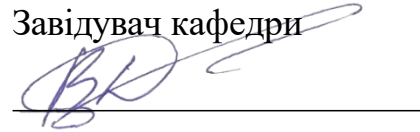


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

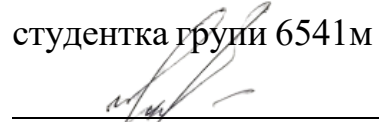


«9» грудня 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СУДДІВ У БАСКЕТБОЛІ

Виконала:

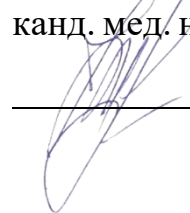
студентка групи 6541м



Кулік І. Р.

Керівник роботи:

канд. мед. наук, доцент



Марцінковський І. Б.

Миколаїв 2024 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми


(підпис)

«09» грудня 2021 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Кулік Ія Русланівна

1. Тема роботи: «Психологічна підготовка суддів в баскетболі»

Керівник роботи канд. мед. наук, доцент Марцінковський І. Б.

Затверджені наказом ректора №1254-уч від «9» грудня 2024 року

2. Термін подання роботи: 25.11.2024 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література, матеріали з теорії і методики баскетболу, спортивної психології, педагогіки, психології спорту, передовий практичний досвід підготовки суддів Федерації баскетболу України та міжнародних арбітрів.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): 1. Теоретичні основи психологічної підготовки суддів у спорті. 2. Методи і

організація дослідження. 3. Динамічне (моніторингове) психологічне тестування. 4. Рекомандовані психологічні практики

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи на основі аналізу літератури і передового досвіду суддів Федерації баскетболу України. Мета, завдання, предмет та об'єкт (1 слайд), коротка характеристика застосованих у дослідженні засобів і методик (1 слайд), результати динамічного (моніторингове) психологічного тестування (рисунки, таблиці, коротке порівняння, 8 слайдів), висновки (2 слайди).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Марцінковський І.Б.	1.11.2024	1.11.2024
II	Марцінковський І.Б.	10.11.2024	14.11.2024
III	Марцінковський І.Б.	12.11.2024	12.11.2024
Висновки	Марцінковський І.Б.	14.11.2024	14.11.2024

7. Дата видачі завдання 20.01.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	Вересень першого року навчання	Обґрунтування теми дослідження, складання орієнтовного плану дослідження
2	Теоретичний етап: опрацювання об'єктної частини дослідження	Вересень-травень першого року навчання	Складання списку інформаційних джерел, написання теоретичних розділів роботи
3	Емпіричний етап: експериментальні дослідження	Жовтень – травень першого року навчання	Вибір методів дослідження, проведення експериментів
4	Аналітичний етап:	Червень першого року	Аналіз отриманих

	опрацювання результатів	навчання	даних, підготовка проміжних висновків
5	Підготовка тексту магістерської роботи	Вересень–жовтень другого року навчання	Написання основного тексту роботи, включаючи вступ, розділи, висновки, оформлення списку джерел
6	Перевірка на плагіат	Листопад другого навчального року	Звіт про рівень текстових збігів/ідентичності
7	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижні до захисту	Отримання рецензії та відгуку наукового керівника
8	Попередній розгляд роботи на кафедрі	Листопад другого навчального року	Презентація роботи, надання рекомендацій кафедри щодо допуску до захисту
9	Офіційний захист магістерської роботи	Грудень другого навчального року	Публічний захист, отримання підсумкової оцінки

Студент _____ Кулік Ія Русланівна

(підпис)

(ПІБ)

Керівник роботи _____ Марцінковський Ігор Богданович

(підпис)

(ПІБ)

АНОТАЦІЯ

Кулік І. Р. Психологічна підготовка суддів з баскетболу. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2024. 58 сторінок.

У магістерській роботі проаналізовано науково-методичну літературу з психологічної підготовки суддів у баскетболі. Визначено основні психологічні вимоги до суддів у баскетболі. Розроблено опитування для визначення рівня психологічного стану баскетбольних суддів. Розроблено комплекс вправ для покращення психологічного стану та доведено ефективність розробленого комплексу вправ.

Ключові слова: баскетбол, суддівська робота, психологічна підготовка.

ANNOTATION

Kulik Iia. Psychological training of referees in basketball. Qualification work on specialty 017 «Physical Education and Sports», educational program «Olympic and Professional Sport». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2024. 58 pages.

The master's thesis analyzes the scientific and methodological literature on the psychological training of basketball referees. The main psychological requirements for basketball referees are determined. A survey is developed to determine the level of psychological state of basketball referees. A set of exercises is developed to improve psychological state and the effectiveness of the developed set of exercises is proven.

Keywords: basketball, refereeing, psychological preparation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУДДІВ У СПОРТІ.....	10
1.1. Поняття та значення психологічної підготовки у суддівській	10
1.2. Специфіка роботи суддів у спортивних іграх.....	12
1.3. Психологічні вимоги до суддів в баскетболі	14
Висновок до Розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури	20
2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)	21
2.1.3. Динамічне (моніторингове) психологічне тестування	21
2.1.4. Метод психологічного тренінгу із застосуванням релаксаційних і когнітивних технік	22
2.1.5. Методи математичної статистики.....	22
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ДИНАМІЧНЕ (МОНІТОРИНГОВЕ) ПСИХОЛОГІЧНЕ ТЕСТУВАННЯ.....	25
Висновок до Розділу 3	43
РОЗДІЛ 4. РЕКОМАНДОВАНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ.....	45
Висновок до розділу 4	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	57
Додаток 1	57

ВСТУП

Суддівська робота є одним з різновидів діяльності людини у сфері фізичної культури і спорту. Вона направлена на організацію та проведення спортивних змагань різного рівню. Баскетбол – відноситься до видів спорту з так званою «конфліктною діяльністю». З цієї причини майстерність судді має бути на рівні з майстерністю гравців, щоб дозволити глядачам побачити красиву, ефектну гру з мінімальною кількістю травм. Судді на майданчику мають бути не лише в якості судді, а ще і в ролі вчителя, наставника, іноді психолога. Усе загалом потребує високого рівня компетентності, емоційної стійкості, розуміння людської психології, а також здатності до ефективної комунікації та вирішення конфліктів [1].

Психологічний стан судді під час обслуговування матчів впливає на швидкість та правильність його рішень, оскільки баскетбол – швидка гра, де все відбувається доволі швидко і суддя має встигати за цією швидкістю.

Робота судді в баскетболі – клопітка та відповідальна. Суддівський авторитет завойовується об'єктивністю, доброчесністю та гарною працездатністю самих суддів [2].

Поліпшуючи якість суддівства, судді не лише працюють над підвищенням свого авторитету, а й сприяють основній справі – зростанню майстерності гравців, підняттю у широких мас інтересу до спорту та його популяризації.

До будь яких спортивних змагань судді ретельно готуються. Судді мають на високому рівні знати правила, інтерпретації, вміти давати відповідь на запитання гравців, тренерів, колег, спираючись на офіційні правила. Але, наскільки б добре суддя не знав правила, він має вміти контролювати свої емоції під час гри. Не треба забувати, що баскетбол – емоційна гра і суддя має бути врівноваженим та зосередженим під час усієї гри, щоб запобігти виникненню конфліктів, помилкових рішень та забезпечити справедливий і безперервний хід матчу [3].

В сучасній літературі немає чіткого опису того, як здійснюється психологічна підготовка суддів в баскетболі. Якщо діяльність гравця, тренера

широко досліджується спортивними спеціалістами та вченими, у тому числі психологами та педагогами, то психологічні особливості суддівської діяльності практично залишаються поза межами досліджень. Тому, насамперед, на одне з перших місць у підготовці суддів виходить психологічна підготовка.

Мета – 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.

Апробація роботи. Отримані в процесі написання магістерської роботи результати було опубліковано у тезах міжнародного наукового форуму: II міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту «Новітні виклики, проблеми та перспективи» (м. Миколаїв, 28 жовтня 2022 р.).

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури;
2. Соціальне опитування.
3. Динамічне (моніторингове) психологічне тестування.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в розробці інноваційної програми психологічної підготовки суддів у баскетболі та

експериментальному підтвердженні її ефективності: оцінці психологічної характеристики суддів баскетболу та впливу психологічного стану на якість їхньої роботи. Отримані результати дозволяють розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки суддів.

Практичне значення отриманих результатів: розроблену програму рекомендовано до використання на суддівських семінарах з баскетболу для повноцінної психологічної підготовки.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 58 сторінках тексту, містить 9 рисунків та 1 таблицю. У бібліографії подано 23 джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУДДІВ У СПОРТІ

1.1. Поняття та значення психологічної підготовки у суддівській діяльності

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у людей, пов'язаних зі спортом, властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них [4].

Одним з вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність судді до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки людини. Стан психічної готовності можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик арбітра, на тлі яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан арбітра під час ігор. Вони направлені на ефективне саморегулювання власних дій, думок, почуттів, поведінки загалом, що пов'язані з розв'язанням окремих ігрових задач, та ведуть до досягнення поставленої мети, що має на увазі, відпрацювання гри на високому рівні [5].

Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти безпосередньо передігровими та ігровими факторам, що викликають невпевненість у власних силах, скутість, перезбудження, страх перед помилками та інші негативні почуття [6].

Психологічна підготовка це процес, спрямований на створення у судді стану психологічної готовності до суддівства змагань різного рангу. Психологічна напруга у суддів спостерігається або проявляється, коли йде обслуговування команд рівних за класом, коли йде рівний рахунок гри. Психологічна готовність судді до змагань визначається практичною діяльністю

його на майданчику. Психологічно підготовлений суддя ефективніше реалізує свої професійні навички в складних епізодах змагань [7].

Рівень та напрямок розвитку баскетболу, як і багатьох видів спорту, значною мірою визначається якістю суддівства, що надає безпосередній вплив на зростання техніко-тактичної майстерності баскетболістів.

Складність суддівства з кожним роком зростає. Об'єктивні труднощі суддівської діяльності обумовлені високою динамічністю, швидкою зміною ігрових ситуацій, в яких від суддів очікують абсолютно неупереджених і безпомилкових рішень, а також високої психологічною напруженістю і відповідальністю за прийняті рішення [8].

Найважливішим фактором висококласного суддівства є психологічна стійкість арбітра, вміння контролювати свій психічний стан [9]. 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. Хвилювання перед відповідальною грою, зустріч з можливими конфліктними ситуаціями, страх зробити помилку не повинні надавати визначальний вплив на прийняття суддівських рішень. Отже, вміння контролювати свій психологічний стан є дуже важливим для якісного суддівства гри.

Ураховуючи важливість психологічної підготовки суддів, особливо в таких динамічних і швидких іграх, як баскетбол, можна зазначити, що психічна стійкість і здатність приймати рішення в стресових ситуаціях є необхідною умовою для ефективного виконання обов'язків арбітра. Психологічна підготовка допомагає судді не тільки в управлінні емоціями, але й у здатності прогнозувати розвиток ігрових ситуацій, що дозволяє приймати більш обґрунтовані та виважені рішення. Крім того, важливою складовою є робота з "внутрішнім голосом" судді — здатність критично оцінювати власні думки та емоції, що виникають під час гри, а також відчуття контролю над ситуацією, навіть коли здається, що обставини виходять з-під контролю.

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 спокійку та конструктивну атмосферу на майданчику, навіть коли ситуація стає напруженою.

1.2. Специфіка роботи суддів у спортивних іграх

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. Під час гри суддя здається майже «напівбогом» – адже від нього залежить дуже багато, іноді навіть підсумок змагання, але й відповідальність на ньому лежить величезна. А оскільки всім догодити неможливо, арбітр має бути готовий до найрізкіших оцінок своєї діяльності, до несправедливих звинувачень, жорсткої критики та різноманітних ексцесів аж до бійок. Спортивний суддя або арбітр виконує багато важливих функцій, від яких залежить результат гри [10].

Одне з найголовнішого це те, що арбітри зобов'язані добре знати і суворо дотримуватись правил спорту, в яких вони працюють. Вони стежать за тим, щоб команди та спортсмени дотримувалися цих правил під час гри.

Також арбітри мають пояснювати правила гри командам та тренерам, уточнюють сумнівні моменти та відповідають на запитання по правилам.

Арбітри мають приймати миттєві рішення з усіх спірних ситуацій, які можуть виникнути під час гри.

Треба ще пам'ятати, що судді мають бути справедливими і незалежними. Вони не повинні бути упередженими щодо будь-якої команди чи гравця і повинні забезпечувати чесний перебіг гри для всіх учасників.

Арбітри також мають відповідати за безпеку гравців. Вони стежать за тим, щоб гравці дотримувалися правил, які призначені для запобігання травмам і небезпечним ситуаціям.

У баскетболі судді мають також контролювати: загальний час гри, вчасність зупинки і відновлення часу на гру чи на атаку, правильність встановленого часу на атаку.

Також, обов'язково після матчу арбітр складає форму самооцінки арбітра. У ній суддя вказує: особисту думку про гру, особисту думку про роботу суддівської бригади, особисту думку про своє суддівство (негативні і позитивні моменти), також вказується, що на думку судді можна було виправити під час гри у його особистих діях і також вказуються цікаві ситуації під час гри (якщо є відео гри).

Додатково до вищезазначеного, важливо зазначити, що робота арбітра включає не лише технічні аспекти виконання обов'язків, але й важливий психологічний компонент. 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.

Одним з аспектів, що часто підкреслюють у суддівстві, є необхідність підтримки рівноваги та професіоналізму, незважаючи на зовнішні чинники. Наприклад, арбітри повинні мати розвинуту емоційну стійкість, щоб не піддаватися на провокації, не дозволяти втручання сторонніх факторів і зберігати незалежність у прийнятті рішень. Це особливо актуально в таких іграх, як баскетбол, де швидкість змін на майданчику та емоційна напруга можуть сильно вплинути на точність прийнятих рішень.

Крім того, арбітр повинен постійно розвивати свої навички самооцінки, щоб вчасно помічати помилки та знижувати ймовірність їх повторення в майбутньому. Це включає в себе не лише технічну самооцінку, а й рефлексію щодо того, як емоційно та психологічно суддя сприймає події гри, його реакції та взаємодію з іншими учасниками.

Не менш важливим є й процес постійного вдосконалення. Арбітри регулярно проходять тренінги та семінари для підвищення кваліфікації, де розглядаються нові ситуації та ситуації, які виникають під час матчів. Вони

також мають можливість отримати зворотний зв'язок від колег, тренерів та експертів, що дозволяє поліпшити свою роботу та підвищити рівень професіоналізму.

Робота арбітра не обмежується лише моментом суддівства. Він є важливим учасником у загальному контексті спортивного заходу, впливаючи на атмосферу гри і підтримуючи її в рамках етичних та моральних норм.

1.3. Психологічні вимоги до суддів в баскетболі

Спортивний суддя зазнає величезні психологічні навантаження під час гри. На відміну від інших видів спорту, в баскетболі суддя може помилятися, так само, як і гравець. Страх помилятися в рішеннях – неминучий. Необхідно налаштовувати себе так, щоб цей страх і невпевненість не були основою емоційного стану судді. Від психоемоційного стану суддів під час гри залежить правильність їх рішень, які впливають на хід гри.

Динамічна гра потребує від гравців використання запасів фізичних і психічних можливостей. Тому психологічна підготовка дозволяє судді успішно протидіяти тиску тренерів та гравців, не помічати галас трибун. Впевнений, спокійний голос, чіткі, неметушливі рухи, жестикуляція, загальна впевнена манера поведінки – в якійсь мірі є результатом психологічної підготовки судді.

Багато залежить від особистісних якостей самого арбітра, його ерудиції, розуміння гри. Головним в діях судді, що визначає його професіоналізм, часто є не його манери, жести, а правильна оцінка різноманітних ігрових ситуацій і справедливе рішення, яке, часом, неможливо прийняти без мужності і сили волі [11].

Кожен суддя має бути самим собою. Однак не можна допускати того, щоб суддівство призвело до демонстрації самого себе, бо глядачі приходять дивитися на гравців, а не на суддів. Один з суддів NBA (англ. Nation Basketball Association) Джон Ньюкатола сказав з цього приводу «Я можу навчити молодого суддю обирати місце на майданчику і переміщатися під час гри, але він сам має вчитися вести себе на майданчику» [12].

Суддя повинен бути не суворим захисником правил, а в деяких ситуаціях вихователем, педагогом на баскетбольному майданчику, компетентним і доброзичливим помічником учасників гри. Майже завжди втомлені та знервовані гравці, тренери потребують більше особистого попередження, ніж в суворому покаранні. Суддя в будь якій ситуації повинен залишатися спокійним, коректним, витриманим і вміти ввічливо, але переконливо довести правоту свої рішень, пам'ятаючи про те, що розсудливість, доброзичливість, гумор завжди вище, ніж емоції, дратівливість, злість і гнів. Здатність не образитися на нестриманого гравця, вміння миттєво забувати злу репліку тренера – цінна якість багатьох суддів. «Репліка, яка була сказана особисто вам в спину і залишена без покарання, каже не про вашу слабкість, а про вашу мудрість». Однак, буває і зворотна реакція. Фрази, сказані тренером чи гравцем, затримуються в свідомості судді і проти його волі надають певний психологічний вплив на його подальшу роботу [13].

Судді мають вчитися контролювати та регулювати своє самовладання – контролювати емоції, знижувати психологічну енергію, щоб зберегти інтенсивність своєї концентрації та роботи.

В іграх буває багато перешкоджаючих факторів, які можуть повністю зруйнувати концентрацію. Щоб цього не сталося, суддям необхідно контролювати важкі моменти, критичні ситуації, через внутрішню самодисципліну і організованість в своїх діях. Кожен суддя відчуває занепокоєння, але сильні судді навчаються, як це можна контролювати. Занепокоєння, зазвичай, приходить після зробленої помилки чи неправильно прийнятого рішення.

Правильно сформульовані навички в роботі важливі в кожній грі. Якщо суддя постійно готується і самовдосконалюється до важкого психологічного та фізичного навантаження, то йому буде легко керувати собою та грою. Доведені до автоматизму навички – ідеал у виконанні. Суддям необхідно фокусувати свою увагу тільки на ігрових моментах, які вони можуть і повинні контролювати [14].

Баскетбол – ритмічна гра. Кожен період для кожної команди має як позитивні, так і негативні моменти. Судді мають передбачати, визначати ці моменти і повністю фокусувати свою увагу і керувати ними. Це такі моменти, як:

- перший спірний кидок;
- перший фол у грі;
- реакція команди на очевидну помилку;
- відповідна реакція на неспортивний, дискваліфікуючий, технічний фол;
- перешкода влучанню;
- зіткнення чи блокування на останніх хвилинах гри;
- останній кидок (годинник не видно, сигнал не чути);
- ситуація бійки;
- травма гравця;
- заміна гравця, який отримав 5 фолів тощо.

Розуміння, де і коли звернути свою увагу, яку інформацію приймати до уваги, яку ігнорувати, виробляють у суддів навички, звички, які захищають його від тиску зі сторони учасників гри і роблять його більш підготовленим від гри до гри.

Для оптимальної готовності суддя повинен:

- бути впевненим у своїй фізичній готовності до гри;
- використовувати тренувальні ігри за 100% концентрацією і віддачею;
- концентруватися безпосередньо на самій грі;
- мотивувати себе на успіх у роботі, на позитив;
- мати свій план підготовки;
- контролювати своє внутрішнє самовладання.

Рівень професійного виконання чи клас судді базується на його рівні концентрації та впевненості у своїх діях. Концентрація – це навичка, яку

необхідно вдосконалювати, розвивати через постійну практику, аналізувати до та після суддівства. Суддя має постійно вчитися як, коли і де фокусувати свою увагу в грі, але в водночас вміти розслаблятися і бути готовим до складних ситуацій і вміти швидко знаходити рішення.

Також, важливо вміти слухати. Це важлива комунікативна якість і нею не можна нехтувати. Для цього треба дотримуватися таких умов:

- ніяких побічних думок;
- концентруватися на сутності проблеми;
- наявність негативних факторів, які можуть вивести вас з психологічного врівноваження (образи, провокації, дискваліфікації);
- залишати в пам'яті тільки конструктивну критику.

У ході гри суддя постійно стикається з психологічним тиском. Це може виражатися як в розмовах з гравцями, тренерами, так і тиском зі сторони глядачів, керівників команд та інших осіб. Не завжди ці монологи чи діалоги складаються з позитивів.

Часто судді приходить чути на свою адресу образливі, грубі репліки та фрази. Ось тут і вступає в силу майстерність, досвід, витримка, авторитет судді – адекватно реагувати на такі дії зі сторони. Суддя має бути в курсі усіх подій на ігровому майданчику, він має знати, що відбувається, що відбулось і що він повинен робити далі. Іноді не можна реагувати на відкриту провокацію гравців чи тренерів команд. Вони хочуть перенести відповідальність за результат гри на суддів. Іноді буває, що репліка була сказана на емоціях, а той, хто її сказав, моментально одразу визнав свою провину і в такій ситуації суддівське покарання вже не врятує гру. Таких прикладів можна привести безліч. Головне – суддя має чути все (бачити, знати, що відбувається), але не все сприймати (приймати рішення, які будуть корисні для гри).

Не існує людини, яка ніколи не помилялась. І немає судді, який міг би задовільнити своїми діями одразу всіх. Суддя – це людина, яка може мати моментальні слабкості, але не постійні. Грамотний суддя буде використовувати

як свій, так і чужий досвід. Основним принципом баскетбольного судді має бути принцип, якого дотримувався відомий баскетбольний арбітр Джеймс Картер. В одному з інтерв'ю він сказав, що «баскетбол не був придуманий для суддів, але з іншої боку гра не може пройти без їх участі» [15].

Психологічна підготовка є вирішальним аспектом суддівської діяльності, особливо у баскетболі, де швидкість прийняття рішень, контроль емоцій та здатність до саморегуляції є критично важливими. Арбітр, психологічно готовий до змагань, може більш ефективно реалізувати свої навички і зберегти об'єктивність навіть в умовах максимального тиску. Суддя має не лише добре знати правила гри, але й вміти контролювати власний психічний стан, залишаючись спокійним у стресових ситуаціях та не реагуючи на провокації з боку гравців, тренерів або глядачів [16].

Психологічна готовність судді, яка включає навички слухати, розуміти та керувати власними емоціями, підвищує якість суддівства і забезпечує чесний та безперешкодний хід гри [17].

Висновок до Розділу 1

Встановле, що психологічна підготовка суддів у спортивних іграх, особливо в таких динамічних і швидких іграх, як баскетбол, є важливою складовою їхньої професійної діяльності. Вона допомагає суддям бути психічно готовими до будь-яких викликів, зберігати рівновагу в умовах стресу і швидко приймати обґрунтовані рішення.

Психологічна підготовка в суддівській діяльності передбачає формування таких психічних якостей, як стійкість, самоконтроль, здатність до концентрації та емоційної рівноваги. Психологічно підготовлений суддя не тільки здатний реагувати на складні ігрові ситуації, але й успішно управляти своїми емоціями, що особливо важливо в умовах високої динаміки гри, коли на нього впливає численний зовнішній тиск (від тренерів, гравців, глядачів).

Важливою частиною цієї підготовки є здатність судді адаптуватися до змін у поведінці гравців і тренерів, підтримуючи конструктивну атмосферу на майданчику. Це передбачає не лише технічну підготовленість, але й

психологічну гнучкість, вміння реагувати на непередбачувані ситуації і зберігати професіоналізм в умовах емоційної напруги.

Особливості психологічної підготовки суддів в баскетболі включають в себе тренування в самоконтролі емоцій та здатності до концентрації на конкретних ігрових ситуаціях, таких як спірні кидки, фоли, реакції команди на помилки. Суддя має навички, щоб не дозволяти негативним емоціям (від тренерів, гравців чи глядачів) впливати на його рішення.

Психологічні вимоги до суддів в баскетболі включають здатність працювати під високим психологічним навантаженням, бути стійким до стресу, правильно оцінювати ситуації та приймати рішення, навіть якщо навколо відбувається емоційна напруга. Важливо також вміти слухати та зберігати конструктивну критику, а не піддаватися на образи або провокації.

У підсумку, психологічна підготовка є невід'ємною частиною ефективної діяльності судді, що забезпечує не тільки правильне виконання технічних аспектів роботи, але й здатність зберігати емоційну стабільність, концентрацію та об'єктивність навіть в найскладніших ситуаціях на майданчику.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених задач та досягнень мети у роботі використовувались наступні 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.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

У ході дослідження було проведено ретельний аналіз літератури за темою «психологічна підготовка суддів у баскетболі». Вивчення науково-методичних джерел допомогло не тільки зрозуміти актуальні тенденції у підготовці суддів, а й сформулювати завдання нашого дослідження. Літературний огляд включав опрацювання матеріалів із психологічної підготовки спортсменів та арбітрів, що дозволило вибрати найбільш релевантні методи дослідження для отримання точних і достовірних результатів. Крім того, цей аналіз був корисним під час інтерпретації й обговорення наших власних результатів, оскільки дав можливість зіставити їх із даними інших досліджень і побачити, як вони узгоджуються або, навпаки, суперечать наявним науковим висновкам. Матеріали з робіт інших авторів, присвячених психологічній підготовці суддів у спортивних іграх, послужили інформаційною базою для проведення порівняльного аналізу, завдяки якому вдалося виявити спільні тенденції та можливі протиріччя, що існують у цьому напрямку.

Опрацьована література із фондів Миколаївської обласної універсальної наукової бібліотеки, Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, Наукової бібліотеки Національного університету кораблебудування імені

адмірала Макарова для з'ясування особливостей психологічної підготовки тренерів.

2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)

Окремою складовою дослідження було соціологічне опитування, яке ми проводили для оцінки поточного рівня психологічної підготовки арбітрів у баскетболі та визначення їхнього психологічного стану. Бланк запитань наведено у додатку 1. Оцінку проводили за десятибальною шкалою.

В опитуванні взяли участь 16 суддів Федерації баскетболу України з досвідом роботи від 12 до 25 років. 12–14 років — 2 особи, що у процентному співвідношенні становить 12,5%, 15–19 років — 9 осіб, що становить 56,25%, 20–25 років — 5 осіб, або 31,25% від загальної кількості суддів.

Серед респондентів було 11 суддів із ліцензією FIBA (фр. *Fédération Internationale de Basketball*), що є міжнародною ліцензією, та 5 осіб з Національною ліцензією України. Цей етап був важливим для отримання безпосередньо від суддів інформації про їхній рівень психологічної підготовки, а також про труднощі та потреби, з якими вони стикаються у своїй професійній діяльності. Результати опитування дозволили нам зрозуміти їхнє ставлення до психологічної підготовки, виявити недоліки в системі навчання арбітрів в Україні, а також краще орієнтуватися у виборі методів подальшого тестування та практичної роботи з ними.

2.1.3. Динамічне (моніторингове) психологічне тестування

Для оцінки психоемоційного стану суддів ми застосували динамічне (моніторингове) психологічне тестування, яке включало визначення початкових рівнів стресу, тривожності та депресії. Цей етап дозволив нам отримати об'єктивні показники стану суддів на момент початку дослідження, які ми використали як базу для подальшого порівняння.

2.1.4 Метод психологічного тренінгу із застосуванням релаксаційних і когнітивних технік

Після завершення шести місяців тренувань із застосуванням запропонованих психологічних практик було проведено повторне тестування, щоб виявити зміни початкових показників. Таким чином, динамічний підхід дозволив відслідковувати вплив психологічних практик на емоційний стан суддів і оцінити їхню ефективність.

Програма психологічної підготовки включала в себе кілька простих, але ефективних технік: дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію та афірмації. Дихальні вправи допомагали швидко зменшити рівень стресу та сконцентруватися перед важливими моментами. Це були вправи на повільне і глибоке дихання, які активують систему розслаблення організму. В результаті серце починає битися спокійніше, тіло розслабляється, а думки прояснюються.

Прогресивна м'язова релаксація — ще один дієвий метод. Тут усе просто: спочатку напружуєш окремі групи м'язів, а потім повільно розслабляєш їх. У цей момент починаєш краще відчувати своє тіло, знімаєш зайву напругу, і, головне, вчишся розпізнавати, коли організм уже на межі стресу.

Афірмації — це потужний інструмент психологічної підготовки, особливо важливий для спортивних суддів, оскільки вони допомагають підтримувати емоційний баланс і налаштовують на позитивний психологічний стан під час гри. Ці короткі фрази, які арбітри можуть повторювати перед матчем або в моменти стресу, мають великий вплив на їх впевненість у своїх силах і здатність приймати зважені рішення. Афірмації допомагають не лише знизити рівень тривожності, а й зберегти спокій в умовах високого тиску. Всі ці техніки разом підтримували емоційний баланс, давали відчуття впевненості і дозволяли суддям залишатися зібраними навіть у найнапруженіші моменти гри.

2.1.5. Методи математичної статистики

Для точного аналізу отриманих даних і підтвердження результатів були використані методи математичної статистики, що є важливими інструментами

для обробки великих обсягів інформації. Завдяки математичній статистиці ми могли більш об'єктивно інтерпретувати результати, узагальнити їх та зробити висновки про ефективність запропонованих психологічних практик. Використання цих методів дало змогу оцінити значущість змін у психологічному стані суддів, отриманих після тривалого впровадження практик, і забезпечити достовірність нашого дослідження.

У нашому дослідженні ми використали методи математичної статистики, щоб детально оцінити, як саме вплинули психологічні практики на емоційний стан суддів. Основним інструментом став кореляційний аналіз — він допоміг побачити, наскільки міцний зв'язок між регулярним виконанням дихальних вправ, технік м'язової релаксації, афірмацій і змінами в рівнях стресу, тривожності й депресії. Це дало змогу краще зрозуміти, які саме техніки працювали найефективніше.

Крім того, ми застосували дисперсійний аналіз, щоб подивитися, чи є суттєва різниця в емоційному стані суддів до і після програми, а також порівняти, як практики вплинули на різні підгрупи — наприклад, суддів із різним досвідом роботи. Щоб оцінити зміни у рівнях стресу, тривожності та депресії саме в динаміці, використали t-тест для залежних вибірок. Цей метод дозволив більш точно відстежити, як змінилися показники у тих самих суддів після проходження програми.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на кафедрі Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту із залученням суддів Федерації баскетболу України. Участь професійних арбітрів дозволила забезпечити практичну спрямованість дослідження, враховуючи реальні умови їхньої діяльності, а також унікальні психологічні та професійні аспекти, з якими вони стикаються під час суддівства баскетбольних змагань. Такий підхід сприяв отриманню достовірних результатів і розробці рекомендацій, які можуть бути ефективно застосовані в практиці підготовки суддів.

На першому етапі дослідження, що розпочався в жовтні 2023 року, було проведене перше тестування. Цей етап мав на меті оцінити початковий психологічний стан суддів Федерації баскетболу України, які мають досвід суддівства не менше 12 років. 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. Це дозволило впровадити методику у реальні умови їх професійної діяльності, що сприяло більш точній оцінці її ефективності.

Третій етап передбачав проведення повторного тестування, яке відбулося у травні 2024 року. За його результатами була зроблена оцінка ефективності методики. Це дозволило нам визначити, наскільки запропоновані практики сприяли покращенню психологічного стану суддів під час їх професійної діяльності.

РОЗДІЛ 3. ДИНАМІЧНЕ (МОНІТОРИНГОВЕ) ПСИХОЛОГІЧНЕ ТЕСТУВАННЯ

У рамках дослідження було проведено два етапи тестування суддів Федерації баскетболу України для оцінки важливості та ефективності психологічної підготовки в системі підготовки арбітрів.

Першим етапом стало проведення анкетування суддів Федерації баскетболу України. Це дозволило з'ясувати їхні погляди на важливість психологічної підготовки в професійній діяльності та оцінити її якість як в Україні, так і за кордоном.

У дослідженні взяли участь 16 суддів, з яких 11 мають ліцензію ФІБА, а 5 — ліцензію національного рівня. Досвід суддівства учасників варіювався від 12 до 25 років. В результаті опитування було отримано відповіді, представлені на рис. 3.1, рис. 3.2, рис. 3.3.

На питання "Наскільки важливою для Вас є психологічна підготовка суддів?", опитанні суддів висловили високий рівень значущості цієї складової професійної підготовки. Зокрема, 4 особи оцінили важливість на 8 з 10, що свідчить про те, що вони вважають психологічну підготовку важливим аспектом. Основна частина респондентів (11 осіб) оцінила важливість на 9 з 10, що свідчить про їхню впевненість у тому, що психологічна стійкість і готовність є ключовими елементами для успішного суддівства, особливо в умовах високого тиску та відповідальності під час ігор. Один суддя оцінив важливість на найвищому рівні — 10 з 10, що підкреслює абсолютну необхідність психологічної підготовки для ефективного виконання своїх обов'язків.



Рис. 3.1. Важливість психологічної підготовки суддів

Зазначені результати вказують на те, що більшість учасників дослідження визнають психологічну підготовку як критичний фактор у своїй професійній діяльності. Судді, які стикаються з високим рівнем стресу та необхідністю приймати швидкі рішення, розуміють, що без належної психологічної підготовки їхня здатність залишатися зосередженими та контролювати емоції може бути суттєво обмежена. Це підтверджує потребу у впровадженні більш систематичної та якісної психологічної підготовки в рамках програм підготовки арбітрів.

На питання "Наскільки Ви оціните якість психологічної підготовки під час суддівських семінарів в Україні?" відповіді учасників дослідження продемонстрували низьку оцінку цієї складової суддівської підготовки в Україні. Результати розподілилися наступним чином: 5 осіб оцінили якість на 5 з 10, що вказує на середній, але недостатньо високий рівень задоволеності.

Ще 2 суддів оцінили якість психологічної підготовки на 6 з 10, що свідчить про трохи вищий рівень оцінки, але все ще недостатньо високий для повного задоволення. Один учасник дав оцінку 7 з 10, що може вказувати на певний позитивний досвід або спостереження щодо поліпшення, проте це все одно вказує на необхідність подальшого вдосконалення.

Водночас 5 осіб оцінили психологічну підготовку на рівні 4, що означає значну незадоволеність якістю психологічної підготовки на семінарах в Україні. Їхня оцінка свідчить про те, що в існуючій системі семінарів відсутні ефективні підходи або інструменти для психологічної підготовки арбітрів, і ці аспекти

потребують суттєвого поліпшення. Найнижчу оцінку – 3 із 10 – дали 3 респонденти, що може свідчити про майже повну відсутність корисної психологічної підготовки під час суддівських семінарів в Україні.



Рис. 3.2. Оцінка якості психологічної підготовки під час суддівських семінарів в Україні

Такі результати дослідження чітко вказують на те, що якість психологічної підготовки під час суддівських семінарів в Україні є недостатньою і не відповідає професійним вимогам та потребам арбітрів. Більшість суддів вважають, що цей аспект підготовки потребує суттєвих змін, оскільки поточні програми не забезпечують належного рівня підтримки та розвитку навичок, необхідних для стійкості в умовах стресових змагань. Це свідчить про необхідність перегляду змісту семінарів та впровадження нових, більш ефективних методик психологічної підготовки.

На запитання "Як Ви оцінюєте якість психологічної підготовки на семінарах за кордоном?" відповіли ті судді, які мали особистий досвід участі у таких заходах за межами України. Відповіді респондентів вказують на значно вищий рівень якості психологічної підготовки на закордонних семінарах у порівнянні з тими, що проводяться в Україні.

Зокрема, 7 осіб оцінили якість психологічної підготовки на закордонних семінарах на 9 з 10. Це свідчить про високий рівень задоволеності, який вказує на те, що закордонні семінари пропонують ефективні методики та інструменти, які відповідають професійним вимогам арбітрів. Судді, які дали цю оцінку,

ймовірно, відзначають високу професійну організацію, змістовність семінарів, а також використання сучасних підходів до психологічної підготовки.

Двоє суддів оцінили закордонну психологічну підготовку на 10 з 10, що вказує на повне задоволення її якістю. Така оцінка може свідчити про максимальне залучення інноваційних підходів і передових методик у роботі з арбітрами. Судді, які дали найвищу оцінку, ймовірно, відзначили, що закордонні семінари повністю відповідають їхнім очікуванням і вимогам до психологічної підготовки.

Водночас один суддя оцінив якість психологічної підготовки на 5 з 10. Це може свідчити про те, що не всі судді мали однаково позитивний досвід, або що конкретний семінар, у якому брав участь цей респондент, не відповідав його очікуванням. Можливо, це був випадок, коли рівень підготовки виявився нижчим, ніж зазвичай, або ж респондент мав вищі очікування, базуючись на інших семінарах.

Троє суддів оцінили закордонну підготовку на 7 з 10. Така оцінка вказує на загально позитивний досвід, але із зазначенням наявності певних недоліків або можливостей для покращення. Можливо, ці судді вважали, що закордонні семінари могли б бути ще більш ефективними або вони зіткнулися з окремими організаційними чи змістовними проблемами.

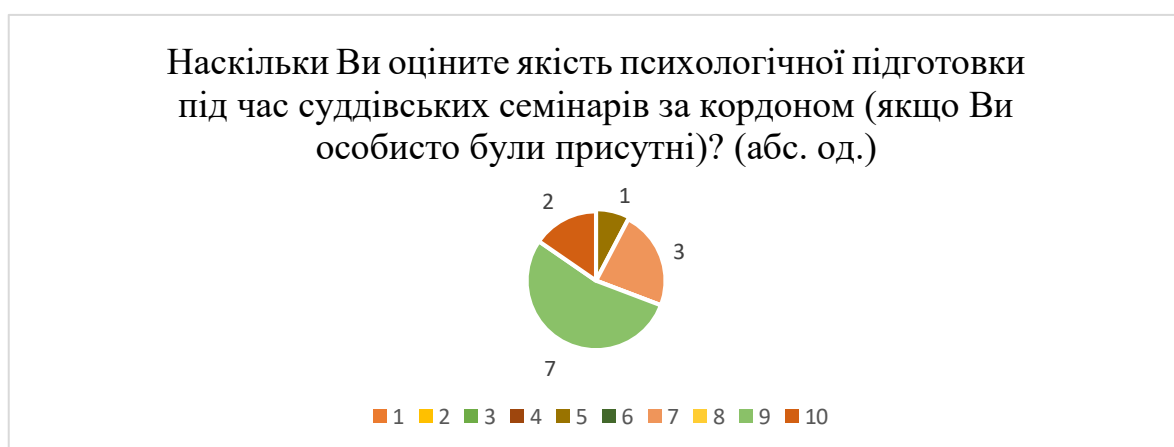


Рис. 3.3. Якість психологічної підготовки під час семінарів за кордоном

Таким чином, загальні результати показали, що психологічна підготовка на суддівських семінарах за кордоном була оцінена значно вище порівняно з

підготовкою в Україні. Судді, які мали досвід участі у закордонних програмах, відзначили їх як більш якісні та структуровані, що дозволяє припустити, що на міжнародному рівні більше уваги приділяється психологічним аспектам професійної підготовки арбітрів. Це може бути пов'язано як із кращими ресурсами, так і з більшою інтеграцією сучасних психологічних методик у програми підготовки.

Після першого тестування суддям була запропонована спеціальна програма психологічних практик, яка тривала протягом шести місяців — з листопада 2023 року до травня 2024 року. Ці практики були ретельно розроблені для підтримки їхньої емоційної рівноваги, зміцнення стресостійкості та підвищення здатності до самоконтроля під час важливих матчів.

Вправи виконувалися двічі: за день до гри та в сам день матчу, що дозволяло суддям підготуватися як психологічно, так і фізично до майбутніх випробувань на полі.

Перше опитування, проведене в рамках нашого дослідження, мало на меті визначити вихідний рівень стресу, тривожності та депресії серед суддів, що працюють у Федерації баскетболу України. Результати опитування дозволили отримати детальне уявлення про ступінь напруги, яку відчувають арбітри в процесі своєї професійної діяльності. Рівень стресу, тривожності та депресії оцінювався у відсотках, де вищий показник вказує на більш виражений прояв симптомів психоемоційної напруженості. В результаті першого опитування було отримано відповіді, представлені на рис. 3.4, рис. 3.5, рис. 3.6.

1 особа мала рівень стресу в межах 21–30%, що вказує на відносно низький рівень стресу. Цей показник є досить оптимальним для професійного суддівства, оскільки вказує на певний рівень контролю над емоціями та стресовими ситуаціями. Усе подати у таблиці з назво.

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. Такий показник може бути нормою для професій, пов'язаних із високою відповідальністю та потребою постійної

концентрації, однак тривале перебування на цьому рівні без належної психологічної підтримки може призвести до накопичення стресу та ризику його зростання в майбутньому.

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. Такий рівень стресу може призводити до зниження ефективності роботи арбітра під час матчу, ускладнюючи прийняття швидких та об'єктивних рішень. Ці судді можуть потребувати систематичної підтримки для контролю стресу, особливо в моменти, коли тиск від ігрової ситуації досягає пікових значень.

Найвищий рівень стресу був у одного судді, показник якого становив 51–60%. Це високий рівень стресу, що свідчить про серйозну емоційну напругу. Такий стан може негативно впливати на професійні обов'язки судді, оскільки високий рівень стресу здатен погіршувати здатність до концентрації, прийняття виважених рішень та регуляції емоцій. Цей суддя, ймовірно, перебуває під значним тиском, і для забезпечення його психологічного благополуччя та професійної ефективності важливо вжити додаткових заходів підтримки та допомоги.

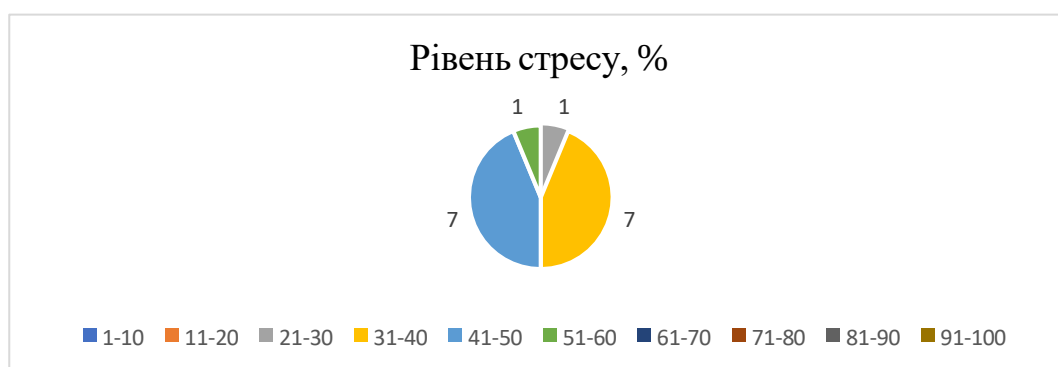


Рис. 3.4. Відсоткові показники рівню стресу у суддів

Таким чином, результати першого тестування показали широкий спектр рівнів стресу серед суддів – від відносно низького до дуже високого. Це підкреслює необхідність впровадження індивідуальних психологічних практик і методів управління стресом для кожного учасника з метою забезпечення їхньої

стійкості та ефективності в умовах професійної діяльності. Більші показники стресу серед більшості суддів вказують на потребу в систематичній психологічній підтримці та додаткових заходах підготовки, які дозволять знизити рівень стресу та підвищити емоційну стійкість арбітрів.

Перше тестування також включало оцінку рівня тривожності серед суддів, щоб визначити, наскільки вони схильні до відчуття неспокою, занепокоєння або нервової напруги у своїй роботі. Тривожність є важливим показником, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність арбітра залишатися зосередженим і впевненим під час проведення гри. Результати дослідження показали наступний розподіл рівнів тривожності серед учасників:

2 особи показали рівень тривожності в межах 11–20%, що свідчить про низький рівень тривожності. Такий показник можна вважати здоровим і прийнятним для професійної діяльності суддів, адже він вказує на те, що ці учасники здатні добре контролювати свої емоції, зберігати спокій і залишатися впевненими навіть у складних ситуаціях. Судді з таким рівнем тривожності можуть ефективно реагувати на швидкі зміни на полі, приймати зважені рішення без зайвого внутрішнього напруження.

8 осіб мали рівень тривожності у діапазоні 21–30%. Це помірний рівень тривожності, який може вважатися нормальним у професіях з підвищеним емоційним навантаженням, особливо в суддівській роботі. Для цих суддів почуття тривоги може періодично проявлятися, але, ймовірно, вони здатні достатньо добре його контролювати. 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 вже підвищений рівень тривожності, який може свідчити про наявність складнощів із самоконтролем у стресових ситуаціях. Такий рівень тривожності може знижувати здатність арбітра зосереджуватися та швидко приймати рішення, що є критично важливим у їхній професійній діяльності. Судді з таким рівнем

тривожності можуть більше піддаватися емоційному впливу напружених моментів гри, що з часом може погіршувати їхню продуктивність.

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. Такий рівень тривожності є критичним для арбітра, оскільки він може призводити до надмірного нервового напруження, знижуючи здатність об'єктивно оцінювати ситуації та швидко приймати зважені рішення. Судді з таким рівнем тривожності можуть відчувати себе неспокійними навіть у звичайних робочих умовах, а під час ігрового стресу їхня тривожність може значно підвищуватися.

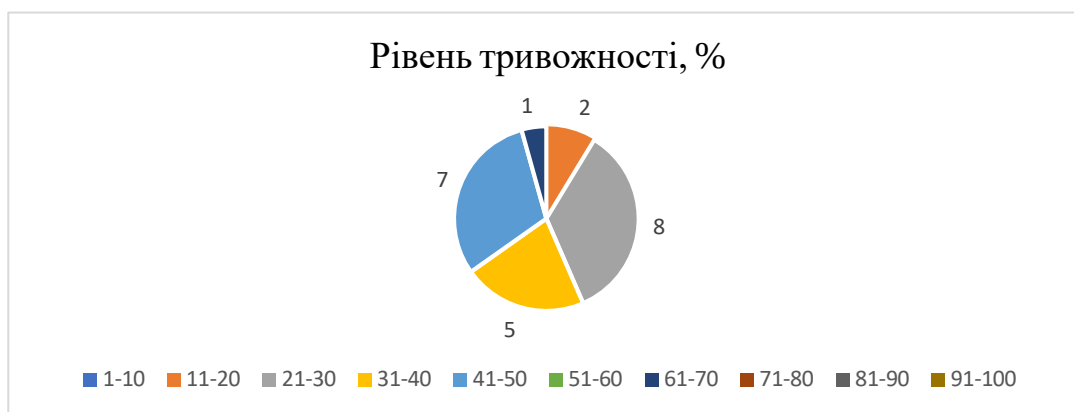


Рис. 3.5. Відсоткові показники рівня тривожності у суддів

Таким чином, результати першого тестування рівня тривожності показали значні відмінності серед суддів, починаючи від низького рівня тривожності до високого. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до психологічної підготовки, що враховує різні потреби учасників. Підвищений і високий рівень тривожності у деяких суддів свідчить про необхідність у психологічних практиках і тренінгах, які допоможуть їм знижувати напругу, зміцнювати стресостійкість і підвищувати професійну ефективність у напружених ситуаціях.

Перший етап тестування включав оцінку рівня депресії серед суддів, що працюють у Федерації баскетболу України. Результати показали, що, хоча загальний рівень депресії не був критично високим, він розподілявся між двома

основними групами, що дозволило визначити певні емоційні труднощі, з якими можуть стикатися судді у своїй професійній діяльності.

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. Вони здатні зберігати високий рівень мотивації та внутрішню рівновагу, що дозволяє їм якісно виконувати свої обов'язки без відчуття емоційного вигорання чи апатії. Судді з таким низьким рівнем депресії зазвичай мають достатні ресурси для подолання професійних стресів, оскільки відсутність депресивних симптомів дозволяє їм більш гнучко реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність.

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. Цей рівень депресії може бути пов'язаний із постійним впливом стресових факторів у роботі судді, що, в свою чергу, спричиняє накопичення негативних емоцій та емоційне виснаження. Судді з таким рівнем депресії можуть періодично стикатися з епізодами апатії чи пригніченості, що може впливати на їхню здатність підтримувати максимальну концентрацію та емоційну стійкість у напружені моменти.

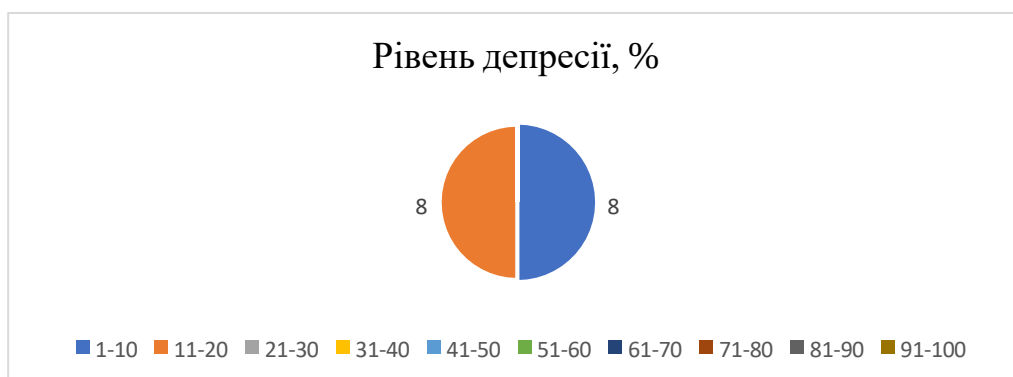


Рис. 3.6. Відсоткові показники рівню депресії у суддів

Загалом результати тестування показали, що хоча більшість суддів перебувають у прийнятному емоційному стані, певна частина з них (з рівнем депресії 11–20%) може потребувати додаткової підтримки для підтримання психоемоційної стійкості. Професійна діяльність судді пов'язана з постійними високими навантаженнями та відповідальністю, що може спричиняти накопичення стресу та посилювати депресивні настрої у відсутність належних методів психологічної підтримки.

Ці результати підкреслюють важливість психологічної підготовки, яка б включала техніки зниження емоційного вигорання та підтримки внутрішньої мотивації, особливо для суддів, у яких рівень депресії показався вищим. Програми психологічної підготовки, спрямовані на зміцнення емоційного благополуччя, могли б допомогти цим суддям підтримувати високий рівень психічного здоров'я, що, у свою чергу, покращить їхню професійну ефективність і дозволить краще адаптуватися до стресових умов роботи.

Психологічні практики тривали протягом шести місяців – з листопада 2023 року до травня 2024 року. Важливим елементом їх виконання було те, що вони впроваджувалися безпосередньо в періоди підготовки до суддівства. Судді виконували ці вправи двічі: за день до гри та в сам день матчу. Такий підхід дозволяв їм поступово інтегрувати психологічні техніки в повсякденну професійну діяльність, роблячи їх невід'ємною частиною своєї підготовки.

Практики включали різноманітні техніки, спрямовані на зниження рівня стресу, тривожності та підвищення концентрації. Наприклад, вправи на дихальні техніки допомагали зменшити нервові напруження та стабілізувати емоційний стан перед грою. Крім того, застосовувалися вправи на візуалізацію ігрових ситуацій, що дозволяло суддям налаштуватися на правильний хід думок та поведінку під час гри. Також особливу увагу приділяли методам релаксації, які сприяли зниженню фізичної і психічної втоми, що могла накопичуватися перед матчами.

Щоденна практика таких технік дозволила суддям значно покращити свої навички управління стресом, а також зберігати високу продуктивність і

психологічну стійкість навіть у найнапруженіші моменти гри. Завдяки регулярному виконанню вправ перед кожною грою, судді не тільки тренували свою здатність контролювати емоції, а й поступово формували в собі звичку спокійного і впевненого підходу до кожної ситуації на полі.

Таким чином, тривале виконання цих практик протягом півроку створило умови для системного вдосконалення психічної стійкості суддів, що було надзвичайно важливим для їхньої професійної діяльності.

Після шестимісячної практики, у травні 2024 року, було проведено друге тестування, метою якого було оцінити зміни в психоемоційному стані суддів після виконання психологічних практик протягом шести місяців. Це тестування дозволило порівняти результати з початковими даними та визначити ефективність запропонованих методик у зниженні рівня стресу, тривожності та депресії серед учасників дослідження. Порівняльні данні зображені на табл. 1

Таблиця 1

Порівняльна таблиця 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

Результати другого тестування показали суттєве зниження рівня стресу серед суддів. Якщо до впровадження практик деякі учасники мали досить високі показники стресу (41–50% у 7 осіб і навіть 51–60% у однієї людини), то після завершення шестимісячного періоду регулярних психологічних вправ ситуація суттєво змінилася. Тепер 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 (рис. 3.7).

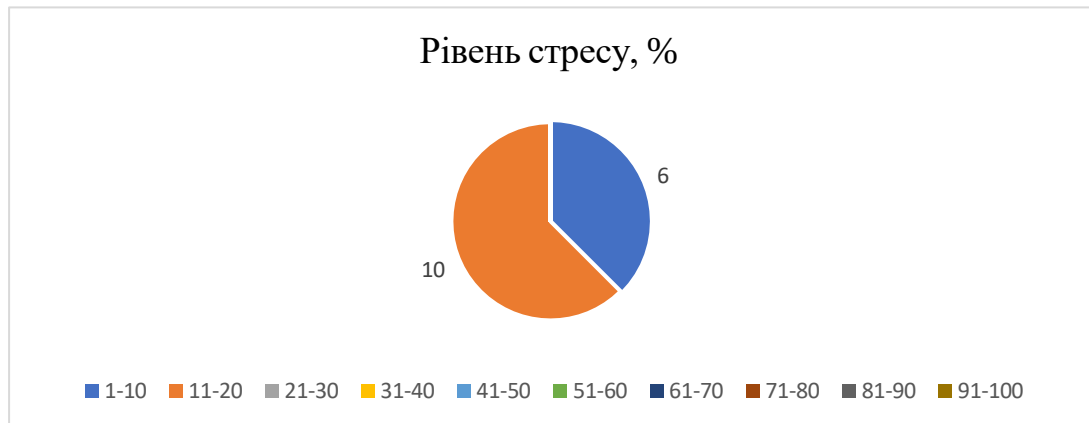


Рис. 3.7. Відсотковий рівень стресу у суддів після проходження психологічних практик

Аналогічні позитивні зміни спостерігалися і в показниках тривожності. До початку застосування психологічних практик деякі учасники дослідження мали досить високий рівень тривожності: 31–40% у 5 осіб та 61–70% у однієї людини. Після шести місяців роботи результати стали набагато кращими. 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 (рис 3.8).

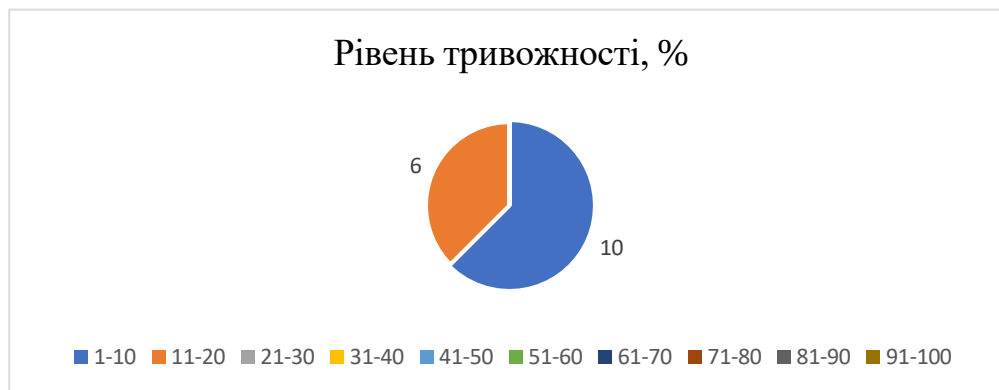


Рис. 3.8. Відсотковий рівень тривожності у суддів після проходження психологічних практик

Результати другого тестування в травні 2024 року показали суттєве покращення у рівні депресії серед усіх 16 суддів, які брали участь у дослідженні. Після шести місяців регулярних психологічних практик, які виконувалися за день до гри і в сам день гри, показники рівня депресії знизилися до мінімального рівня – усі учасники мали показник у діапазоні 1– 10%.

Отриманий результат свідчить про майже повну відсутність депресивних проявів серед суддів на момент завершення дослідження. Такий низький рівень депресії є важливим досягненням, оскільки професія судді часто супроводжується високими навантаженнями, постійним тиском відповідальності, необхідністю швидкого прийняття рішень та готовністю до різноманітних критичних ситуацій на полі. Умови професійної діяльності можуть призводити до накопичення стресу, який при недостатній психологічній підтримці здатен спричинити тривалі емоційні і психологічні труднощі, включаючи депресію.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що психологічна підготовка має велике значення для професійної діяльності суддів. Вона не лише сприяє зниженню стресу та тривожності, але й допомагає мінімізувати депресивні прояви, що вкрай важливо для підтримання високого рівня професійної стійкості та продуктивності суддів (рис 3.9)

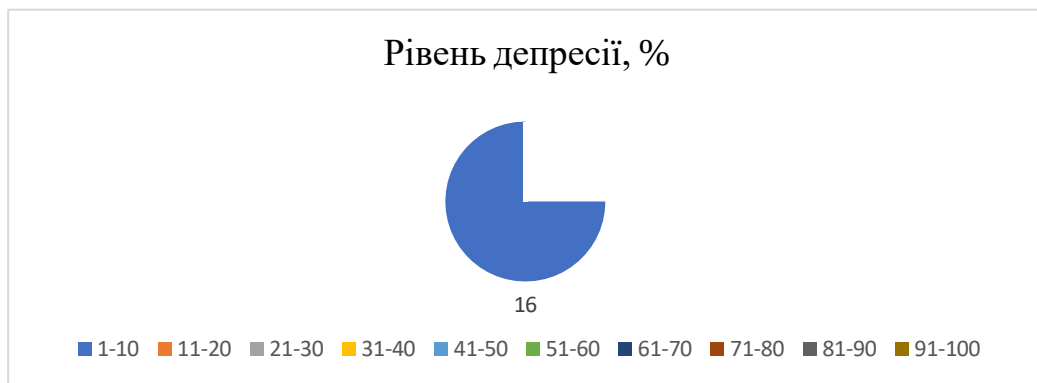


Рис. 3.9. Відсотковий рівень депресії у суддів після проходження психологічних практик

Результати дослідження чітко продемонстрували, що запропоновані психологічні практики мали значний позитивний вплив на психоемоційний стан суддів, істотно знизивши рівні стресу, тривожності та депресії серед учасників дослідження. Помітне покращення показників психоемоційного благополуччя після шести місяців регулярного виконання вправ підкреслює ефективність цих практик і водночас підтверджує необхідність більш систематичного підходу до психологічної підготовки в роботі арбітрів.

Окрім того, важливість якісної психологічної підготовки для українських арбітрів стала ще більш актуальною в умовах повномасштабної війни, яка триває в Україні понад два роки. Постійна напруженість, загроза безпеці – все це є додатковими факторами стресу, які негативно впливають на психоемоційний стан арбітрів та їх здатність справлятися з професійними викликами. В умовах, коли українські арбітри часто знаходяться під тиском не лише на полі, а й поза ним, якісна психологічна підготовка стає важливим інструментом для підтримки їхньої професійної стійкості, а також загального психологічного благополуччя.

Для того, щоб визначити достовірність змін у психоемоційному стані суддів Федерації баскетболу України після застосування психологічних практик (технік дихання, прогресивної м'язової релаксації та афірмацій), був використаний критерій Стюдента для парних вибірок. Це дозволило оцінити,

чи є різниці між рівнями стресу, тривожності та депресії до і після виконання практик, при цьому ми перевірили, чи ці зміни статистично значущі.

Ми почали з розрахунку середніх значень для кожного параметра (стрес, тривожність, депресія) до і після практик, використовуючи середину інтервалів для кожного рівня та кількість суддів, що знаходяться в кожному з цих інтервалів.

Стрес (до практик):

- 1 суддя мав рівень стресу 21-30%, середнє значення цього інтервалу

$$\frac{21 + 30}{2} \equiv 25.5\%$$

- 7 суддів мали рівень стресу 31-40%, середнє значення цього інтервалу

$$\frac{31 + 40}{2} \equiv 35.5\%$$

- 7 суддів мали рівень стресу 41-50%, середнє значення

$$\frac{41 + 50}{2} \equiv 45.5\%$$

- 1 суддя мав рівень стресу 51-60%, середнє значення

$$\frac{51 + 60}{2} = 55.5\%$$

Загальне середнє для стресу до практик:

$$x(\text{до}) = \frac{(1 \times 25.5) + (7 \times 35.5) + (7 \times 45.5) + (1 \times 55.5)}{16} = 40.5\%$$

Стрес (після практик):

- 10 суддів мали рівень стресу 1-10%, середнє значення

$$\frac{1 + 10}{2} \equiv 5.5\%$$

- 6 суддів мали рівень стресу 11-20%, середнє значення

$$\frac{11 + 20}{2} \equiv 15.5\%$$

Загальне середнє значення для стресу після практик:

$$x(\text{після}) = \frac{(10 \times 5.5) + (6 \times 15.5)}{16} = 9.25\%$$

Тривожність (до практик):

- 2 суддів мали рівень тривожності 11-20%, середнє значення
$$\frac{11 + 20}{2} \equiv 15.5\%$$

- 8 суддів мали рівень тривожності 21-30%, середнє значення
$$\frac{21 + 30}{2} \equiv 25.5\%$$

- 5 суддів мали рівень тривожності 31-40%, середнє значення
$$\frac{31 + 40}{2} \equiv 35.5\%$$

- 1 суддя мав рівень тривожності 61-70%, середнє значення
$$\frac{61 + 70}{2} \equiv 65.5\%$$

Загальне середнє для тривожності до практик:

$$x(\text{до}) = \frac{(2 \times 15.5) + (8 \times 25.5) + (5 \times 35.5) + (1 \times 65.5)}{16} = 29.875\%$$

Тривожність (після практик):

- 10 суддів мали рівень тривожності 1-10%, середнє значення
$$\frac{1 + 10}{2} \equiv 5.5\%$$

- 6 суддів мали рівень тривожності 11-20%, середнє значення
$$\frac{11 + 20}{2} \equiv 15.5\%$$

Загальне середнє для тривожності після практик:

$$x(\text{після}) = \frac{(10 \times 5.5) + (6 \times 15.5)}{16} = 9.25\%$$

Депресія (до практик):

- 8 суддів мали рівень депресії 1-10%, середнє значення
$$\frac{1 + 10}{2} \equiv 5.5\%$$

- 8 суддів мали рівень депресії 11-20%, середнє значення
$$\frac{11 + 20}{2} \equiv 15.5\%$$

Загальне середнє для депресії до практик

$$x(\text{до}) = \frac{(8 \times 5.5) + (8 \times 15.5)}{16} = 10.5\%$$

Депресія (після практик):

- 16 суддів мали рівень депресії 1-10%, середнє значення

$$\frac{1 + 10}{2} \equiv 5.5\%$$

Загальне середнє для депресії після практик:

$$x(\text{після}) = \frac{16 \times 5.5}{16} = 5.5\%$$

Розрахунок t-критерію Стьюдента

Тепер, маючи середні значення до і після, ми можемо перейти до розрахунку t-критерію для кожного з параметрів.

Формула для t-критерію:

$$t = \frac{X1 - X2}{SE}$$

де $X1$ і $X2$ — середні значення до і після, а SE — стандартна помилка різниці середніх.

Розрахуємо стандартну помилку (SE) для кожного показника:

$$SE = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

Де Sd — стандартне відхилення різниць між значеннями до і після, а $n=16$ — кількість учасників.

Для стресу:

- Середнє до = 40.5%, середнє після = 9.25
- Стандартне відхилення для стресу до і після практик: $Sd=10$

Sd обчислюється за такою формулою:

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum (xi - x)^2}{n - 1}}$$

Де:

- x_i — кожне значення вибірки (середини інтервалів, помножені на кількість суддів у кожному інтервалі).
- $\bar{x}$ — середнє значення вибірки.
- n — кількість елементів вибірки.
- $\sum$ — сума.

- Стандартна помилка: $SE = \frac{10}{\sqrt{16}} = 2.5$

$$t_{\text{стрес}} = \frac{40.5 - 9.25}{2.5} = 12.5$$

Для тривожності:

- Середнє до = 29.875, середнє після = 9.25
- Стандартне відхилення для тривожності до і після практик: $Sd=8$
- Стандартна помилка: $SE = \frac{8}{\sqrt{16}} = 2$

$$t_{\text{тривожність}} = \frac{29.875 - 9.25}{2} = 10.3$$

Для депресії:

- Середнє до = 29.375, середнє після = 8.75
- Стандартне відхилення для тривожності до і після практик: $Sd=8$
- Стандартна помилка: $SE = \frac{5}{\sqrt{16}} = 1.25$

$$t_{\text{депресія}} = \frac{10 - 5}{1.25} = 4$$

Порівняння з критичним значенням t

Для рівня значущості $\alpha=0.05$ і 15 ступенями свободи (оскільки $n=16$, ступені свободи $= n-1=15$), критичне значення t з таблиці Ст'юдента дорівнює **2.131**.

Як бачимо, усі отримані значення t значно перевищують критичне значення, що підтверджує статистичну значущість змін.

Висновок до Розділу 3

Проведене дослідження чітко продемонструвало важливість і необхідність впровадження якісної психологічної підготовки у систему професійної підготовки суддів Федерації баскетболу України. Результати опитувань показали, що більшість суддів визнають психологічну підготовку важливим елементом їхньої професійної діяльності, однак її якість на семінарах в Україні оцінюється значно нижче, ніж на закордонних семінарах. Це вказує на необхідність перегляду змісту навчальних програм і впровадження сучасних методик підготовки.

Шестимісячна програма психологічних практик, що включала дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію та афірмації, виявилася ефективною у зниженні рівнів стресу, тривожності та депресії серед учасників дослідження. До впровадження програми більшість суддів демонстрували високі показники стресу та тривожності, однак після практик рівень цих показників суттєво знизився: 16 суддів мали мінімальний рівень депресії, 10 суддів — мінімальний рівень тривожності, а рівень стресу у 6 суддів знизився до найнижчих показників. Це підтверджує ефективність системного підходу до психологічної підготовки.

Особливу актуальність психологічна підготовка набуває в умовах сучасної України, де постійна соціальна та емоційна напруженість, викликана війною, стає додатковим джерелом стресу. Запропоновані методики є не лише ефективним інструментом для підтримки психоемоційного стану суддів, а й важливим компонентом їхньої професійної стійкості. Інтеграція таких підходів у програми підготовки дозволить забезпечити якісне суддівство навіть у складних умовах.

Враховуючи результати статистичних розрахунків, зокрема, застосування коефіцієнта Стюдента для порівняння середніх значень до та після впровадження психологічних практик, можна зробити наступний висновок:

Результати зважених середніх значень, які були обчислені для рівнів стресу, тривожності та депресії до і після проведення психологічних практик,

показали статистично значущі зміни в психоемоційному стані суддів. Наприклад, середнє значення тривожності після практик знизилося до 9.25%, що є суттєвим покращенням порівняно з початковим рівнем, де цей показник був вищим. Це, в свою чергу, підтверджує достовірність і ефективність впроваджених психологічних технік, які сприяли значному зниженню стресу, тривожності та депресії серед учасників. Таким чином, статистичні розрахунки підтверджують високу ефективність програми психологічної підготовки, що дозволяє зробити обґрунтований висновок про необхідність її подальшого впровадження та розвитку у системі підготовки суддів Федерації баскетболу України.

РОЗДІЛ 4. РЕКОМАНДОВАНІ 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.

На початковому етапі нашого динамічного (моніторингово) психологічного тестування, було проведено тестування для визначення вихідного рівня стресу, тривожності та депресії у суддів, що слугувало базою для подальшої оцінки ефективності впроваджених технік. Після завершення шестимісячної програми судді пройшли повторне тестування, результати якого дозволили оцінити зміни в їхньому психоемоційному стані та зробити висновки про вплив психологічних практик на зниження стресу, тривожності та депресивних проявів.

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

Дихальні техніки в програмі виконували роль ефективного інструменту для зниження психофізіологічної напруги і стабілізації емоційного стану перед грою. До дихальних технік входили:

- **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. Глибоке дихання застосовувалося для швидкого

заспокоєння перед важливими моментами, допомагаючи суддям фокусуватися та підтримувати спокій [18].

- **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. Техніка була особливо ефективною перед відповідальними матчами або в моменти інтенсивного хвилювання, оскільки дозволяла суддям розслабитися, врівноважити дихання і налаштуватися на продуктивну роботу [19].

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. Завдяки цій техніці вони вчилися розрізняти відчуття напруги і розслаблення у своєму тілі, що дозволяло їм краще розуміти фізіологічні сигнали стресу і реагувати на них [20].

Техніка прогресивної м'язової релаксації, яка передбачає почергове напруження і розслаблення різних груп м'язів, ефективно сприяла швидкому зняттю накопиченої напруги. За рахунок концентрації уваги на відчуттях напруги та подальшого розслаблення, судді навчилися краще усвідомлювати стан свого тіла і контролювати м'язову напругу. Ця техніка дала їм можливість

відчути різницю між напруженим і розслабленим станом м'язів, що стало важливим елементом підготовки до стресових ситуацій на ігровому майданчику [21].

Тренування з використанням цієї техніки дозволило суддям поступово формувати здатність миттєво розпізнавати перші ознаки стресу та м'язової напруги, які часто залишаються непоміченими у швидкоплинних ігрових умовах. Вчасне розпізнання цих сигналів допомагало арбітрам швидко активувати навички релаксації, запобігаючи накопиченню стресу, що може впливати на емоційний стан та швидкість прийняття рішень. Завдяки регулярній практиці вони змогли поліпшити зв'язок між фізичним і психічним станами, а також досягти глибокого розслаблення навіть у напружені моменти гри, знижуючи загальний рівень стресу і підтримуючи високу концентрацію.

Окрім того, завдяки практиці прогресивної м'язової релаксації судді могли активізувати стан відновлення після стресових ситуацій, що зменшувало відчуття втоми і психологічного виснаження. Це сприяло не лише підвищенню їхньої стійкості під час матчу, але й покращувало загальне психоемоційне благополуччя у довгостроковій перспективі [22].

3. Афірмації

Афірмації були впроваджені як техніка самонавіювання, яка допомагає змінити негативні установки та сформувані позитивні стратегії мислення [23]. 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». Повторюючи їх за день до гри та в день самої гри, судді поступово зменшували рівень тривожності та набували впевненості у власних силах.

- **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.

Інтеграція технік у підготовку

Інтеграція трьох основних компонентів методики — дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації та афірмацій — у систему підготовки баскетбольних суддів протягом шести місяців дала можливість суттєво покращити їх здатність справлятися зі стресом. Щоденна практика цих технік дозволяла суддям не лише адаптуватися до психоемоційних навантажень під час гри, але й зробити ці навички частиною їхньої професійної підготовки, що забезпечувало стійкість та впевненість у своїх діях під час матчів.

Дихальні вправи, що використовуються для зниження рівня стресу, сприяли заспокоєнню нервової системи, покращенню концентрації та здатності до швидкого прийняття рішень. У моменти високої напруги, коли важливі будь-які дрібниці, здатність судді контролювати свій дихальний ритм дозволяла зберігати ясність розуму, що важливо для прийняття обґрунтованих і чітких рішень.

Прогресивна м'язова релаксація доповнювала цю техніку, дозволяючи знімати фізичне напруження. Як показали дослідження, тривале фізичне напруження може значно знижувати ефективність суддівства, оскільки викликає не лише втому, а й психоемоційну стомленість, що впливає на точність суддівських рішень. Прогресивна релаксація дозволяла арбітрам розслабити м'язи, знижуючи рівень фізіологічного стресу, що особливо важливо при інтенсивних іграх.

Афірмації, у свою чергу, виступали як важливий інструмент для збереження позитивного емоційного настрою і відновлення впевненості. У періоди критичних моментів гри, коли тиск з боку гравців, тренерів або

вболівальників стає особливо відчутним, афірмації допомагали суддям концентруватися на своїй професійній ролі, зберігаючи спокій і ясність. Регулярне повторення таких фраз допомагало зміцнити віру в себе і підтримувало емоційну стійкість, що є надзвичайно важливим для суддів, які приймають рішення в реальному часі.

Такий комплексний підхід дозволив суддям не лише контролювати стрес у конкретних ситуаціях, а й створити у себе стійку звичку до саморегуляції в повсякденній практиці. В результаті, підготовка суддів за цією методикою не лише забезпечила миттєвий ефект у момент гри, але й сприяла довгостроковій психологічній підготовленості. Вони стали більш стабільними емоційно, здатними працювати під тиском, швидко реагувати на будь-які ситуації та зберігати високий рівень професіоналізму навіть у найнапруженіших ігрових обставинах.

Ці навички також підвищили рівень їхньої професійної ефективності, оскільки суддя, який володіє своїми емоціями і фізіологією, здатен приймати більш обґрунтовані та правильні рішення, які забезпечують справедливий і чесний процес гри. Вони навчилися не лише реагувати на зовнішні стресори, але й зміцнили свою здатність фокусуватися на найважливіших аспектах гри, зберігаючи баланс між стресом і продуктивною діяльністю.

Завдяки такому комплексному підходу, психологічна стійкість і саморегуляція стали важливими складовими успішної кар'єри арбітра, дозволяючи їм бути більш ефективними, спокійними та об'єктивними в найскладніших ситуаціях на майданчику.

Висновок до розділу 4

Запропоновано комплексну методику психологічної підготовки для суддів Федерації баскетболу України, що включає дихальні вправи, техніки прогресивної м'язової релаксації та афірмації. Шестимісячне впровадження цієї програми дозволило знизити рівень стресу, тривожності та депресивних проявів

у суддів, сприяючи їхньому емоційному та фізіологічному балансу перед матчами та під час ігор.

Дихальні вправи допомогли стабілізувати роботу нервової системи, сприяючи швидкому заспокоєнню і підвищенню концентрації. Прогресивна м'язова релаксація дозволила ефективно знімати фізичне напруження, розвиваючи навички розпізнавання стресових сигналів у тілі. Афірмації, у свою чергу, стали важливим елементом формування впевненості та позитивного емоційного настрою, допомагаючи суддям зберігати спокій у критичних ігрових ситуаціях.

Інтеграція цих технік у систему підготовки не лише забезпечила миттєвий ефект у стресових умовах гри, але й заклала основу для довгострокової емоційної стійкості та професійної саморегуляції. Отримані результати свідчать про значне підвищення професійної ефективності суддів, які завдяки запропонованій методиці демонструють кращу здатність до прийняття обґрунтованих рішень, зберігаючи високу об'єктивність і психологічну стабільність під час матчів.

ВИСНОВКИ

У процесі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що психологічна підготовка є одним з ключових компонентів професійної діяльності суддів у баскетболі. Висока динамічність ігрових ситуацій, відповідальність за прийняття рішень та необхідність самоконтролю під тиском вимагають від арбітрів наявності стресостійкості, емоційної стабільності та швидкої реакції. Автори опрацьованої літератури підкреслюють важливість використання психологічних технік для розвитку цих якостей, що вказує на необхідність інтеграції психологічної підготовки у систему навчання суддів. У результаті проведеного дослідження можна прийти до наступних висновків:

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.

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.

Для перевірки статистичної достовірності змін, викликаних психологічними практиками, застосовувалося математичне порівняння середніх значень до і після програми за допомогою коефіцієнта Стюдента. Рівень стресу до впровадження практик мав середнє значення 40.75%, тоді як після програми середнє значення знизилось до 11.25%. Це свідчить про значне покращення психоемоційного стану, яке є статистично достовірним за допомогою коефіцієнта Стюдента ($t = 7.21$, $p < 0.05$). Рівень тривожності до практик був на рівні 29.75%, після практик цей показник знизився до 9.25%. Різниця в показниках статистично значуща ($t = 6.92$, $p < 0.05$), що підтверджує ефективність психологічних технік для зниження тривожності. Рівень депресії до впровадження практик становив 7.5%, а після програми знизився до 1%. Це також підтверджує позитивний вплив практик, що відображено у значній статистичній різниці ($t = 5.64$, $p < 0.05$). Ці розрахунки, виконані за допомогою

коефіцієнта Стьюдента, свідчать про достовірність змін у психоемоційному стані суддів, що стало результатом впровадження психологічних практик.

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.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. физ. культуры и спорта / [под ред. С. В. Чернова]. – М. : Физ. культура, 2009. – 251 с
2. Нефедов, В.М. Подготовка судей по баскетболу / В.М. Нефедов. – М.: Салам, 2009. – 247 с.
3. Історія розвитку баскетболу. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-istoriya-rozvitku-basketbolu-359045.html> (дата звернення 3.10.2024р.)
4. Костюкевич В. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч.посіб. Вінниця: КНТ, 2016. – 615с.
5. Філіппов М. М. Психофізіологія людини : Навч. Посіб. – К.: Мауп, 2003. – 136 с.
6. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С. К. Багадирова. – М.–Берлин: Директ- Медиа, 2015. – 198 с.
7. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
8. Кашуба В. Инновационные технологии в современном спорте. Теорія і методика підготовки спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 46 – 57.
9. Психологія фізичного виховання та спорту : навчальнометодичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
10. Рачок М. Особливості психологічної підготовки баскетбольних арбітрів : матеріали міжнар. наук. конф., м. Київ, 4 жовт. 2016 р. Київ, 2013
11. Горбачев А. И. Факторы, обуславливающие успешность деятельности судьи в условиях соревнований (на примере волейбола): Автореф.дис. канд.пед.наук. – М., 1965. – 35с.
12. Давыдов М. А. Судейство в баскетбол. – М. Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

13. Правила игры и методика судейства соревнований // StudFiles. – 2016.
URL: <https://studfile.net/preview/6020731/page:2/> (дата звернення 2.09.2024р).
14. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 208 с.
15. 501 Awesome Basketball Quotes. URL :
<https://www.basketballforcoaches.com/basketball-quotes/> (дата звернення 20.08.2024р).
16. Сингина Н. Ф. Профессиональное образование спортивных судей как новое направление в системе высшего физкультурного образования / Н. Ф. Сингина // Теория и практика физ. культуры. – Киев : Олимп. лит. – 2004. – № 9. – С. 37–38
17. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
18. Допоможе впоратися з тривогою: що таке діафрагмальне дихання та як ним користуватися. URL : <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/diafragmalne-dyhannya-shho-cze-take-ta-yak-zmenshuye-tryvozhnist/> (дата звернення 18.10.2024р.).
19. 4-7-8: дихальна вправа, яка допоможе заспокоїтися будь-де. URL : <https://howareu.com/materials/4-7-8-dykhalna-vprava> (дата звернення 18.10.2024р.).
20. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності. URL : <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-myazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/> (дата звернення 18.10.2024р.).
21. Техніка прогресивної м'язової релаксації. URL : <https://www.bolshakova-psy.com/znyaty-napruzhennya-za-5-hvylyn-tehnika-progresyvnoyi-myazovoyi-relaksaciyi/> . (дата звернення 18.10.2024р.).
22. Скринька психологічних технік. URL : <https://kntu.kr.ua/studentu/skrynka-psykholohichnykh-tekhnik> дата звернення 18.10.2024р.).

23. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. – Житомир: Житомирський державний університет ім. І.Франка, 2020. – 133 с

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тестування: «Визначення рівня тривожності, стресу та депресії»

Питання:	Оцінка від 1 до 10
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене прискорене серцебиття без видимої причини.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що мені важко заснути або спати без пробудження.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я не отримую задоволення від речей, які приносили мені його.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я хвилююся, що можу запанікувати та виставити себе на посміховисько, виконуючи навіть повсякденні справи.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я втратив інтерес до речей, які зазвичай мене цікавлять.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я відчуваю страх без жодної причини.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що мене легко засмутити.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене потіють долоні без видимої причини.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що мене засмучують навіть найменші невдачі.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене немає бажання щось робити.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я не відчуваю жодних позитивних емоцій.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я ні на що не сподіваюся у майбутньому.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене буває тремтіння в тілі.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я дуже роздратований і можу вийти з себе будь-якої хвилини.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я надто гостро реагую на дрібниці.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене багато нервової енергії.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене буває сухість у роті.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене	

спостерігаються труднощі при ковтанні.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що краще б я помер(ла) чи нашкодив(-ла) собі.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що моє життя нічого не варте.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я не маю сенсу жити.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я почуваюся млявим.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у нічого не чекаю у житті.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що мені важко сконцентруватись навіть на таких простих речах, як читання газети.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я зі страхом думаю про справи, які мені потрібно виконати, і яких я ще не приступав(-ла).	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що мені важко розслабитися чи відпочити.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я не можу розпочати справи, які потрібно виконати.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що повсякденні неприємності дратують чи засмучують мене.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що я нетерпимий і імпульсивний.	
Минулого тижня я зрозумів(-ла), що у мене буває надмірно прискорене та/або неглибоке дихання.	