень тривожності в межах 11–20%, що свідчить про низький рівень тривожності. 8 осіб мали рівень тривожності у діапазоні 21–30%. Це помірний рівень тривожності, однак у певні моменти емоційна напруга може посилюватися, що може потребувати застосування методик емоційної регуляції, аби тривожність не впливала на прийняття рішень. 5 осіб показали рівень тривожності у межах 31–40%. Це підвищений рівень тривожності, який може свідчити про наявність складнощів із самоконтролем у стресових ситуаціях. Найвищий рівень тривожності виявився у одного судді, який показав показник 61–70%. Це високий рівень тривожності, що вказує на суттєву емоційну напругу та схильність до переживань і хвилювання, які можуть негативно впливати на роботу.

Рівень депресії, %



■ 1-10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60 ■ 61-70 ■ 71-80 ■ 81-90 ■ 91-100

8 осіб мали рівень депресії в межах 1–10%, що свідчить про дуже низький рівень депресивних проявів. Це оптимальний показник, який вказує на те, що ці судді, ймовірно, не відчують суттєвих негативних емоційних станів, пов'язаних із втомою чи виснаженням. Ще 8 осіб показали рівень депресії у діапазоні 11–20%, що вказує на помірний рівень депресивних проявів. Хоча цей показник не свідчить про клінічну депресію, він все ж таки вказує на наявність певних емоційних труднощів, таких як періодичні відчуття втоми, зниження настрою, можлива втрата мотивації або інтересу до виконання певних професійних завдань.

Порівняльна дані результатів тестування

Показник	1- 10%	11- 20%	21- 30%	31- 40%	41- 50%	51- 60%	61- 70%
Стрес (до практик)	0	0	1	7	7	1	0
Стрес (після практик)	6	10	0	0	0	0	0
Тривожність (до практик)	0	2	8	5	0	0	1
Тривожність (після практик)	10	6	0	0	0	0	0
Депресія (до практик)	8	8	0	0	0	0	0
Депресія (після практик)	16	0	0	0	0	0	0

Друге тестування психоемоційного стану суддів

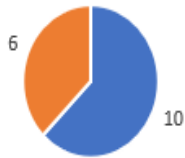
Рівень стресу, %



■ 1-10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60 ■ 61-70 ■ 71-80 ■ 81-90 ■ 91-100

10 осіб мали показник стресу в межах 11–20%, що свідчить про значне покращення їхнього психоемоційного стану та здатності справлятися зі стресом. Ще 6 суддів показали ще кращі результати – рівень стресу у них знизився до 1–10%, що є практично мінімальним показником стресу, який може вважатися оптимальним для їх професійної діяльності

Рівень тривожності, %



■ 1-10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60 ■ 61-70 ■ 71-80 ■ 81-90 ■ 91-100

У 10 осіб рівень тривожності знизився до 1–10%, що свідчить про практично повну відсутність значущих тривожних станів. Ще 6 суддів мали показник тривожності в межах 11–20%, що також є значним покращенням порівняно з початковими результатами.

Рівень депресії, %



■ 1-10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ 31-40 ■ 41-50 ■ 51-60 ■ 61-70 ■ 71-80 ■ 81-90 ■ 91-100

У всіх 16 осіб рівень тривожності знаходився у межах 1-10%. Отриманий результат свідчить про майже повну відсутність депресивних проявів серед суддів на момент завершення дослідження.

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДОВАНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ

Протягом шести місяців — з листопада 2023 по травень 2024 року — судді Федерації баскетболу України проходили програму психологічної підготовки, яка включала дихальні вправи, техніки прогресивної м'язової релаксації та афірмації. Ці техніки виконувалися регулярно, за день до гри та в день самої гри, для досягнення максимальної психологічної стійкості і зниження рівня тривожності перед матчем.

Методика психологічної підготовки, розроблена для суддів Федерації баскетболу України, включала кілька ключових елементів, які були спрямовані на зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та розвиток навичок самоконтролю в стресових ситуаціях. Кожна техніка виконувала конкретні завдання, що дозволяло комплексно підходити до покращення психоемоційного благополуччя суддів і підвищення їхньої психологічної стійкості.

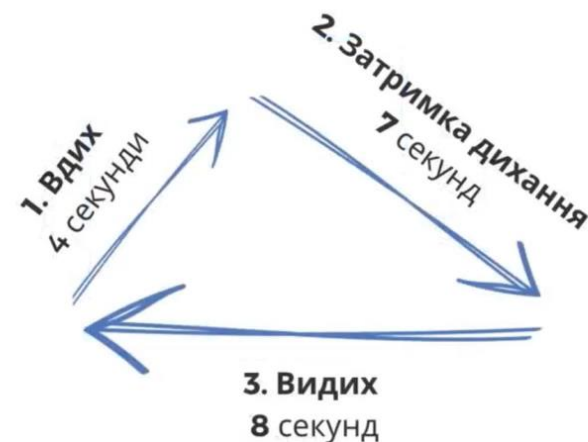
1. Техніки дихання

До дихальних технік входили:

1. **Глибоке дихання (діафрагмальне дихання).** Ця техніка передбачала вдих на 4 рахунки, затримку дихання на 4 і видих на 4. Дихання через діафрагму активізує парасимпатичну нервову систему, яка сприяє розслабленню тіла, допомагає знизити напругу в м'язах і сповільнити частоту серцевих скорочень.
2. **Дихання за схемою 4-7-8.** Це техніка вдиху на 4 рахунки, затримки дихання на 7 рахунків і видиху на 8 рахунків. Такий спосіб дихання впливає на роботу серця і стабілізує його ритм, що дозволяє швидко зменшити рівень тривожності та фізичне напруження.



ДИХАЛЬНА ВПРАВА для роботи зі стресом



ДИХАННЯ 4-7-8

2. Прогресивна м'язова релаксація

Прогресивна м'язова релаксація, розроблена американським лікарем Едмундом Джейкобсоном у 1920-х роках, включала поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів. Ця техніка заснована на принципі, що після періоду сильної напруги будь-який м'яз природним чином переходить у стан глибокого розслаблення. Програма передбачала такі етапи:

- **Напруження м'язів:** судді по черзі максимально напружували окремі м'язові групи (наприклад, руки, плечі, ноги) на 5-10 секунд, потім поступово розслабляли їх. Під час виконання вправи увага акцентувалася на відчуттях, які виникають у стані напруження, та на процесі переходу до розслаблення.
- **Розслаблення:** після зняття напруги судді концентрувалися на відчутті розслаблення, яке виникало протягом 15-20 секунд.



SILUETA
PRODUCTION HOUSE

מטח
המרכז לטכנולוגיה חינוכית

3. Афірмації

Афірмації були впроваджені як техніка самонавіювання, яка допомагає змінити негативні установки та сформувати позитивні стратегії мислення. Завдяки регулярному використанню афірмацій судді могли підвищити впевненість у собі, зменшити тривожність та покращити емоційний стан. Основні елементи застосування афірмацій включали:

- **Позитивні установки:** судді вибирали афірмації, що відповідали їхнім потребам, наприклад, "Я спокійний і впевнений", "Я контролюю свої думки", "Моє тіло та розум у гармонії".
- **Регулярне використання:** афірмації виконувалися вранці або перед сном протягом 3-5 хвилин, що дозволяло закріпити позитивні установки у підсвідомості. Під час повторень рекомендувалося промовляти фрази вголос, щоб посилити вплив на емоційний стан.
- **Віра в силу слів:** важливим компонентом було створення внутрішнього переконання у значенні сказаних слів. Це підвищувало ефективність афірмацій і сприяло формуванню позитивних нейронних зв'язків у мозку, які відповідали за зниження стресу та розвиток самоконтролю.

ВИСНОВКИ

1. Проведеним аналізом встановлено та виділено основні психологічні вимоги, необхідні для ефективного виконання суддівських обов'язків у баскетболі. Серед них виокремлюються вміння контролювати емоції, здатність швидко приймати рішення, високий рівень концентрації, здатність не піддаватися зовнішньому тиску з боку гравців, тренерів і глядачів. Також важливими є впевненість у собі, стійкість до стресу та здатність до самовідновлення після напружених ігрових епізодів.
2. За допомогою двоетапного тестування суддів Федерації баскетболу України визначений початковий рівень психоемоційного стану арбітрів. Базовим дослідженням встановлено, що показники стресу серед суддів коливалися від середніх до високих рівнів: 1 суддя мав рівень стресу 21–30%, 7 суддів — 31–40%, ще 7 суддів — 41–50%, а у одного учасника рівень стресу досягав 51–60%. Показники тривожності також були високими: 2 суддів мали рівень тривожності 11–20%, 8 суддів — 21–30%, 5 суддів — 31–40%, і 1 суддя — 61–70%. Рівень депресії був дещо нижчим, але у 8 суддів він знаходився на рівні 1–10%, а ще у 8 суддів — 11–20%.
3. Динамічним тестуванням через шість місяців практик встановлено, що рівень стресу знизився у 10 суддів до 11–20%, а у 6 — до 1–10%, результати якого свідчать про значне покращення їхнього психоемоційного стану. Показники тривожності знизилися: 10 суддів досягли рівня 1–10%, а 6 суддів — 11–20%. Рівень депресії знизився до мінімального рівня (1–10%) у всіх 16 суддів. Таким чином, шість місяців регулярного виконання технік дихання, прогресивної м'язової релаксації та афірмацій суттєво покращили психоемоційний стан учасників, підвищивши їхню стресостійкість і рівень впевненості під час ігор.

ВИСНОВКИ

4. Результати дослідження підтвердили важливість і ефективність психологічної підготовки для баскетбольних суддів, особливо в умовах високого професійного стресу і відповідальності. На початку експерименту судді демонстрували широкий спектр психоемоційних показників, починаючи з помірного до високого рівня стресу, тривожності та депресії. Після впровадження програми психологічних практик, яка включала дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію та афірмації, рівні цих показників суттєво знизилися, що свідчить про позитивний вплив системної психологічної підготовки на здатність арбітрів контролювати емоційний стан і приймати об'єктивні рішення під час гри.

5. Отримані дослідженням дані доводять необхідність інтеграції психологічної підготовки в освітні та тренувальні програми для суддів. Такий підхід допоможе не лише знизити рівень емоційного вигорання та підвищити стійкість до стресу, а й забезпечить високий рівень професіоналізму та об'єктивності, сприяючи розвитку українського баскетболу й підвищенню рівня спортивних досягнень.