

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Сенів Мар'яна¹, Бондар Анна²

¹Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

²Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ

Анотація

Актуальність теми дослідження. Спортивні ігри – специфічна рухова активність, що визначається особливою рефлексивною спрямованістю діяльності спортсменів. Кожен спортсмен повинен думати (міркувати) не тільки про власні дії, а й дії партнерів, суперників. Ігрова взаємодія у спортивних іграх є основою цих видів спорту. Проте в організації ігрової взаємодії спортсменів дуже важливе значення має рефлексивне мислення, яке сьогодні залишається одним із невивчених питань у спортивних іграх. **Мета дослідження** – визначити рівень розвитку рефлексивності у кваліфікованих баскетболістів. У процесі дослідження використовувались наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, психологічне тестування, методи математичної статистики. **Результати.** На основі спеціалізованого тесту було проведено визначення рівня рефлексивності кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді. Проаналізувавши отримані результати дійшли до висновку, що розвиток рефлексії знаходиться на середньому рівні та потребує подальшого удосконалення. Були розроблені методичні рекомендації, які дозволять в майбутньому підвищити рівень рефлексивності та можуть використовуватись на різних етапах багаторічної підготовки. **Висновки.** Рефлексивність розвивається у процесі спортивної діяльності, не досягаючи високого рівня свого розвитку у висококваліфікованих спортсменів. Отримані результати свідчать про наявні психологічні резерви підвищення спортивної майстерності баскетболістів. Дослідження впливу рефлексивності спортсмена на успішність у спортивній діяльності поєднує у собі високу теоретичну та практичну значимість для

**CHARACTERISTICS OF THE
DEVELOPMENT LEVEL OF
REFLECTIVENESS OF QUALIFIED
BASKETBALL PLAYERS IN THE
PREPARATORY PERIOD.**

Seniv Maryana, Bondar Anna

Abstract

Relevance of the research topic. Sports games are a specific motor activity determined by the special reflexive orientation of athletes' activities. Each athlete must think (reflect) not only about his or her own actions, but also the actions of partners and opponents. Game interaction in sports games is the basis of these sports. However, in the organization of the game interaction of athletes, reflective thinking is very important, which today remains one of the unexplored issues in sports games. **The purpose** of the study is to determine the level of development of reflexivity in qualified basketball players. The following research **methods** were used in the process of the study: theoretical analysis and generalization of literature data, psychological testing, methods of mathematical statistics. **Results.** The level of reflexivity of qualified basketball players in the preparatory period was determined on the basis of a specialized test. After analyzing the results, we came to the conclusion that the development of reflection is at an average level and needs further improvement. Methodical recommendations were developed that will allow to increase the level of reflexivity in the future and can be used at different stages of long-term training. **Conclusions.** Reflexivity develops in the process of sports activity, not reaching a high level of its development in highly skilled sportsmen. The obtained results testify to the existing psychological reserves of improvement of basketball players' sportsmanship. The study of the influence of athlete's reflexivity on performance in sports activity combines high theoretical and practical significance for the theory and

теорії та методики спортивного тренування та спортивної психології поряд з недостатньою вивченістю цього феномену для аналізу ефективності змагальної діяльності у спорті.

methods of sports training and sports psychology along with the insufficient study of this phenomenon for analyzing the effectiveness of competitive activity in sports.

Ключові слова: баскетбол, кваліфіковані спортсмени, тактичні завдання, швидкий прорив, рефлексивне мислення, змагальна діяльність

Keywords: basketball, qualified athletes, tactical tasks, quick breakthrough, reflexive thinking, competitive activity

Постановка проблеми. Актуальними проблемами для сучасного спорту є формування ефективної взаємодії партнерів у системі «спортсмен-спортсмен», а також розпізнавання запланованих дій суперників у спортивних іграх та єдиноборствах. Ці дві проблеми мають спільне, що полягає у прояві у цих системах рефлексії. Дослідження окреслених питань має, як теоретичне, так і практичне значення, так як взаємодія партнерів у ігровій спортивній команді є причиною ефективності спільної діяльності гравців і результативності команди в цілому.

Спортивна діяльність у спортивних іграх – специфічна рухова активність, що визначається особливою рефлексивною спрямованістю діяльності спортсменів [1, 7]. Кожен спортсмен повинен думати як про власні дії, так і про дії партнерів по команді, суперників і на цій основі планувати та здійснювати свою діяльність.

У спортивних іграх, зокрема в баскетболі, рефлексія є постійним структурним компонентом спортивної діяльності і виступає значним чинником, що зумовлює ефективність взаємодії при змагальній діяльності. Для спортивно-ігрової діяльності баскетболістів характерні елементи вирішення завдань, які можна віднести до класу оперативно-рефлексивних, тобто тих, що виконуються швидко з відображенням у свідомості дій партнерів, суперника. В організації ігрової взаємодії спортсменів дуже важливе значення має рефлексивне мислення, що залишається на сьогодні не достатньо вивченим питанням у спортивних іграх.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях існують різні підходи до трактування рефлексії.

Т. Петровська [7] розглядає рефлексію як ключову складову у системі дій, що впливає на саморегуляцію людини у суспільстві. Вона вважає, що рефлексія по-новому впливає на мислення та дії і виникає, коли є відхилення від стандартного зразка діяльності людини та має місце незадоволеність власними діями. Дослідженням проблем психологічних особливостей в спортивній діяльності займались Ю. Ємшанова [3], В. Воронова [2], М. Дутчак [8], В. Ковальчук [3], Ю. Мічура [6], Ю. Павленко [8], О. Шинкарук [8]. У підході А.В. Карпова рефлексія теоретично й емпірично обґрунтовується як процес, значущий для саморегуляції.

Рефлексія та рефлексивна практика суттєво впливає на покращення професійного розвитку, як зазначає Culver & Trudel, 2006; Cushion та ін., 2003), сприяє критичному мисленню (Knowles, Gilbourne, Borrie, & Nevill, 2001; Knowles, Tyler, Gilbourne, & Eubank, 2006; Taylor, Werthner, Culver, & Callary,

2015), розширює можливості тренерів і спортсменів (наприклад, Kidman, 2005; Richards, Mascarenhas, & Collins, 2009), а також сприяє навчанню та покращенню спортивної підготовленості (Cropley, Miles, & Peel, 2012; Gilbert & Trudel, 2001; Irwin та ін., 2004).

Мета дослідження – визначити рівень розвитку рефлексивності у кваліфікованих баскетболістів.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі баскетбольної команди першої ліги «Вінницькі зубри» (м. Вінниця). У тестуванні взяли участь 22 кваліфікованих спортсмени. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні.

Використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, психологічне тестування, методи математичної статистики.

На основі спеціалізованого тесту [2] було проведено визначення рівня рефлексивності баскетболістів. Тест містив 20 питань, в яких спортсмен відповідав на твердження, що містили різні варіанти ігрових ситуацій. За такою методикою результати оцінювались у градаціях: до 78 балів – низький, 87-79 балів – середній, 100-88 – високий рівень розвитку рефлексивності.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня розвитку рефлексивності у кваліфікованих баскетболістів ми провели тестування за допомогою он-лайн форми. Питання опитувального листа можна умовно розділити на три блоки: перший блок питань дозволив проаналізувати загальний прояв емпатії у спортсменів в життєвих ситуаціях; другий стосувався прийняття рішення при швидкому прориві під час атаки, третій – визначення антиципації баскетболістів у фазі захисту.

Аналізуючи відповіді на питання першого блоку можна зазначити, що більшість спортсменів мають високий рівень емпатії, що впливає на точність рухів та їх координацію, а також на рівень емоційного збудження. Проте, висока емпатія може негативно впливати на результати змагальної діяльності, якщо баскетболіст не вміє регулювати свій емоційний стан.

Причини багатьох помилок нестійкості рухової діяльності при виконанні швидкого прориву зводяться передусім до того, що у баскетболістів недостатньо розвинене почуття часу та простору і тому вони не вміють швидко регулювати свої дії. Відповіді на питання другого блоку свідчать, що у більшості досліджуваних спортсменів відсутній високий рівень виховання сміливості, впевненості та агресивності при швидкому прориві.

Визначення здатності передбачати дії суперника було нашим завданням у третьому блоці запитань. Аналіз отриманих відповідей дає нам змогу констатувати, що більша половина опитаних баскетболістів вміють оперативно прогнозувати дії суперника та свої дії в окремі моменти змагальної боротьби.

Взаємодія з партнерами під час гри чи не найважливіша умова успішності змагальної діяльності. Отже, наступний блок питань був призначений саме для аналізу взаємодії баскетболістів в команді, чи відчувають вони своїх партнерів, чи здатні спрогнозувати свої дії для успішного виконання тактичних комбінацій.

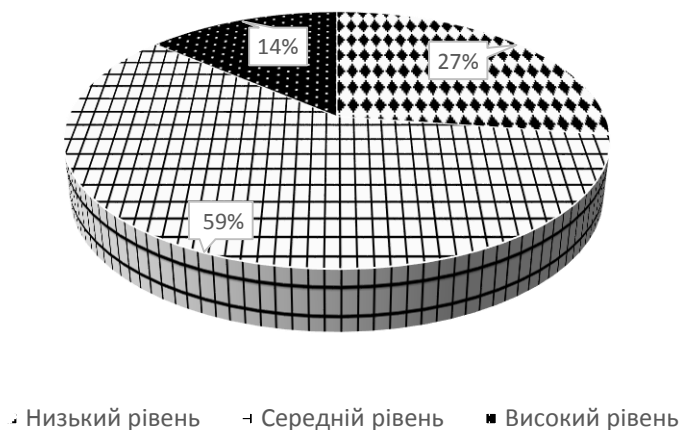


Рис. 1. Рівень розвитку рефлексивності баскетболістів у підготовчому періоді

У результаті дослідження було виявлено, що низький рівень рефлексивності властивий для 27% баскетболістів. Середній рівень рефлексивності встановлено у 59% досліджуваних спортсменів, а високий рівень – лише у 14%.

Рефлексія це не просто знання та розуміння своїх дій у процесі гри, а й форма усвідомлення суб'єктом того, як він насправді сприймається та оцінюється іншими індивідами, в даному випадку партнерами та суперниками з гри.

Для спортсменів ігрових видів спорту процеси рефлексії є невід'ємною частиною тактичної діяльності.

З метою підвищення рівня рефлексивності пропонуємо проводити спеціальні заходи упродовж етапів підготовки.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі передбачається розвиток і вдосконалення психічних функцій, що виявляються в ігровій взаємодії (мислення, увага, уява, уявлення, пам'ять, реакція). Для розвитку та вдосконалення психічних функцій варто використовувати психотехнічні ігри. Попередньо з баскетболістами проводиться розмова про організацію ігрової взаємодії та фактори, що її зумовлюють. Вказується на значення рефлексії у розумінні дій партнерів і суперника. Визначається необхідність навчання молодих спортсменів рефлексивному мисленню. Широко використовуються рухливі ігри із проявом рефлексивного мислення.

Другий етап формування рефлексії – основний. Першим завданням для спортсменів є вирішення рефлексивних завдань зі спортивної діяльності. На першому етапі спортсменам дається завдання вирішити пропоновані тактичні завдання, які є ігровими ситуаціями. Наприклад, в ігровому фрагменті, запропонованому баскетболісту, гравці однієї команди розміщені у формі трикутника та гравці другої команди (суперника) у формі квадрата. Спортсмену пропонується знайти вихід із ситуації під час нападу суперника на гравця з м'ячем. Спортсмен має вирішити, що робити гравцеві з м'ячем — вести м'яч чи передати партнерові.

Після розв'язання спортсменом завдання експериментатор звертається до групи з проханням висловити думку про правильність розв'язання, після чого він повідомляє правильне рішення тактичного завдання. Кожному спортсмену пропонується вирішити близько 20 тактичних завдань.

Другим завданням спортсменам буде складання та вирішення рефлексивних завдань. На другому етапі навчання рефлексивному мисленню спортсменам пропонується скласти тактичну задачу на макеті баскетбольного майданчика і дати для неї рішення. Спочатку баскетболісти оцінюють правильність розв'язання задачі, потім тренер оцінює правильність розв'язання задачі. Кожному спортсмену пропонується скласти близько 20 тактичних завдань.

Дискусія. Постійний прояв спортсменом рефлексії сприяє розвитку рефлексивності як якості. Рефлексивністю як властивістю володіють усі спортсмени, проте ступінь її прояву та реалізації для кожного спортсмена є індивідуальною. Дослідження рефлексивності та її розвиток у спортсменів, на нашу думку, є одним з напрямів вдосконалення тактичної майстерності спортсменів, особливо в ігрових видах спорту.

Сучасний баскетбол характеризується високою швидкістю гри, вимагає від гравців дуже швидкого виконання техніко-тактичних дій у складних нестандартних ігрових ситуаціях. У подібних умовах відповідальних ігор багато баскетболістів не витримують високого психологічного навантаження, губляться, не потрапляють у кільце під час виконання простих кидків. Для запобігання подібним явищам у баскетболістів пропонується застосовувати наступні методичні прийоми при виконанні спеціальних вправ: моделювання спрощених стандартних змагальних ситуацій; створення дефіциту часу виконання вправ; використання активної протидії в захисті (вправи з перевагою захисників 1x2; 2x3); удосконалення психофізіологічних якостей у підвідних іграх; розвиток умінь регуляції психічного стану та ін.

Рефлексивність, як професійно важлива в ігрових видах спорту якість становить сутність відображення тактики суперника, своїх дій і партнерів з гри, та має індивідуальні прояви. Ступінь її прояву та реалізації залежить від спортивної кваліфікації та досвіду спортсмена. Вона може формуватися, звичайно й спонтанно без спеціального тренування (з підвищенням спортивної кваліфікації зазвичай підвищується й рівень розвитку та прояви рефлексії у спортсменів), але в такому випадку рівень її розвитку рідко досягає високого.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Рефлексія у структурі спортивної діяльності постає як процес знаходження правильних дій у кожній конкретній ситуації. Рефлексивність як професійно важлива якість в ігрових видах спорту становить сутність відображення тактики супротивника, своїх дій та партнерів з гри, та має індивідуальні прояви.

Рефлексивність розвивається у процесі спортивної діяльності, не досягаючи високого рівня свого розвитку у кваліфікованих спортсменів. Отримані результати свідчать про наявні психологічні резерви підвищення спортивної майстерності в ігрових видах спорту.

Дослідження впливу рефлексивності спортсмена на успішність у спортивній діяльності поєднує у собі високу теоретичну та практичну значимість для теорії та методики спортивного тренування та спортивної психології поряд з недостатньою вивченістю цього феномену для аналізу ефективності змагальної діяльності у спорті.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці програми розвитку рефлексивності та визначення її впливу на змагальну діяльність кваліфікованих баскетболістів.

Список використаних джерел:

1. Височина Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
2. Височина Н. Методологія проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2017. 1. 82-90.
3. Воронова В. І, Ємшанова Ю. О., Ковальчук В. І. Дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 1; НУФВСУ. Київ: Знання України, 2018. 144 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.]. 3-тє вид., без змін. К. : Олімпійська література, 2017. 271 с.
5. Воронова В. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2. 116-123.
6. Мічура Ю. Професійний спорт як різновидність діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. 1. 30–35.
7. Петровська Т.В., Воронова В.І., Гринь О.Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. К.: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
8. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. 1. С. 82–86.
9. Штифурак В.С., Сікорська Л.В. Теоретико-прикладні аспекти психологічної підготовки спортсмена. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 232 с.
10. Cropley, B., Miles, A., & Peel, J. (2012). Reflective practice: Value of, issues, and developments within sports

References

1. Vysochyna N.L. Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports: monograph. Kyiv: Centr uchbovoi literaturi, 2017. 384 p.
2. Vysochyna N. Methodology of psychodiagnostic research in Olympic sports. *Nauka v olimpijs'komu sporti*. 2017. 1. 82-90.
3. Voronova V.I., Yemshanova Yu.O., Kovalchuk V.I. Didactic materials for students' independent work. Part 1; NUFVUSU. Kyiv: Znannia Ukraini, 2018. 144 p.
4. Voronova V. I. Psychology of sports: [scientific manual]. 3rd ed., unchanged. K.: Olimpijs'ka literatura. 2017. 271 p.
5. Voronova V. Psychological study of personality as a subject of sports activity. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu*. 2020. 2. 116-123.
6. Michura Yu. Professional sport as a variety of activity. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu*. 2005. 1. 30–35.
7. Petrovska T.V., Voronova V.I., Gryn O.R. etc. Technologies of psychological and pedagogical support and development of subjects of sports activities: col. monogr. K.: Pozdnyshev Publisher, 2021. 166 p.
8. Shynkaruk O., Dutchak M., Pavlenko Yu. Olympic training of athletes in Ukraine: problems and prospects. *Sportivniï visnik Pridniprov'ia*. 2013. 1. P. 82–86.
9. Shtifurak V.S., Sikorska L.V. Theoretical and applied aspects of psychological training of an athlete. Vinnytsia: TVORY, 2022. 232 p.
10. Cropley, B., Miles, A., & Peel, J. (2012). Reflective practice: Value of, issues, and developments within sports coaching. *Sports coach UK research project*, 1-51.
11. Cushion C.J. (2018). Reflection and reflective practice discourses in coaching: a critical analysis. *Sport, education and society*, 23(1), 82-94.
12. Cushion C., & Nelson L. (2013). Coach education and learning: Developing the field. In P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison

- coaching. *Sports coach UK research project*, 1-51.
11. Cushion, C. J. (2018). Reflection and reflective practice discourses in coaching: a critical analysis. *Sport, education and society*, 23(1), 82-94.
 12. Cushion, C., & Nelson, L. (2013). Coach education and learning: Developing the field. In P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison (Eds.). *Routledge Handbook of Sports Coaching* (pp. 359-374). Oxford, UK: Routledge.
 13. Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 16-34.
 14. Irwin, G., Hanton, S., & Kerwin, D. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425-442.
 15. Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective practice*, 2(2), 185-207.
 16. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Svirshchuk, N., & Chernyshenko, T. Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups Physical Education Theory and Methodology 2022. 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>
 17. Yongtawee, A., Park, J., Kim, Y. & Woo, M. (2022) Athletes have different dominant cognitive functions depending on type of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1). 1-15.
 13. Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 16-34.
 14. Irwin, G., Hanton, S., & Kerwin, D. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425-442.
 15. Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective practice*, 2(2), 185-207.
 16. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Svirshchuk, N., & Chernyshenko, T. Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups Physical Education Theory and Methodology 2022. 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>
 17. Yongtawee, A., Park, J., Kim, Y. & Woo, M. (2022) Athletes have different dominant cognitive functions depending on type of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1). 1-15.

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-374-380

Відомості про авторів:

Сенів М.В.; orcid.org/0000-0002-7781-1579; seniv.m@vspu.edu.ua; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна

Бондар А.А.; orcid.org/0000-0001-6051-1898; grinchukanna366@gmail.com; Вінницький торгівельно-економічний інститут ДТЕУ, вул. Соборна, 87, м. Вінниця, 21050, Україна