

УДК 796.08

DOI: 10.34670/AR.2023.17.89.053

**Индивидуализация психологической
подготовки баскетболистов на основе
аппаратно-диагностических комплексов
«Пальцевая дерматоглифика» и «Омега-С»**

Алавердова Ольга Николаевна

Доцент,

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
680028, Российская Федерация, Хабаровск, Амурский б., 1;
e-mail: olenkamak2018@mail.ru

Крамаренко Евгения Павловна

Магистрант,

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
680028, Российская Федерация, Хабаровск, Амурский б., 1;
e-mail: genya1554@gmail.com

Крамаренко Алексей Леонидович

Кандидат педагогических наук,

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
680028, Российская Федерация, Хабаровск, Амурский б., 1;
e-mail: alekkramarenko8090@gmail.com

Аннотация

В современном спорте психологическая подготовка является одним из самых важных разделов. До настоящего времени продолжает оставаться острой проблема повышения психоэмоционального баланса в подготовке спортсменов. Вследствие этого можно сказать, что психологическая подготовка все больше проходит разно-уровневые стадии трансформации, предлагаются новые подходы, разработки, методики, которые предусматривают комплексный подход. В предложенном материале освещается проблема психологической подготовки баскетболистов мужской сборной команды ДВГАФК, города Хабаровска. В процессе эксперимента была применена методика «Психологического баланса», целью которой явилось повышение психоэмоциональной стабильности в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. На основании выявленных темпераментов игроков, были подобраны психофизические комплексы упражнений в соответствии игрового амплуа для индивидуальной подготовки в тренировочном процессе. По завершению эксперимента было выявлено повышение показателей психоэмоционального состояния игроков-баскетболистов ДВГАФК и подготовлены практические рекомендации. Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод, что методика «Психоэмоционального баланса», подготовленная с учетом игрового амплуа спортсменов

и их психоэмоциональных особенностей, выявленного типа темперамента, позволила повысить показатели сбалансированности психоэмоционального состояния баскетболистов команды ДВГАФК в целом и на уровне отдельно взятого игрока.

Для цитирования в научных исследованиях

Алавердова О.Н., Крамаренко Е.П., Крамаренко А.Л. Индивидуализация психологической подготовки баскетболистов на основе аппаратно-диагностических комплексов «Пальцевая дерматоглифика» и «Омега-С» // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 10А. С. 444-450. DOI: 10.34670/AR.2023.17.89.053

Ключевые слова

Психологическая подготовка, баскетболисты, мужская сборная, показатели психоэмоционального состояния, темперамент.

Введение

В современном спорте психологическая подготовка является одним из самых важных разделов. До настоящего времени продолжает оставаться острой проблема повышения психоэмоционального баланса в подготовке спортсменов. Вследствие этого можно сказать, что психологическая подготовка все больше проходит разно-уровневые стадии трансформации, предлагаются новые подходы, разработки, методики, которые предусматривают комплексный подход [Бабушкин, 2015; Мельник, 2022]. Безусловно, сегодняшний спорт высоких достижений не обойдется без серьезной психологической подготовки. Высокий результат будет обеспечен тем, кто в достаточной мере будет иметь психоэмоциональный баланс, отмечают в своих трудах ряд отечественных авторов, таких как [Соколовская, 2021; Хромина, 2022; Яковлев, 2022 и др.] и направляют наше внимание на возникающие проблемы психологического сопровождения и обеспечения, в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Спорт сегодня – это тот объект, где изучается интеграция различных наук и дисциплин. Спортивная же психология изучает специфику подготовки и готовности с позиций своих целей и задач. Совершенствование показателей нервно-психической регуляции, надежности и результативности деятельности спортсменов есть психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности, определяет [Хромина, 2022].

На основе анализа информационных источников современных направлений в психологии спорта и установленной проблематики, мы смоделировали свое виденье в подготовке методики «Психологического баланса».

Результаты исследования и их обсуждение

Наше исследование проводилось в период с сентября 2021 г. по август 2022 г. на базе ДВГАФК г. Хабаровска, в эксперименте участвовало 14 баскетболистов мужской сборной команды вуза. Для исследования применялись методы: анализ литературных источников, комплексы аппаратного исследования «Дерматоглифика» и «Омега-С», педагогическое тестирование физических способностей и психоэмоционального состояния, метод педагогического наблюдения и математической статистики.

Предлагаемая методика «Психологического баланса» является частью технологии

спортивной подготовки и применялась в предсоревновательных периодах годового цикла. Целью методики явилось повышение психоэмоциональной стабильности игроков с учетом их психоэмоциональных особенностей. Нами были исследованы показатели психоэмоционального состояния игроков по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение), представленные в таблице 1, где констатирующие данные этих тестов, сравнивали с показателями аппаратного тестирования «Дерматоглифика», (особенности исследования на этом аппарате хорошо описано в трудах [Абрамова, 2013; Абдукаева, 2022; Бузмаков, 2004; Снигур, 2019]) и комплекса «Омега-С» с целью более детального и углубленного изучения у игроков их состояния, что содействовало подбору упражнений на индивидуальном уровне, являющихся частью модулей предлагаемой методики «Психологического баланса». Сравнивая показатели критериев методики «САН», до и после эксперимента, наблюдалось достоверное улучшение исследуемых показателей: самочувствия на 23,8%, активности на 25%, настроения на 10%. Проводимые исследования психологической подготовленности, на аппаратных комплексах «Дерматоглифика» и «Омега-С» позволили установить, что половину команды (50%), составляют представители смешенного типа темперамента, 35,8% игроков в команде составляли сангвиники. Около 7% игроков в команде составляли холерики и флегматики. На рисунке 1 представлены определенные типы темпераментов игроков мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу. Более глубокий анализ позволил нам в комбинации психоэмоционально-двигательной деятельности подобрать средства для индивидуального исполнения упражнений, направленный на повышение психоэмоционального баланса игроков команды.

Подготовленная методика «Психоэмоционального баланса» включала 2 модуля, один из которых задействованных после тренировочного занятия, а второй в подготовительной части занятия, представленной 2 подмодулями:

1. *Модуль релаксации.* Данный модуль состоял из аутогенной тренировки по методу Шульца, которая проводилась 5 раз в неделю по 15 минут после тренировочного занятия, для всех членов баскетбольной сборной. В процессе реализации средств аутогенной тренировки («тяжесть» на расслабление мышечного тонуса; «тепло» на расширение сосудов кожного покрова; «пульс» для нормализации сердцебиения) и т.д., подбирались соответствующие воздействия в соответствии с темпераментом баскетболистов.

Таблица 1 - Результаты показателей по методике «Самочувствие, активность, настроение» до и после эксперимента баскетболистов мужской команды ДВГАФК

№	Критерий	До эксперимента $\bar{x}_1 \pm m$	После эксперимента $\bar{x}_2 \pm m$	▲	%	tp	P
1	Самочувствие (балл)	4,2±0,1	5,2±0,1	1	23,8	7,1	<0,05
2	Активность (балл)	4,3±0,1	5,4±0,1	1,1	25	7,8	>0,05
3	Настроение (балл)	4,2±0,1	5,6±0,1	1,4	10	6,42	>0,05

2. *Модуль индивидуализации, который состоит из двух подмодулей.*

- *1 подмодуль – индивидуальной визуализации* характеризуется как реализация индивидуальной тренировки. В рамках которой выполнялась медитация-визуализация (10 минут), в процессе медитации из исходного положения лежа или сидя (по желанию), спортсмены мысленно прорабатывали ошибки, допущенные в ходе тренировочного и

соревновательного процессов на фоне негромкой релаксирующей музыки, где на уровне высшей нервной деятельности происходила корректировка двигательных действий и профилактика возможных технико-тактических ошибок.

- 2 подмодуль – индивидуальной двигательной деятельности в музыкальном сопровождении. В этой части применялись средства стретчинга и разминка с мячами, на которую отводилось 15 минут в сопровождении музыкального фона классической музыки (Эдвард Григ «В пещере горного короля»). А вот разминка с мячами, в свою очередь, проводилась под индивидуально подобранное музыкальное направление (рок, поп, джаз, хип-хоп, электро-металл и т.д.). В рамках предложенного музыкального направления спортсмены-баскетболисты сами определяли какие музыкальные композиции им было бы комфортнее слушать в процессе разминки. Данное воздействие было реализовано с помощью «блютуз»-гарнитуры (наушники). Такой подход способствовал созданию оптимальных темпоритмических характеристик физических упражнений и содействовала улучшению психоэмоциональной сферы во время тренировки.

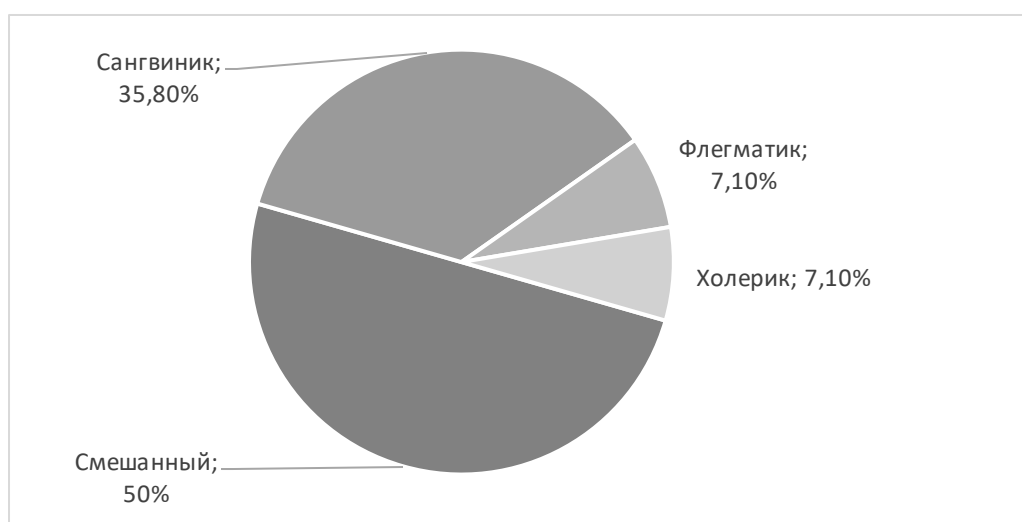


Рисунок 1 - Процентное соотношение типов темперамента игроков мужской сборной команды ДВГАФК

Итоговые показатели проведенного эксперимента констатируют положительную динамику на протяжении всего педагогического эксперимента, под воздействием использованной методики «Психологического баланса», в котором можно отметить, что в период с первого августа 2021 г. по пятое марта 2022 г. выявлено незначительное повышение психоэмоционального состояния. Это можно объяснить тем, что в начале эксперимента проводилась работа по освоению заданий, которые предлагались участникам эксперимента в соответствии с их типом темперамента и игрового амплуа. После пятого марта участники эксперимента сформировали навыки выполнения полного объема заданий, что привело к более выраженному росту всех исследуемых показателей с данного отрезка и до итогового тестирования (рисунок 2).

Анализируя исходные и итоговые данные, выявленные на аппаратном комплексе «Омега-С», характеризующие психоэмоциональное состояние мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу, можно сделать заключение, что уровень психоэмоционального состояния достоверно повысился на 20,3% относительно фоновых показателей.

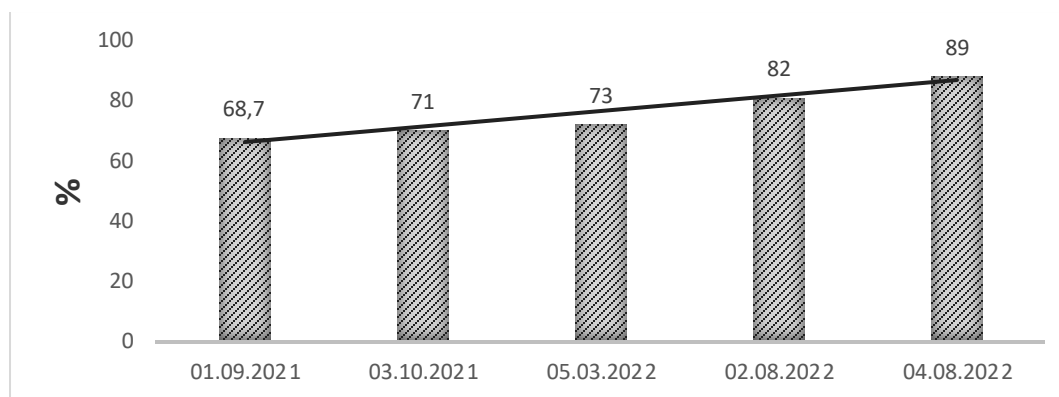


Рисунок 2 - Динамика показателей психоэмоционального состояния игроков команды ДВГАФК по баскетболу в процессе педагогического эксперимента

Заключение

Конечные результаты исследования позволили нам подготовить рекомендации, направленные на индивидуализацию подготовки спортсменов: 1. Необходимость проведения тестирования по программе «пальцевая дерматоглифика» для определения алгоритма тренировочного процесса на индивидуальном уровне. 2. Для игроков-холериков необходимо во вводной части тренировочного занятия использовать музыку на низких вибрационных частотах. Для флегматиков и сангвиников рекомендуется использовать ритмичную музыку в среднем регистре. Для смешанного типа необходимо комбинировать музыкальные композиции на низких и высоких диапазонах. Для меланхоликов музыкальное сопровождение на высоких вибрационных частотах. 3. Для улучшения соревновательной деятельности мужской сборной команды ДВГАФК по баскетболу необходимо принять во внимание тренеру возможность смены игровых амплуа спортсменов в соответствии с показателями теста пальцевой дерматоглифики. 4. Применение медитативных практик в сочетании с упражнениями на концентрацию внимания и дыхания. Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод, что методика «Психоэмоционального баланса», подготовленная с учетом игрового амплуа спортсменов и их психоэмоциональных особенностей, выявленного типа темперамента, позволила повысить показатели сбалансированности психоэмоционального состояния баскетболистов команды ДВГАФК в целом и на уровне отдельно взятого игрока.

Библиография

1. Абдукаева Н.С. и др. Генетика человека. Классические и современные методы изучения генетики человека. СПб., 2022. 60 с.
2. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Использование пальцевой дерматоглифики для прогностической оценки физических способностей в практике отбора и подготовки спортсменов. М.: Скайпринт, 2013. 72 с.
3. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
4. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов. Омск, 2015. 228 с.
5. Бузмаков В.А. Особенности дерматоглифических показателей и сердечно-сосудистой системы спортсменов циклических, ациклических и ситуационных видов спорта: автореф. дис...канд. биол. наук. Челябинск, 2004. 24 с.
6. Мельник Е.В. Психология спортивно-педагогической деятельности. Минск, 2022. 279 с.
7. Снигур Г.Л. Методы генетических исследований. Волгоград: ВолГМУ, 2019. 108 с.

8. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта. СПб.: Лань, 2021. 144 с.
9. Хромина Т.В. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов. Хабаровск, 2022. 121 с.
10. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. СПб.: Лань, 2022. 312 с.

Individualization of psychological training of basketball players based on hardware diagnostic complexes “Finger Dermatoglyphics” and “Omega-C”

Ol’ga N. Alaverdova

Associate Professor,
Far Eastern State Academy of Physical Culture,
680028, 1, Amurskii b., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: olenkamak2018@mail.ru

Evgeniya P. Kramarenko

Master's Student,
Far Eastern State Academy of Physical Culture,
680028, 1, Amurskii b., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: genya1554@gmail.com

Aleksei L. Kramarenko

PhD in Pedagogy,
Far Eastern State Academy of Physical Culture,
680028, 1, Amurskii b., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: alekkramarenko8090@gmail.com

Abstract

In modern sports, psychological preparation is one of the most important sections. To this day, the problem of increasing psycho-emotional balance in the training of athletes continues to remain acute. As a result, we can say that psychological training is increasingly going through different stages of transformation; new approaches, developments, and techniques are being proposed that provide for an integrated approach. The proposed material highlights the problem of psychological preparation of basketball players of the men's national team of the Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk. During the experiment, the “Psychological Balance” technique was used, the purpose of which was to increase psycho-emotional stability in the educational, training and competitive processes. Based on the identified players’ temperaments, psychophysical sets of exercises were selected in accordance with the playing role for individual preparation in the training process. Upon completion of the experiment, an increase in indicators of the psycho-emotional state of basketball players of the Far Eastern State Academy of Physical Culture was revealed and practical recommendations were prepared. Summarizing the results obtained, we can conclude that the “Psycho-emotional balance” methodology, prepared taking into account the playing role of athletes and their psycho-emotional characteristics, the identified type of temperament, made it possible to

increase the indicators of the balance of the psycho-emotional state of the basketball players of the Far Eastern State Academy of Physical Culture and Sports as a whole and at the level of an individual player.

For citation

Alaverdova O.N., Kramarenko E.P., Kramarenko A.L. (2023) Individualizatsiya psikhologicheskoi podgotovki basketbolistov na osnove apparatno-diagnosticskikh kompleksov «Pal'tsevaya dermatoglyfika» i «Omega-S» [Individualization of psychological training of basketball players based on hardware diagnostic complexes "Finger Dermatoglyphics" and "Omega-C"]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (10A), pp. 444-450. DOI: 10.34670/AR.2023.17.89.053

Keywords

Psychological preparation, basketball players, men's team, indicators of psycho-emotional state, temperament.

References

1. Abdukaeva N.S. et al. (2022) *Genetika cheloveka. Klassicheskie i sovremennye metody izucheniya genetiki cheloveka* [Human genetics. Classical and modern methods for studying human genetics]. St. Petersburg.
2. Abramova T.F., Nikitina T.M., Kochetkova N.I. (2013) *Ispol'zovanie pal'tsevoi dermatoglyfiki dlya prognosticheskoi otsenki fizicheskikh sposobnostei v praktike othora i podgotovki sportsmenov* [The use of digital dermatoglyphics for predictive assessment of physical abilities in the practice of selection and training of athletes]. Moscow: Skaiprint Publ.
3. Alekseicheva E.Yu. (2021) *Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost'* [Multidimensional education: choice or predestination] *Metodologiya nauchnykh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnykh tekhnologij MGPU»*. Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
4. Babushkin G.D. (2015) *Psikhologo-pedagogicheskie metodiki v strukture podgotovki sportsmenov* [Psychological and pedagogical methods in the structure of training athletes]. Omsk.
5. Buzmakov V.A. (2004) *Osobennosti dermatoglyficheskikh pokazatelei i serdechno-sosudistoi sistemy sportsmenov tsiklicheskikh, atsiklicheskikh i situatsionnykh vidov sporta. Doct. Dis.* [Features of dermatoglyphic indicators and the cardiovascular system of athletes in cyclic, acyclic and situational sports. Doct. Dis.]. Chelyabinsk.
6. Khromina T.V. (2022) *Psikhologicheskoe soprovozhdenie podgotovki sportsmenov* [Psychological support for training athletes]. Khabarovsk.
7. Mel'nik E.V. (2022) *Psikhologiya sportivno-pedagogicheskoi deyatelnosti* [Psychology of sports and pedagogical activities]. Minsk.
8. Snigur G.L. (2019) *Metody geneticheskikh issledovaniy* [Methods of genetic research]. Volgograd: VolgSMU.
9. Sokolovskaya S.V. (2021) *Psikhologiya fizicheskoi kul'tury i sporta* [Psychology of physical culture and sports]. St. Petersburg: Lan' Publ.
10. Yakovlev B.P. (2022) *Motivatsiya i emotsii v sportivnoi deyatelnosti* [Motivation and emotions in sports activities]. St. Petersburg: Lan' Publ.