

## ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12–14 РОКІВ

Миньон ЧЖОУ, Олена ГАНТ

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Вступ.** Особливості взаємодії між членами команди є однією із психологічних характеристик в ігрових видах спорту і отже, себе може проявити той спортсмен, психологічні якості і властивості якого відповідають вимогам спортивної діяльності і специфіці обраного виду [5]. За допомогою інтегрального оцінювання тренер визначає рівень різних сторін підготовленості гравців, зокрема і їхньої психологічної підготовленості, а саме: індивідуально, у середньому в команді, а також диференційовано у групах баскетболістів з однаковими ознаками [1, 4]. Рівень соціально-психологічної адаптації юних спортсменів є тісно пов'язаним з їхніми психологічними характеристиками і детермінує особливості їхньої поведінки у команді [2, 5].

**Мета** – оцінити рівень соціально-психологічної адаптованості баскетболістів 12–14 років для подальшого розроблення програми індивідуальної психологічної підготовки спортсменів.

**Завдання** – оцінити рівень соціально-психологічної адаптованості, особливостей процесів адаптації до вимог колективу у баскетболістів 12–14 років, визначити особливості юних спортсменів відповідати за свою поведінку, оцінити особову активність, гнучкість, соціальну компетентність баскетболістів 12–14 років.

**Методи.** Для оцінювання рівня соціально-психологічної адаптованості підлітків використовували методіку оцінювання соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса і Р. Даймонда в адаптації Т. В. Снегирьової [3].

**Результати.** За результатами нашого дослідження низький рівень адаптованості зафіксовано у 3,75% баскетболістів 12–14 років, середній рівень 70%, високий рівень соціально-психологічної адаптованості діагностовано у 12,5% юних баскетболістів. Для 13,75% характерно ухвалювати рішення і тут же їх порушувати, також такі гравці вважають себе не дуже надійними. Високий рівень не прийняття себе спостережено у 12,5% юних гравців, такі спортсмени мають низьку самооцінку. Високий рівень прийняття інших зафіксовано у 16,25% юних баскетболістів, вони характеризують відносини в команді як зичливі, добрі.

Відповідно до результатів дослідження 20% юних баскетболістів мають низький рівень внутрішнього контролю, у 82,5% гравців є низький рівень зовнішнього контролю і у 17,5% випробуваних діагностовано середній рівень зовнішнього контролю. У 16,25% юних баскетболістів спостережено високий рівень емоційного дискомфорту, у 66,25% – середній рівень емоційного комфорту, у 10% – низький рівень емоційного комфорту. Також у 6,25% спортсменів зауважено високий рівень за шкалою відомості, та у 81,25% юних гравців середній рівень відомості. Окрім цього, у 8,75% баскетболістів спостережено високий рівень за шкалою домінування, у 83,75% юних спортсменів – середній рівень домінування.

**Обговорення і висновки.** Дослідження особливостей особистості юних спортсменів, а саме оцінювання соціально-психологічної адаптованості баскетболістів 12–14 років, показало, що серед спортсменів пубертатного віку можна виділити гравців «групи ризику». У баскетболістів 12–14 років є індивідуальні особливості соціальної адаптації у команді (від низького до високого рівня); діапазони внутрішнього контролю та емоційного комфорту досліджених гравців представлено від низького до високого рівнів.

Критерії адаптованості баскетболістів 12–14 років частково співпадають з критеріями особової зрілості, зокрема: відчуття власної гідності і уміння поважати інших членів команди, відвертість у відносинах, розуміння своїх проблем і прагнення розв'язати їх. Навпаки,

критерії дезадаптації баскетболістів 12–14 років передбачають неприйняття себе й інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні свого актуального досвіду, уявне розв'язання проблем, негнучкість.

Аналіз особливостей поведінки команди баскетболістів 12–14 років, а саме їхньої соціально-психологічної адаптованості, дав змогу встановити, що в межах психологічної підготовки таких спортсменів необхідно проводити оптимізацію входження юного гравця у колектив та успішного функціонування в спортивній команді через розроблення шляхів індивідуальної пришвидшеної соціалізації і засобів оптимізації адаптації.

Під час формування програми психологічної підготовки юних спортсменів, зокрема для формування високого рівня соціально-психологічної адаптованості баскетболістів 12–14 років тренерам, спортивним психологам та батькам бажано дотримуватися таких положень: формування свідомої поведінки у юних спортсменів через розвиток упевненості, яка базується на внутрішньому усвідомленні своєї важливості, значущості для команди та тренерів; формування свідомої власної значущості у юних спортсменів незалежно від результатів і досягнень, а за принципом «безумовного прийняття»; прагнення підтримувати рівні стосунки з усіма членами команди незалежно від успіхів або тимчасових невдач юних спортсменів.

**Ключові слова:** баскетболісти, соціально-психологічна адаптованість, психологічна підготовка, особистість.

### Список використаних джерел

1. Гант О. Є. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12–14 років для індивідуалізації психологічної підготовки / Гант О. Є., Чжоу М. // Спортивні ігри. – 2020. – № 3(17). – С. 4–13.
2. Гончаренко В. Дослідження соціально-психологічного клімату футболістів на етапі попередньої базової підготовки / Владислав Гончаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – № 6К. – С. 26–28.
3. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед.] / Е. В. Змановская. – Изд. 3-е, испр., доп. – Москва : Академия, 2006. – 288 с.
4. Мітова О. О. Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників технічної підготовленості баскетболістів 13–14 років / Мітова О. О., Івченко О. М. // Спортивні ігри. – 2021. – № 1(19). – С. 34–41.
5. Зміни показників рівноваги баскетболістів 12 років під впливом вправ на балансувальній півсфері / Помещікова І. П., Пащенко Н. О., Ширяєва І. В. Кудімова О. В. // Спортивні ігри. – 2020. – № 3(17). – С. 83–91.