



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 796.323

<sup>1</sup> Матвейчук Н.С.,

<sup>2</sup> Трофимов Д.В.,

<sup>3</sup> Иванова М.М.,

<sup>1</sup> Барнаульский юридический институт МВД России,

<sup>2</sup> Уральский юридический институт МВД России,

<sup>3</sup> Алтайский государственный педагогический университет

## Психологическая подготовка студенческих команд к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высших учебных заведениях

**Аннотация:** баскетбол является одним из самых популярных командных игровых видов спорта. Зародившись в студенческой среде, в настоящее время данная игра распространена практически среди всех категорий населения. Являясь эффективным средством физического развития, баскетбол включен во все элементы физкультурно-спортивной системы страны. Как вид спорта баскетбол входит в программу подготовки по физической культуре на ступенях школьного, среднего профессионального и высшего образования. В России достаточно широко развита система студенческого баскетбола, которые связаны с деятельностью Ассоциации студенческого баскетбола: регулярно проводятся чемпионаты, турниры, направленные на популяризацию данного вида спорта и выявлению сильнейших студенческих команд. Несмотря на то, что студенческий возраст не считается сенситивным для развития большинства физических качеств, он является благоприятным для достижения спортивного мастерства, что подтверждено рядом исследований. В силу того, что спортивная деятельность студентов-спортсменов является вторичной, после учебно-профессиональной, возникает необходимость выстраивания приоритетов, поиска возможностей для их совмещения и интеграции учебно-тренировочного процесса в студенческую жизнь. Учебно-тренировочный процесс в студенческом спорте предполагает не только теоретическую, физическую, техническую, тактическую под подготовку, но и специальную психологическую подготовку. Целью психологической подготовки выступает формирование у занимающихся необходимых свойств личности и качеств, направленных на успешное выполнение задач тренировочной деятельности, а также формирование готовности к соревновательной деятельности. Обзор работ по теме исследования свидетельствует о научном интересе к данной теме, однако в большей степени они посвящены психологической подготовке в детско-юношеском или профессиональном спорте. Работы, связанные с психологической подготовкой в студенческом спорте представлены крайне фрагментарно. Исходя из этого цель исследования заключается в разработке программы психологической подготовки студенческих команд к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, средства психологической подготовки, образовательный процесс, баскетбол, высшее образование, студенческий возраст, сенситивный период, нагрузка, педагогический процесс, контрольные испытания

**Для цитирования:** Матвейчук Н.С., Трофимов Д.В., Иванова М.М. Психологическая подготовка студенческих команд к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высших учебных заведениях // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 393 – 398.

Поступила в редакцию: 14 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

<sup>1</sup> Matveychuk N.S.,

<sup>2</sup> Trofimov D.V.,

<sup>3</sup> Ivanova M.M.,

<sup>1</sup> Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

<sup>2</sup> Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

<sup>3</sup> Altai State Pedagogical University

## Psychological preparation of student teams for competitive activities in basketball classes in higher educational institutions

**Abstract:** basketball is one of the most popular team game sports. Having originated in the student environment, this game is now widespread among almost all categories of the population. Being an effective means of physical development, basketball is included in all elements of the country's physical culture and sports system. As a sport, basketball is included in the physical education training program at the levels of school, secondary vocational and higher education. In Russia, the system of student basketball is quite widely developed, which are related to the activities of the Student Basketball Association: championships and tournaments are regularly held aimed at popularizing this sport and identifying the strongest student teams. Despite the fact that college age is not considered sensitive for the development of most physical qualities, it is favorable for achieving athletic prowess, which has been confirmed by a number of studies. Due to the fact that the sports activities of student-athletes are secondary, after the educational and professional ones, there is a need to set priorities, find opportunities to combine them and integrate the educational and training process into student life. The educational and training process in student sports involves not only theoretical, physical, technical, and tactical training, but also special psychological training. The purpose of psychological training is the formation of students with the necessary personality traits and qualities aimed at the successful fulfillment of the tasks of training activities, as well as the formation of readiness for competitive activities. A review of the works on the research topic indicates a scientific interest in this topic, but to a greater extent they are devoted to psychological training in youth or professional sports. The works related to psychological training in student sports are presented extremely fragmentary. Based on this, the purpose of the study is to develop a program for the psychological preparation of student teams for competitive activities in basketball classes in higher education institutions.

**Keywords:** psychological training, psychological training tools, educational process, basketball, higher education, student age, sensitive period, workload, pedagogical process, control tests

**For citation:** Matveychuk N.S., Trofimov D.V., Ivanova M.M. Psychological preparation of student teams for competitive activities in basketball classes in higher educational institutions. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 393 – 398.

The article was submitted: September 14, 2025; Approved after reviewing: November 12, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025

### Введение

Целью студенческого баскетбола является подготовка игроков высокого уровня в условиях конкуренции с другими студенческими командами. Несмотря на то, что студенческий возраст не является сенситивным для развития большинства физических качеств, по мнению многих исследований в этом возрастном диапазоне можно допиться спортивных успехов (Т.В. Брюховских, С.В. Коротко, А.В. Лаптев и др.) [1, 2, 6, 7, 9]. Характерной особенностью студенческого спорта в целом и баскетбола в частности является сочетание учебно-профессиональной деятельности с учебно-тренировочным процессом. Кроме того, к специфике студенческого спорта можно отнести неоднородность состава команды, который проявляет-

ся в разноуровневой подготовленности занимающихся, а также ежегодной сменой командного состава. Данное обстоятельство диктует необходимость специальной работы направленной на формирование сплоченности и сыгранности команды, наряду с совершенствованием физических и технических способностей для повышения результативности игровых действий. Встает вопрос о подборе специальных средств психологической подготовки студенческих команд к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высших учебных заведениях.

### Материалы и методы исследований

Решение проблемы исследования основано на комплексном методологическом подходе; анализ литературы по вопросам психологической подго-

товки спортсменов в целом, а также психологической подготовки в студенческом спорте; педагогические наблюдения, моделирования, диагностика психологической подготовленности, опросники, методы качественной и количественной обработки данных (Т-критерий Стьюдента).

### Результаты и обсуждения

Логика научного исследования предполагает раскрытие основных терминов понятийного поля исследования. В целом, под психологической подготовкой понимается деятельности, носящая систематический характер и направленная на формирование качеств личности, для успешного выполнения поставленных задач. Психологическая подготовка в спорте предполагает систему психолого-педагогических воздействий, которые направлены на формирование и совершенствование психических качеств, свойств личности, состояний, навыков и т.д., которые необходимы спортсмену для:

- развития мотивации к занятиям избранным видом спорта, стремления к победе, и самосовершенствованию;
- эффективной работы на тренировочных занятиях;
- формирования оптимального боевого состояния для участия в соревновательной деятельности;
- формирования умений работать в команде, развития коммуникативных навыков, создания положительной психологической атмосферы в спортивной команде (спортивном коллективе);
- формирования компетенций, необходимых для управления своим состоянием, в том числе в экстремальных условиях;
- выработка «адекватной» реакции на успехи и неудачи в спортивной деятельности;
- и др.

В целом психологическая подготовка содействует повышению результативности занимающихся, а также помогает противостоять воздействию внешних факторов, например, таких специфических как повышенные нагрузки, улучшить концентрацию и противостоять стрессу. В основе психологической подготовки заложен системный подход, предполагающий два направления подготовки: общую и специальную. Общая психологическая подготовка осуществляется в течение всего учебно-тренировочного периода, и направлена на формирование «базовых» психических свойств личности, необходимых для реализации в данном виде спорта. К ним можно отнести: развитие соревновательной мотивации, формирование соревновательных черт характера, формирование соревновательной и предсоревновательной эмоциональной устойчивости, обучение основам саморегуляции и управлению своим состоянием в стрессовых ситуациях. Данные качества носят метапредметный характер и могут быть экстраполированы, в определенной, степени на другие виды спорта.

Специальная психологическая подготовканосит более дифференцированный характер и направлена подготовку к конкретным спортивным условиям, например, к конкретному этапу, соревнованию, сопернику и т.д. Оба вида психологической подготовки взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Результатом психологической подготовки выступает психологическая готовность, представляющая собой многокомпонентное, динамическое состояние личности, предполагающее готовность человека к определенному виду деятельности, новому опыту, условиям и т.д. В психологии установлено, что существует связь между готовностью личности к определенной деятельности и эффективностью ее выполнения. А задачи, решаемые в педагогике связаны с выявлением наиболее эффективных условий, факторов, форм, методов, средств и т.д., направленных на управление процессами становления и развития готовности к различным видам деятельности. В науке нет единого подхода к трактовке понимания психологической готовности, авторами рассматриваются различные аспекты, связанные как с временными, так и с содержательными характеристиками. Рассмотрим наиболее подходящие в контексте нашего исследования [12].

Существуют различные подходы к определению структуры психологической готовности. Так, представители функционального подхода (В.А. Ядов, Е.С. Кузьмин) считают, что психологическая готовность связана с уровнем психических особенностей, детерминирующих успешность выполнения действий [3-8, 10, 11].

В.А. Крутецкий психологическую готовность определял как систему качеств, которые определяют готовность к некоторой деятельности (отношение к деятельности в целом, специфические черты характера, свойства интеллекта, знания, умения, навыки, благоприятные психические состояния и т.д.).

В.Д. Шадриков определял готовность в широком смысле и в узком. В широком – целостный процесс личности, включающий настрой, уверенность в своих силах, эмоциональный подъем, попыткой бороться до конца и пр., в узком смысле – легкость, концентрация внимания.

Структура готовности, по мнению К.К. Платонова включает три составляющие в общей структуре готовности: первое – моральная готовность,

связанная с возможностью выполнения действий, на основе ценностей личности и социальных установок; второе – психологическая готовность – это совокупность психических процессов, состояний и свойств, направленных на выбранную деятельность (потребность в деятельности, понимание предстоящих задач, оценка из значимости, подбор средств для их решения, убежденность в своих силах и успехе, умение сосредоточиться на выполняемых задачах, абстрагироваться от отвлекающих факторов); третье – профессиональная готовность – субъективное ощущение личности основанное на убежденности выполнения действий, которая в свою очередь предполагает предварительную готовность и ситуативную готовность.

М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович отмечают динамический характер готовности. С точки зрения содержания, по мнению авторов, она включает совокупность мотивационных, интеллектуальных, эмоционально-волевых сторон психики человека, проявляющихся при взаимодействии с условиями внешней среды. Это, в свою очередь – осознание потребности, оценка и осмысление условий выполнения, актуализация необходимого опыта для решения задач, оценка выполненной деятельности, прогнозирование последствий и т.д.

Поскольку деятельность студентов-спортсменов направлена на достижение высоких спортивных результатов, но осуществляется в условиях совмещения с учебно-профессиональной, важным условием ее обеспечение является способность обучающихся справляться с физическими нагрузками и психоэмоциональным напряжением. С этой целью нами была разработана программа психологической подготовки студенческой баскетбольной команды к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высшем учебном заведении. Разработанная программа базировалась на подходе к общей структуре психологической готовности:

- мотивационно-ценостный компонент, включающий наличие потребности в учебно-тренировочной деятельности, в целом, занятиях спортом, наличие соревновательных мотивов, связанных со стремлением не только улучшать свои спортивные достижения, но и потребность побеждать в спортивных состязаниях;

- когнитивный предполагает наличие совокупности знаний о содержании физкультурно-спортивной деятельности, способах саморегуляции и управления своим предстартовым состоянием оптимальными формами, методами, средствами;

- операциональный компонент в структуре готовности предполагает наличие опыта деятельно-

сти (тренировочной, соревновательной, саморегуляции и пр.), умение вносить корректизы для совершенствования процесса подготовки;

- оценочно-рефлексивный компонент подразумевает наличие умений и навыков оценочной деятельности, связанной со способностью анализировать свое поведение, на основе этого видеть возможности совершенствования элементов физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять прогностическую функцию, определяя векторы дальнейшего развития.

Эффективность психологической подготовки в спорте определяется реализацией системного подхода. В связи с этим мы осуществляли как общую, так и специальную психологическую подготовку.

Педагогический эксперимент проводился в 2024-2025 учебном году в три этапа: котирующий, формирующий, контрольный. Количество испытуемых составило 16 человек (юноши от 18 до 21 года), занимающиеся в студенческой секции по баскетболу, среди которых обучающихся первого курса – 9, обучающихся второго курса – 7. 4 студента не имели спортивного разряда, 2 студента имели первый взрослый разряд, 5 студентов – второй взрослый, 5 студентов – были кандидатами в мастера спорта. Состав группы является однородным по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, а также стажу занятий спортом (в среднем шесть лет). Эксперимент носил линейный характер, отсутствовала контрольная группа.

Программа психологической подготовки была рассчитана на период с сентября по ноябрь 2024 г. Для содержательной детализации программы подготовки нами была осуществлена психологическая диагностика, включающая следующие методики: опросник соревновательной мотивации Г.Д. Бабушкина (мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач), тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой, опросник «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» Ю.Д. Ханина.

На основном этапе (18 занятий) осуществлялась психологическая подготовка, включающая обучение занимающихся методам саморегуляции (дыхательные, мышечные, визуальные, вербальные), особое внимание уделялось идеомоторной и аутогенной тренировке; поскольку команда была сборная (обучающиеся 1-2 курсов), мы уделяли внимание командообразованию и сплочению коллектива. Также в предсоревновательный период проводилась работа по формированию установки на соревновательную деятельность.

Психологическое тестирование осуществлялось на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. После подсчета ответов, полученных после обработки бланков ответов, нами был осу-

ществлен расчет среднего показателя по каждой шкале. В качестве метода математической статистики мы использовали Т-критерий Стьюдента. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Результаты эффективности психологической подготовки студенческих команд к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высших учебных заведениях.

Table 1

Results of the effectiveness of psychological preparation of student teams for competitive activities in basketball classes at higher education institutions.

Тесты	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	t	P
	$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Уровень соревновательной мотивации	10,3 ±0,35	8,9±0,91	2,300	≤0,05
Самооценка стрессоустойчивости	8,9±0,15	7,2±0,51	2,169	≤0,05
Изучение отношений спортсменов к конкретному соревнованию	23±0,59	14,9±0,71	2,009	≤0,05

Полученные в ходе эксперимента результаты свидетельствуют о том, что в группе произошли достоверные изменения по всем показателям тестирования, что говорит о положительном влиянии разработанной нами программы.

### Выводы

Высокий уровень развития современного студенческого баскетбола указывает на необходимость поиска средств совершенствования учебно-

тренировочного процесса, ведущее место в котором занимает психологическая подготовка. Проведенная работа, посвященная вопросам психологической подготовки студенческих команд к соревновательной деятельности на занятиях по баскетболу в высших учебных заведениях, свидетельствует об эффективности разработанной программы.

### Список источников

1. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / под ред. Е.В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 176 с.
2. Брехов А.А. Формирование межличностных отношений в макроцикле тренировочного процесса баскетболистов // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2021. № 1 (41). С. 108 – 113.
3. Витун Е.В. Психолого-педагогическая подготовка баскетболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 396 – 400.
4. Емельянова Ю.Н. Методика психологической подготовки квалифицированных баскетболистов к игре // Доминанты психолого-педагогической мысли в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 30 октября 2020 года. г. Казань: ПГУФКСиТ, 2020. С. 301 – 306.
5. Зыкова А. П. Психомоторная сфера спортсмена // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 10 – 16.
6. Карагодина А.М., Болгов А.Н., Прыткова Е.Г. Совершенствование целевой точности бросков средствами развития психомоторных качеств баскетболистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 4. С. 78 – 84.
7. Карагодина А.М., Клычкова О.В., Брыкина В.А. Использование метода сопряженного воздействия в спортивной подготовке студентов для совершенствования бросков в баскетболе // Primo Aspectu. 2018. № 4 (36). С. 151 – 157.
8. Любецкая О.А., Сердюков Э.А. Мотивация в структуре психологической готовности спортсменов к соревнованиям // «Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке». 2020. Т. XVII. Вып. 4. С. 132 – 138.
9. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для среднего профессионального образования. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 279 с.

10. Золотухина И.А., Калита М.В., Емелин К.Г., Бартенева Л.М. Психологическая подготовка игрока к соревнованиям по баскетболу 1x1 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 12. С. 88 – 93.

11. Пушкарев А. В. Психологические аспекты проявления успешности и надежности баскетболистов в соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 2. С. 92 – 98.

12. Степанов А.Я., Лебедев А.В., Зобков Е.В., Полякова Н.Н. Основы тренировки и обучения баскетболу студентов вузов: учебно-методическое пособие. Владимир : Владимирский филиал РАНХиГС, 219. 235 с.

13. Эсенов О.А., Сылапов Ч.А. Психологическая подготовка баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды // Проблемы современной науки и образования. 2021. № 5-1 (162). С. 30 – 33.

### References

1. Basketball, volleyball: textbook for universities. Edited by E.V. Koneeva. 2nd edition, revised and enlarged. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 176 p.
2. Brekhov A.A. Formation of interpersonal relationships in the macrocycle of the training process of basketball players. Professional education in Russia and abroad. 2021. No. 1 (41). P. 108 – 113.
3. Vitun E.V. Psychological and pedagogical training of basketball players. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 7 (221). P. 396 – 400.
4. Emelyanova Yu.N. Methodology of psychological preparation of qualified basketball players for the game. Dominants of psychological and pedagogical thought in the field of physical education and sports: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Kazan, October 30, 2020. Kazan: PSUPEHSiT, 2020. P. 301 – 306.
5. Zykova A.P. Psychomotor sphere of an athlete. Science-2020. 2019. No. 8 (33). P. 10 – 16.
6. Karagodina A.M., Bolgov A.N., Prytkova E.G. Improving the target accuracy of throws by means of developing the psychomotor qualities of basketball players. Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. 2020. Vol. 5. No. 4. P. 78 – 84.
7. Karagodina A.M., Klychkova O.V., Brykina V.A. Using the Conjugate Impact Method in Students' Sports Training to Improve Basketball Throws. Primo Aspectu. 2018. No. 4 (36). P. 151 – 157.
8. Lyubitskaya O.A., Serdyukov E.A. Motivation in the Structure of Athletes' Psychological Readiness for Competitions. Social and Humanitarian Sciences in the Far East. 2020. Vol. XVII. Issue 4. P. 132 – 138.
9. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Chernysheva E.N. Theory and Methods of Physical Education. Health Technologies: a textbook for secondary vocational education. 3rd ed., revised and enlarged. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 279 p.
10. Zolotukhina I.A., Kalita M.V., Emelin K.G., Barteneva L.M. Psychological Preparation of a Player for 1x1 Basketball Competitions. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2021. No. 12. P. 88 – 93.
11. Pushkarev A.V. Psychological Aspects of Basketball Players' Success and Reliability in Competitive Activities. Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports. 2020. Vol. 15. No. 2. P. 92 – 98.
12. Stepanov A.Ya., Lebedev A.V., Zobkov E.V., Polyakova N.N. Fundamentals of Basketball Training and Teaching for University Students: A Study Guide. Vladimir: Vladimir Branch of RANEPA, 219. 235 p.
13. Esenov O.A., Sylapov C.A. Psychological Preparation of Basketball Players in the Pre-Competition and Competitive Periods. Problems of Contemporary Science and Education. 2021. No. 5-1 (162). P. 30 – 33.

### Информация об авторах

**Матвейчук Н.С.**, преподаватель, Барнаульский юридический институт МВД России

**Трофимов Д.В.**, старший преподаватель, Уральский юридический институт МВД России

**Иванова М.М.**, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет

© Матвейчук Н.С., Трофимов Д.В., Иванова М.М., 2025