

5. Platonov, V. N. (2015) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. uchebnyk v 2 kn. K., *Olimpiyskaya literatura*, kn. 1. 680s.
6. Shynkaruk, O. A., Bezmylov, M. M. (2013) Teoretyko-metodychni zasady rozrobky ta vykorystannya model'nykh kharakterystyk tekhniko-taktychnykh diy basketbolistiv vysokoyi kvalifikatsiyi [Theoretical and methodological principles of development and use of model characteristics of technical and tactical actions of highly qualified basketball players]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 2. P. 35–44.
7. Alejandro, A, Santos, S, Villa Jose, G, Morante, JC, Garcia-Tormo, V. (2015). Anthropometric characteristics of Spanish professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*. № 46. P. 99–106.
8. Abdelkrim, B. N., Faza, S. E., Ati, J. A. (2007). Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*. № 41. P. 69–75.
9. Bezmylov, M, Shynkaryk, O, Byshevets, N, Gan Qi, Shao Zhigong. (2022). Morphofunctional characteristics of basketball players with different roles as selection criteria at the stage of preparation for higher achievements. *Physical Education Theory and Methodology*. № 22. P. 92–100.
10. Bompa, T, Haff, G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. IL. *Kinetics H*, editor. 411 p.
11. Busko, K. (1998) Muscle torques topography in female basketball players. *Biology of Sport*. № 15. P. 45–49.
12. Dežman, B, Trninić, S, Dizdar, D. (2001). Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game. Empirical verification. *Collegium antropologicum*. Vol. 25 (1). P. 141–152.
13. Gerodimos, V, Manou, V, Kellis, E, Kellis, S. (2005) Body composition characteristics of elite basketball players. *Journal of Human Movement Studies*. № 49. P. 115–126.
14. Marinkovic, D, Pavlovic, S. (2013). The differences in aerobic capacity of basketball players in different playing positions. *Physical Education and Sport*. Vol. 11 (1). P. 73–80.
15. Ostojic, S. M., Mazic, S., Dikic, N. (2006). Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 20 (4). P. 740–744.
16. Pojskić, H, Šeparović, V, Užičanin, E, Muratović, M, Mačković, S. (2015). Positional role differences in the aerobic and anaerobic power of elite basketball players *Journal of Human Kinetics*. № 49. P. 219–227.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).39)
УДК 613.96:613.72:312

Шинкарук Віктор Олександрович
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0002-1317-8225
Дзюрбей Андрій Сергійович
курсант Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

ВПЛИВ ГРИ У БАСКЕТБОЛ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КУРСАНТА НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Фізична підготовка майбутніх прикордонників становить основу їхньої професійної діяльності, тому їй приділяється значна увага під час навчання в профільному виші. За допомогою фізичної підготовки досягаються та формуються необхідні фізичні, психофізіологічні та психічні показники організму. Систематичні заняття фізичними вправами матеріалізують спеціальні знання та навички у параметри професійної надійності. Участь у командних видах спорту, зокрема баскетболі, передбачає регулярну фізичну активність, яка сприяє загальному здоров'ю та гарному самопочуттю курсантів. Баскетбол вчить цінності командної роботи та співробітництва. У командній обстановці гравці навчаються працювати над спільними цілями, підтримувати сильні сторони один одного та компенсувати слабкі сторони, а згодом цей досвід перетворюється на цінні життєві навички.

У статті розглянуто використання баскетболу під час фізичної підготовки майбутніх прикордонників та вплив цього виду спорту на психологічний стан курсантів, а також намічені основні напрямки для майбутніх наукових розвідок на цю тему.

Ключові слова: спорт, фізична підготовка, баскетбол, команда, прикордонник, курсант, військовослужбовець

The effect of playing basketball on the psychological state of a cadet of the national academy of the state border service of Ukraine

Summary. The physical training of future border guards forms the basis of their professional activities. Therefore, considerable attention is paid to it during training at a specialized university. With the help of physical training, the necessary physical, psychophysiological and mental indicators of the body are achieved and formed. Systematic physical exercises materialize special knowledge and skills into parameters of professional reliability. Participating in team sports, particularly basketball, involves regular physical activity that contributes to the general health and well-being of cadets. Basketball teaches the

value of teamwork and cooperation. In a team environment, players learn to work toward common goals, support each other's strengths, and compensate for each other's weaknesses, and these experiences eventually translate into valuable life skills. Team sports are always challenges that allow cadets to develop emotional stability. Facing difficulties on the sports field helps to develop strength, perseverance and a positive attitude towards failure. In addition, team sports contribute to the development of strong character traits. It is shown that group sports contribute to the development of cadets' command qualities and high physical indicators that are important for achieving the set goals. Playing sports definitely contribute to increasing psychological preparedness, create conditions for active recreation during the period of stress. Thus, basketball definitely develops a person not only physically, but also mentally.

The article examines the use of basketball during the physical training of future border guards and the impact of this sport on the psychological state of cadets, as well as outlines the main directions for future scientific research on this topic.

Key words: sport, physical training, basketball, team, border guard, cadet, military serviceman

Постановка проблеми. Фізична підготовка – це одна з основних складових системи службової підготовки курсантів закладів вищої освіти сектору безпеки та оборони. Для майбутніх офіцерів-прикордонників фізична підготовка становить основу їхньої професійної діяльності, тому їй приділяється значна увага під час навчання. Під час фізичної підготовки формуються необхідні фізичні, психофізіологічні, а також психічні показники організму. Систематичні заняття фізичними вправами матеріалізують спеціальні знання та навички у параметри професійної надійності. Участь у командних видах спорту, зокрема у баскетболі, передбачає регулярну фізичну активність, яка сприяє загальному здоров'ю та гарному самопочуттю курсантів. Адже заняття спортом зміцнюють не лише м'язи, а й нерви, стимулюють роботу мозку завдяки покращенню кровопостачання, забезпечують більш надійну його роботу. Крім того, гра у баскетбол вчить цінності командної роботи та співробітництва. У командній обстановці гравці навчаються працювати над спільними цілями, підтримувати сильні сторони один одного та компенсувати слабкі сторони, а згодом цей досвід перетворюється на цінні життєві навички. У статті розглянемо ефективність використання баскетболу під час фізичної підготовки майбутніх прикордонників та вплив цього виду спорту на психологічний стан курсантів.

Аналіз літературних джерел.

Досліджували ефективність командних видів спорту такі науковці як О. Бурцева, Т. Вознюк, О. Воробйова, А. Демчишин, В. Ковцун, Ю. Павлов. Темі баскетболу як засобу фізичного виховання, його теорії і практики приділено увагу у роботах А. Гомельського, В. Колоса, Д. Нестеровського, Л. Поплавського та багатьох інших авторів. Застосування командних видів спорту у закладах вищої освіти сектора безпеки та оборони розглядали у своїх статтях такі науковці як В. Казначеев, Р. Павлов. Дослідження окремих проблем та аспектів знаходимо у В. Костюкевич. Також, під час підготовки матеріалу увагу привернула стаття Д. Гелета «Вплив індивідуально-ігрових видів спорту на здоров'я, фізичний розвиток і психічну стійкість студентів» [5], яка була опублікована у 2021 році.

Мета статті полягає у дослідженні ефективності використання баскетболу під час фізичної підготовки майбутніх прикордонників та вплив цього виду спорту на психологічний стан курсантів. В статті також намічені перспективи подальших розвідок на дану тематику.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Рівень військово-професійної діяльності військовослужбовців Державної прикордонної служби напряму залежить від рівня фізичної та психологічної підготовленості. Для того, щоб успішно вирішувати ситуації, що виникають під час професійної діяльності, військовослужбовець Державної прикордонної служби України повинен мати високий рівень фізичної підготовленості та достатню психологічну стійкість. Курсанти прикордонного вишу здійснюють напрацювання відповідних фізичних здібностей здійснюється протягом усього періоду навчання. До загальної фізичної підготовки курсантів відноситься легка атлетика, плавання, гімнастика, єдиноборства та ігрові види спорту.

Найбільш популярними командними іграми спорту в Національній академії Держприкордонслужби України є футбол, волейбол та баскетбол. Саме під час занять командними видами спорту поєднуються два важливі фактори: з одного боку, курсанти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, вчаться діяти самостійно, а з іншого боку – отримують моральне задоволення від цих занять, що в комплексі сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином бачимо, що командна гра є одним з комплексних засобів фізичної підготовки та виховання.

Практично в усіх освітніх установах баскетбол включений у навчальні програми, використовується в закладах вищої та середньої професійної освіти, у підготовці спортсменів. Баскетбол є ігровим видом спорту, що займає гідне місце серед інших видів на всіх рівнях, включаючи Олімпійські ігри [3, с. 6]. Баскетбол – популярна гра не тільки в нашій країні, а й в інших країнах Європи, а також світу. Особливо цей вид спорту розвинутий у Сполучених штатах Америки [2, с.12]. Баскетбол – це спортивна командна гра з м'ячем, яка набула досить широкого поширення завдяки своїй доступності та захоплюючості як для глядачів, так і для самих учасників. Цей вид спорту є командною грою зі спеціальним м'ячем, в якій беруть участь дві команди. Завдання кожної команди закинути м'яч у спеціальний кошик (кільце з сіткою) суперника і перешкодити закиданню м'яча у свій кошик. На майданчику грають по п'ять гравців від кожної команди. Нескладні правила гри та непотрібність будь-якого складного обладнання чи інвентарю дозволяють грати у баскетбол усім охочим. Сучасний баскетбол це захоплююча, видовищна, емоційна, командна гра, в якій присутні всі види рухів. У процесі гри доводиться задіяти різні групи м'язів для здійснення складних маневрених рухів, бігу та високих стрибків, що забезпечує всебічний розвиток. Основу баскетболу складають прості природні рухи, такі як стрибки, біг, передачі і кидки, які легко вивчаються [1, с.14]. Під час гри кожен гравець прагне випередити свого суперника швидкістю своїх дій, спрямованих на досягнення перемоги. Гра виховує у гравців здатність максимально мобілізувати свої сили та можливості, подолати труднощі, які виникають під час гри, і діяти з максимальною напругою фізичних і моральних сил. Всі ці аспекти сприяють формуванню у молоді рішучості, наполегливості та цілеспрямованості.

Під час гри постійно чергуються рухи та дії, що постійно змінюються за інтенсивністю та тривалістю, що в кінцевому підсумку надає комплексний вплив на організм спортсмена. Баскетбол сприяє розвитку різноманітних фізичних якостей, формуванню рухових навичок та зміцнює внутрішні органи. Обстановка під час гри постійно змінюється, створюючи нові ігрові ситуації. Такі умови змушують курсантів постійно спостерігати за ходом гри, розвивають їхні здібності миттєво оцінювати позицію, діяти швидко, винахідливо та ініціативно в будь-яких ситуаціях, що корисно для розвитку їх професійної компетенції. Спостереження за процесом гри розвиває у гравців здатність до концентрації уваги, часової та просторової орієнтації. Постійна зміна обстановки під час гри, успіх чи невдача викликають у гравців різноманітні емоції та враження, які впливають на їхню активність. Значне емоційне навантаження підтримує інтерес і напругу гравців у грі. З такими особливостями баскетбол створює сприятливі умови для розвитку навичок управління емоціями та збереження контролю над власними діями серед спортсменів. Під час гри кожен гравець, оцінюючи зміну обстановки, самостійно визначає, які дії потрібно виконати, і приймає рішення щодо своєї діяльності. Такий підхід сприяє виробленню творчої ініціативи у гравців. Також важливо відзначити, що на відміну від інших командних видів спорту, баскетбол дозволяє проявити індивідуальні здібності кожного гравця та іноді призводить до можливості самостійного вирішення результату гри. Правила гри також передбачають етику поведінки гравців щодо супротивників і суддів. На ігровому полі існують персональні та технічні покарання для регулювання взаємодій між учасниками. Ця особливість створює умови для вироблення дружби та спільності, а також виховує в спортсменах звичку підпорядковувати свої дії інтересам команди.

У системі вищої освіти в сфері фізичної культури й спорту баскетбол входить у цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм. В Національній академії Держприкордонслужби України спортивні та рухливі ігри застосовуються переважно в рамках навчальних та рекреаційних занять з метою розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, активного відпочинку. В прикордонному виші курсанти регулярно мають змогу грати в командні спортивні ігри, зокрема й в баскетбол. Також регулярно проводяться змагання з цього виду спорту. Для участі у матчах не обов'язково бути спортсменом в професійальному сенсі. Змагання зі спортивних ігор мають велике значення для вдосконалення спортивної майстерності курсантів, виховання як рухових, так і морально-вольових якостей. Самі заняття ігровими видами спорту привносять у життя курсантів додатковий зміст, змушуючи постійно доводити самому собі й оточуючим свої здатності, вміння, на що він здатний, в психоемоційному плані поразки підштовхують розвиватись й вдосконалюватись надалі, прагнути досягти максимальних результатів. Командна гра в баскетбол дозволяє кожному курсанту розкрити свій внутрішній потенціал, зазначимо, що при досягненні певних результатів розвивається також впевненість у собі, у своїх силах.

Процес гри в баскетбол насичений великою кількістю спеціальних прийомів, що вимагають технічних і тактичних навичок, а дух суперництва, що виникає, забезпечує бурхливий інтерес учасників матчу. У процесі гри курсантам необхідно використовувати різні групи м'язів для здійснення складних маневрених рухів, бігу та високих стрибків, що забезпечує всебічний розвиток. Динамічний процес гри змушує гравців розумно використовувати свої сили, постійно змінюючи рівень своєї активності. В результаті постійного контролю за активністю органів, нервова система піддається певним навантаженням та розвитку. Займаючись баскетболом, курсанти також вдосконалюють ефективність свого зорового сприйняття, поліпшують свій периферичний зір [5, с.738]. Все перелічене вище говорить про те, наскільки баскетбол сприятливо впливає на загальний стан та, зокрема на психіку курсантів-прикордонників.

Гра в баскетбол спрямована на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму, рис характеру. Баскетбол – це той вид спорту, який розвиває у людини безліч різних рухових здібностей. В процесі гри в баскетбол, розвиваються такі рухові здібності як швидкісні; швидкісно-силові; витривалість [4, с. 37]. А також здійснює розвиток психічних процесів. Гра в баскетбол сприяє розвитку морально-вольових якостей та формує такі риси характеру, як цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліна, взаємодопомога, відчуття відповідальності та інші [5, с.739]. Найважливішим аспектом впливу гри є здійснювана через неї соціальна інтеграція, оскільки спортивні ігри виступають як форма соціальної організації спільної діяльності для досягнення загальної мети. Ця гра динамічна, обстановка під час гри постійно змінюється, створюються нові ігрові ситуації, що не дає гравцям розслаблятися протягом всього матчу. Кожна команда гравців є соціальною мікросистемою з власним розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками.

Професійна діяльність прикордонників протікає на фоні великих навантажень під впливом стресових факторів навколишнього середовища, а служба в умовах воєнного стану вимагає від них різних навичок та стабільного психологічного стану. Для курсантів Національної академії Держприкордонслужби України важливим є переважний розвиток швидкісної витривалості, швидкості та спритності; виховання наполегливості та сміливості, здатності до здійсненні дій у складних, стресових ситуаціях. Дослідники зазначають, що саме у процесі регулярних занять ігровими видами спорту гравцям доводиться свідомо долати труднощі, боротися з наростаючим стомленням, протидіяти страхам і стресу в процесі ігрового протистояння [5, с.739]. Це дозволяє виховувати у курсантах вольові якості, рішучість, самодисципліну, впевненість у власних силах, вміння швидко ухвалювати рішення. У баскетболі дуже часто змінюються правила, тому від гравців вимагається вдосконалення не лише техніки, а й тактики. У такій спортивній діяльності розвиваються як фізичні якості, а й психологічні, наприклад, самоконтроль, мотивація, увагу, сила волі. Для того щоб показати високий результат у баскетболі спортсмену необхідно мати швидку реакцію на вимоги, що пред'являються і швидко змінюються, миттєво переробляти інформацію, робити оптимальний вибір у прийнятті рішень.

Щоб заняття баскетболом надавали лише позитивний вплив на організм, слід приділити особливу увагу деяким питанням підготовки до тренувань. Зокрема, займатися грою в баскетбол рекомендується у трикотажній спортивній формі, яка забезпечує високу проникність для повітря, адже може спостерігатися інтенсивне потовиділення під час гри. Спортивне взуття, що підбирається для занять баскетболом, має бути зручним, комфортним і здатним забезпечувати виконання всього різноманіття рухів, що здійснюються під час гри. Також слід звернути увагу на стан поверхні майданчика для

баскетболу. Наявність навіть невеликих нерівностей на цій поверхні здатна призвести до виникнення травм у гравців (забиті місця, розтягнення гомілковостопного суглоба, вивихи). Однак, враховуючи високий темп гри та складність деяких рухів, навіть при ідеально рівному майданчику для занять баскетболом серйозні травми можна отримати безпосередньо в ході матчу. Тому, щоб уникнути травмування гравців, всі учасники повинні суворо дотримуватись правил гри. З тієї ж причини бажано використовувати взуття на гумовій підшві та без підборів.

Отже, взаємодія з цією спортивною діяльністю виявляється не лише з фізичною підготовкою, але і з психологічною стійкістю та загальним емоційним самопочуттям. Баскетбол, як фізична активність, сприяє виробленню цілеспрямованості та дисципліни, що має важливе значення для курсантів у досягненні академічних та особистих цілей. Крім того, колективна природа гри сприяє розвитку навичок співпраці та комунікації, зміцнюючи взаємодію в групі. Ця спортивна діяльність може служити ефективним механізмом вивільнення напруги та покращення психічного стану курсантської громади.

Висновки. Командні ігри взагалі та зокрема баскетбол сприяють розвитку у курсантів таких якостей, як дисциплінованість, завзятість, відповідальність, вміння співпрацювати. Заняття спортом стимулюють багато психологічних характеристик. Баскетбол – це емоційна гра, яка сприяє переключенню з негативних думок на активний відпочинок. Регулярне застосування занять з баскетболу під час фізичної підготовки дозволяє зміцнити як руховий апарат, так і нервову систему курсантів, гармонійно підвищити діяльність всіх органів і систем організму курсанта, забезпечити активний відпочинок. Гра в баскетбол надає оздоровчий ефект, зміцнює серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, позитивно впливає на м'язи очей. Командна гра в баскетбол сприятливо впливає на розвиток комунікабельності та виховує у курсантів академії такі позитивні навички і риси характеру як рішучість, працьовитість, цілеспрямованість та колективізм.

Завдяки такому впливу на організм та на психологічний стан, баскетбол є ефективним засобом фізичного виховання курсантів Національної академії Держприкордонслужби України та може активно застосовуватися під час фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Перспективи подальших досліджень

Дослідження впливу командних ігор, зокрема баскетбола, на психологічний стан є актуальним та перспективним напрямком наукових досліджень. Дослідження ефективності баскетболу як засобу стресостійкості допоможуть виявити, наскільки активна гра в баскетбол сприяє зменшенню стресу та підвищенню стійкості до негативних впливів на психіку. Вивчення індивідуальних реакцій на стрес та труднощі в грі можуть виявити різноманітні стратегії, які гравці використовують для подолання стресових ситуацій та вирішення труднощів, що виникають під час гри. Дослідження також може фокусуватися на впливі баскетболу на когнітивні процеси, такі як концентрація, увага, реакція та інші аспекти когнітивної діяльності.

Ці напрямки досліджень можуть допомогти розкрити більше деталей про вплив баскетболу на психічний стан і визначити практичні аспекти використання цього виду спорту для підтримання та покращення психологічного стану курсантів.

Література

1. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства: навч. посібник. Вінниця, 2001. 192 с.
2. Баскетбол: Навчально-методичний посібник. / Укл.: В. С. Банар, В. О. Мужичок. Чернівці, 2001. 103 с.
3. Бойко, Я.С., Кравчук Є.В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол.» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харків: ХНАМГ, 2009. 39 с.
4. Волков О., Волошин А. Вершини українського баскетболу. Київ, 2010. 72 с.
5. Горшанкова Т. О., Гелета Д. Д. Вплив індивідуально-ігрових видів спорту на здоров'я, фізичний розвиток і психічну стійкість студентів. Scientific collection «Interconf». 2021. № 53. С. 736–740.

References:

1. *Basketbol. Metodyka navchannia, pravyla zmahannia, orhanizatsiia i mekhanika suddivstva.* [Basketball. Teaching methods, competition rules, organization and mechanics of judging] Vinnytsia, 2001, 192 p. [in Ukrainian]
2. Banar V. S. Muzhychok V. O. *Basketbol: Navchalno-metodychnyi posibnyk.* [Basketball: Educational and methodological guide.] Chernivtsi, 2001. 103 p. [in Ukrainian]
3. Boiko, Ya.S. Kravchuk Ye.V. *Konspekt lektsii z dystsypliny «Basketbol» (dlia studentiv usikh spetsialnostei Akademii z dystsyplin «Fizychnе vykhovannia», «Fizychna kultura»).* [Synopsis of lectures on the discipline "Basketball." (for students of all specialties of the Academy in the disciplines "Physical Education", "Physical Culture")] Kharkiv: KhNAMH, 2009. 39 p. [in Ukrainian]
4. Volkov O. Voloshyn A. *Vershyny ukrainskoho basketbolu.* [The tops of Ukrainian basketball] Kyiv, 2010. 72 p. [in Ukrainian]
5. Horshankova T. O., Heleta D. D. *Vplyv indyvidualno-ihrovyykh vydiv sportu na zdorovia, fizychnyi rozvytok i psykhichnu stiiikist studentiv.* [The influence of individual game sports on the health, physical development and mental stability of students]. Scientific collection «Interconf». 2021. № 53. p. 736–740. [in Ukrainian]