



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

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <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 796.01:159.9

¹ **Орлов В.В.,**

² **Иванова М.М.,**

² **Шапкин П.А.,**

¹ ОРОО «Региональная федерация рукопашного боя»,

² Алтайский государственный педагогический университет

Анализ зарубежных подходов к управлению психологической подготовкой студентов

Аннотация: в последние десятилетие российскому студенческому спорту уделяется значительное внимание со стороны государства, в частности: пропаганде и привлечению к здоровому образу жизни молодежи, организации и проведению спортивно-массовых мероприятий с привлечением студентов, формированию гражданственности и патриотизма, развитию духовных и моральных ценностей и т.д. [13]. Для достижения высоких спортивных результатов, необходима комплексная подготовка студентов-спортсменов. В данной статье мы рассмотрим специфику психологической подготовки в студенческих баскетбольных командах. В современном отечественном студенческом баскетболе актуальной является проблема подготовки к выступлению спортсменов, способных проявлять конкуренцию, в том числе и иностранным спортсменам, это обуславливает необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, поиска новых научно-методических подходов и средств подготовки в студенческом баскетболе. В последние десятилетия спортивными психологами отмечается, что при высоком уровне физической, технической и тактической подготовки игроков, когда их подготовленность находится примерно на одном уровне, исход игры обеспечивается психологическими факторами, среди которых: уровень мотивации, групповая сплоченность, сыгранныность, умение управлять своим состоянием и пр. Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что исследования, посвященные психологической подготовке баскетболистов ограничиваются декларацией необходимости ее осуществления и подбором нескольких относительно унифицированных и носящих обобщающий характер рекомендаций. Цель исследования заключается в выявлении общих черт и ключевых различий психологической подготовки баскетболистов, а также определении возможности адаптации зарубежных подходов к российским реалиям психолого-педагогической подготовки. Объектом исследования является процесс психолого-педагогической подготовки студентов-баскетболистов в научно-методической литературе зарубежных стран. Предметом исследования являются сходства и различия в психолого-педагогической подготовке отечественных и зарубежных студентов-баскетболистов.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, образовательный процесс, учебно-тренировочный процесс, баскетбол, психолого-педагогическая подготовка, методики подготовки, педагогическое исследование

Для цитирования: Орлов В.В., Иванова М.М., Шапкин П.А. Анализ зарубежных подходов к управлению психологической подготовкой студентов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 93 – 98.

Поступила в редакцию: 6 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 8 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

¹ **Orlov V.V.,**
² **Ivanova M.M.,**
² **Shapkin P.A.**

¹ NGO «Regional Federation of hand-to-hand combat»,
² Altai State Pedagogical University

Analysis of foreign approaches to the management of psychological training of students

Abstract: in the last decade, significant attention has been paid to Russian student sports by the state, in particular: the promotion and involvement of young people in a healthy lifestyle, the organization and holding of mass sports events involving students, the formation of citizenship and patriotism, the development of spiritual and moral values, etc. [13]. In order to achieve high athletic results, comprehensive training of student-athletes is necessary. In this article, we will look at the specifics of psychological training in student basketball teams. In modern Russian student basketball, the problem of preparing athletes capable of competing, including foreign athletes, is urgent, which necessitates the improvement of the educational and training process, the search for new scientific and methodological approaches and training tools in student basketball. In recent decades, sports psychologists have noted that with a high level of physical, technical and tactical training of players, when their fitness is approximately at the same level, the outcome of the game is ensured by psychological factors, including: the level of motivation, group cohesion, teamwork, the ability to manage their condition, etc. An analysis of the specialized literature indicates that research on the psychological training of basketball players is limited to a declaration of the need for its implementation and the selection of several relatively unified and generalizing recommendations. The purpose of the study is to identify common features and key differences in the psychological training of basketball players, as well as to determine the possibility of adapting foreign approaches to the Russian realities of psychological and pedagogical training. The object of the research is the process of psychological and pedagogical training of basketball students in the scientific and methodological literature of foreign countries. The subject of the study is the similarities and differences in the psychological and pedagogical training of domestic and foreign basketball students. The main research method was the analysis of scientific and methodological literature on the research problem. The article presents a comparative analysis of the psychological and pedagogical training of basketball students in the USA and China, highlights the most successful practices of psychotic basketball support that can be applied in the practice of domestic higher education.

Keywords: higher education institution, educational process, educational and training process, basketball, psychological and pedagogical training, training methods, pedagogical research

For citation: Orlov V.V., Ivanova M.M., Shapkin P.A. Analysis of foreign approaches to the management of psychological training of students. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 93 – 98.

The article was submitted: March 6, 2025; Approved after reviewing: May 8, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

Введение

В настоящее время баскетбол является одним из самых популярных игровых видов спорта. На протяжении всего периода развития данного вида спорта прослеживается тенденция, связанная с тем, что в странах с высоким уровнем научно-исследовательской базы в различных сферах науки (психология, физиология, биохимия, теория и методика физического воспитания и спорта и т.д.) значительно больше успешных выступлений команд на международных соревнованиях и высококвалифицированных игроков, способных играть на самом высоком уровне. Из этого следует, что для успешного развития баскетбола нужна систематизация и анализ передовых и устоявшихся подходов в предметных областях, в частности

психологии. Изучение зарубежных методик и сравнение с отечественными позволит обогатить отечественную практику инструментами психологической подготовки студентов-спортсменов.

Материалы и методы исследований

Основным методом исследования выступил анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. В статье представлен сравнительный анализ психолого-педагогической подготовки студентов-баскетболистов в США и Китае, выделены наиболее успешные практики психотического сопровождения баскетбола, которые могут быть применены в практике отечественной высшей школы.

Результаты и обсуждения

Под психологической подготовкой в спорте понимается комплекс психологических и педагогических действий, направленный на совершенствование свойств личности, необходимых для эффективной подготовки к тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка в баскетболе основывается на общих подходах спортивной психологии, которые применяются в большинстве видов спорта, она подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на адаптацию спортсменов к выбранному виду спорта, развитие волевых качеств, а также формирование психологических свойств и качеств, аутентичных данному виду спорта. Специальная психологическая подготовка предполагает более дифференцированную подготовку, направленную формирование готовности к соревнованиям, к определенным нагрузкам, конкретному периоду учебно-тренировочного процесса и т.д. Поскольку баскетбол является командной игрой, значительное внимание уделяется психологической работе со спортивной командой, а именно сплочению, совершенствованию сыгранности и срабатываемости всех игроков. Особенностью баскетбола является то, что игрокам команды необходимо одновременно выполнять несколько игровых задач: атаковать, защищать, блокировать, забрасывать мяч и т.д. С целью овладения и ведения мячом игрокам необходимо ориентироваться на площадке, прогнозировать действия соперников, при этом держа в фокусе внимания остальных членов команды, в связи с этим доминирующая составляющая специальной психологической подготовки направлена на развитие и совершенствование психологических свойств и качеств спортсменов [1].

Российская психологическая программа подготовки баскетболистов рассматривается отечественными авторами как неотъемлемая часть общей спортивной подготовки, однако она остается менее развитой по сравнению с физической и технической составляющими [5]. В нашей стране больше уделяют внимание формированию морально-волевых качеств таких как: стойкость, решительность, дисциплина и т.д., больше внимания уделяется работе с тренером через воспитание психической устойчивости через коллективные тренировки и наставничество. В то время как индивидуальная работа проходит крайне редко и только со спортсменами высокой квалификации. Однако, как показал труд Алексеева «Себя преодолеть» в отечественной практике психологической подготовки чаще все методы можно изучить самостоятельно и применять на практике. Россий-

ские исследования также часто фокусируются на изучении предсоревновательных состояний в спорте [1]. Это неудивительно, так как все же тяжело найти отечественные исследования по спортивной психологии, в которых не упоминались предстартовые соревновательные состояния и различные способы их регулировки. Связано это с рассветом спортивной психологической науки в советский период. Однако в отличие от зарубежных работ, в отечественной литературе реже встречаются упоминания о современных технологиях, например, биообратной связи (БОС – технология, имеющая комплекс процедур, в ходе которых человеку в результате обратной связи, организованной на основе информационно-цифровых технологий, предоставляются данные о состоянии его основных физиологических процессов. Опираясь на полученную информацию с аппарата, спортсмен учится сознательно изменять видимые параметры при помощи специальных психофизиологических упражнений).

Проведенный аналитический обзор литературы свидетельствует о том, что специальных исследований в области психологической подготовки студентов-спортсменов в баскетболе недостаточно. Имеющиеся разработки базируются на подходе, отражающим в целом психологическую подготовку без специфики студенческой среды. В связи с этим, мы будем использовать результаты исследований, касающихся в целом психологической подготовки баскетболистов в зарубежных странах.

На сегодняшний день анализ зарубежной литературы свидетельствует о том, что самые передовые теоретические и практические спортивные новшества разрабатываются в США и КНР.

США насчитывают более чем 130-летнюю историю баскетбола, берущую свое начало от студенческой игры до современного культурно-спортивного феномена № 1 в мире. В современном баскетболе американские спортсмены занимают все ведущие позиции, в том числе и по количеству завоеванных медалей на Олимпийских играх.

Что касается баскетбола в Китае, то по статистике Китайской баскетбольной ассоциации, данный вид спорта является самым популярным в стране, в него играют до 300 миллионов жителей. На протяжении более чем 40 лет Китай является ведущим азиатским баскетбольным лидером. Так Зуенко Е.И. в своей работе «Три слагаемых успеха китайского баскетбола» выделил составляющие успеха данного вида спорта [3]. Первым условием является большое количество занимающихся по причине доступности инфраструктуры, второе – популяризация и высокий престиж баскетбола, обусловленный взаимодействием с американской

профессиональной лигой, третье – фактор полиэтничности КНР, связанный с привлечением иностранных игроков, что позволило китайским спортсменам преодолеть антропометрические ограничения. Несмотря на невысокий рост игроков, субтильное телосложение и в целом антропометрические показатели не свойственные для баскетбола.

Обзор литературы различных стран демонстрирует как сходства, так и различия с подходами, устоявшимися в отечественной науке. Исследования психологической подготовки баскетболистов в международной практике, особенно США и Китая, подчеркивают важность ментальных психических навыков. В американской научно-методической литературе акцент идет на создание индивидуальных программ подготовки баскетболистов. Например, исследования подчеркивают использование когнитивно-поведенческих методов для управления тревожностью, волнением и повышения уверенности игроков перед матчами. Ученые США акцентируют внимание на визуализации как ключевом инструменте, который помогает баскетболистам мысленно воспроизводить в сознании игровые ситуации, улучшая принятие решений во время игры. Это очень важный аспект подготовки, так как игра в баскетбол динамична и не предсказуема. Баскетболист должен быть готов ко всему, при этом располагая возможными сценариями технических действий в игровых ситуациях. Значительное внимание уделяется спортивным психологам в командах, которые проводят занятия по психической подготовке для оценки психоэмоционального состояния игроков и предложения стратегий для преодоления стресса [6].

Китайские исследования, напротив, чаще делают упор на коллективных аспектах психологической подготовки, что может отражать культурные особенности страны. В работах ученых Китая подчеркивается важность группового развития команды [11]. И это особо значимо так как, если все игроки на площадке будут способны проявлять максимальную эффективность в плане преодоления нервно-психических напряжений, то деятельность такой команды будет значительно результативнее [3].

Методы психологической подготовки китайских спортсменов, по своей сути отражают ментальность страны, проявляющуюся в отголосках традиционных философских школ буддизма, даосизма, кофуцианства, где основной идеей выступает гармония и единство душевного и телесного. Они включают тренировки по развитию командного духа, медитацию и дыхательные упражнения, заимствованные из традиционных практик, таких

как цигун и пр. Китайские авторы также исследуют влияние внешнего давления (например, ожиданий болельщиков и тренеров) на игроков и предлагают системные подходы к снижению нервно-психического воздействия через программы психологической подготовки [3, 4, 7, 10].

Общим для американской и китайской литературы является то, что психологическая подготовка должна интегрироваться в общий тренировочный процесс в целом, а не быть отдельным элементом от системы отбора и подготовки баскетболистов. Это актуально на всех уровнях игры. Однако американские исследования чаще опираются на количественные методы (опросы, тестирования), тогда как китайские работы нередко включают качественный анализ, основанный на наблюдениях за игроками на тренировках и играх. Однако, стоит подчеркнуть, что психологическая подготовка может варьироваться в разных клубах и спортивных школах и методы подготовки могут как быть похожими, так и отличаться.

Американские исследования в большей степени направлены на развитие индивидуальных психологических характеристик, что неудивительно [12]. Индивидуализм отражен в американской культуре. Китайская психологическая подготовка в баскетболе полная противоположность. Китайцы делают упор на коллективную психологию во многом это перекликается с российской системой.

Влияние современных технологий очень велико зарубежом. Так, например, это активное применение популярных технологий VR и AR (виртуальная и дополненная реальность). Такие технологии применяются очень широко не только в баскетболе на занятиях психологической подготовкой, но и во всех других видах спорта. Это делает направление виртуальной реальности весьма перспективным. К сожалению, в отечественной практике такое пока практически не встречается по причине нехватки средств и отсутствия специалистов, которые могли бы целенаправленно создавать тренировочные программы [6-8].

В США и Китае спортивный психолог является важной составляющей баскетбольной команды, тогда как в России его участие носит эпизодический характер, а функции специалиста часто возлагаются на тренера.

Зарубежные исследования Китая интегрируют традиционные практики, в то время как российская литература опирается на исторически сложившиеся представления о волевом воспитании, уходящие корнями в советскую спортивную школу.

Выводы

Обобщая проанализированные положения,

можно сформулировать следующие основные положения, обеспечивающие успешность развития баскетбола в переадовых зарубежных странах:

1. Формирование мотивации к занятиям баскетболом у студентов с начала обучения в университете.
2. Применение ментальных тренировок с игроками.
3. На основе индивидуальной работы (наблюдение, беседа, тестирование) подбор персонифицированных методов саморегуляции.
4. Рациональное распределение времени пси-

хологической подготовки как с группой, так и индивидуально с игроками.

5. Развитие и совершенствование творческого потенциала игроков.

В связи с тем, что количество исследований в области психолого-педагогической подготовки в студенческом баскетболе весьма ограничено, мы предполагаем, что можно заимствовать и экстраполировать результаты исследований в сфере профессионального спорта отечественных и зарубежных исследований, однако с учетом специфики студенческого спорта.

Список источников

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть: психическая подготовка спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 144 с.
2. Зуенко И.Ю. Три слагаемых успеха китайского баскетбола // Известия Восточного института. 2019. № 2 (42). С. 112 – 122.
3. Михайлова А.М. Феномен китайского баскетбола и его влияние на мировой спорт // Global & Regional Research. 2024. Т. 6. № 2. С. 241 – 246.
4. Завьялов Д. А. Исторические аспекты развития баскетбола в школах Китайской Народной Республики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 162 – 65.
5. Серебренникова Н.А. Психологопедагогические аспекты сопровождения спортивной карьеры // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. С. 231 – 234.
6. Liat Kuffler-Bakalo Coach halftime speech and its influence on players performance // Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. P. 171.
7. Huili Li, Polarisation effect of time pressure: the effect of emotion on decision-making performance in basketball // Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. P. 296.
8. Niels Mertens Leading together towards a stronger 'Us': an experimental test of the 5RS shared leadership program in basketball teams // Niels Mertens1, Filip Boen1, Alex Haslam, Niklas K. Steffens, Stewart Cotterill3, Katrien Fransen1 // Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. P. 91.
9. Weinberg R.S., Gould D. Psychological Skills Training for Basketball Players: Enhancing Performance Through Mental Toughness // Journal of Sport Psychology. 2023. № 45 (3). P. 215 – 230.
10. Li X., Zhang Y. The Role of Team Cohesion in the Psychological Preparation of Chinese Basketball Players: A Qualitative Study // International Journal of Sports Science & Coaching. 2022. № 17 (5). P. 1023 – 1035.
11. Where was basketball invented China?: сайт. URL: <https://basketball-fandom.com/> (дата обращения: 29.01.2025)
12. The Role of Psychology in Basketball URL: <https://basketballtrainer.com/role-of-psychology-in-basketball/> (дата обращения: 29.01.2025)
13. «Методические рекомендации по развитию студенческого спорта в Российской Федерации» (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещением России 04.12.2023). URL:<https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiyu-studencheskogo-sporta-v-rossiiskoi-federatsii/?ysclid=mag59btp4i146435109> (дата обращения: 29.01.2025)

References

1. Alekseev A.V. Overcome Yourself: Mental Fitness of Athletes. Moscow: Physical Culture and Sport, 1978. 144 p.
2. Zuenko I.Yu. Three Components of the Success of Chinese Basketball. Bulletin of the Eastern Institute. 2019. No. 2 (42). P. 112 – 122.

3. Mikhailovna A.M. The Phenomenon of Chinese Basketball and Its Impact on World Sports. Global & Regional Research. 2024. Vol. 6. No. 2. P. 241 – 246.
4. Zavyalov D.A. Historical Aspects of the Development of Basketball in Schools of the People's Republic of China. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 5 (219). P. 162 – 65.
5. Serebrennikova N.A. Psychological and pedagogical aspects of sports career support. In the collection: Physiological and biochemical foundations and pedagogical technologies of adaptation to physical loads of different magnitudes: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Dedicated to the memory of Doctor of Biological Sciences, Professor A.S. Chinkin, 2017. P. 231 – 234.
6. Liat Kuffler-Bakalo Coach halftime speech and its influence on players performance. Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. P. 171.
7. Huili Li, Polarisation effect of time pressure: the effect of emotion on decision-making performance in basketball. Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. P. 296.
8. Niels Mertens Leading together towards a stronger 'Us': an experimental test of the 5RS shared leadership program in basketball teams. Niels Mertens1, Filip Boen1, Alex Haslam, Niklas K. Steffens, Stewart Cotterill3, Katrien Fransen1. Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. P. 91.
9. Weinberg R.S., Gould D. Psychological Skills Training for Basketball Players: Enhancing Performance Through Mental Toughness. Journal of Sport Psychology. 2023. No. 45 (3). P. 215 – 230.
10. Li X., Zhang Y. The Role of Team Cohesion in the Psychological Preparation of Chinese Basketball Players: A Qualitative Study. International Journal of Sports Science & Coaching. 2022. No. 17 (5). P. 1023 – 1035.
11. Where was basketball invented China?: website. URL: <https://basketball-fandom.com/> (date of access: 29.01.2025)
12. The Role of Psychology in Basketball URL: <https://basketballtrainer.com/role-of-psychology-in-basketball>. (date of access: 29.01.2025)
13. "Methodological recommendations for the development of student sports in the Russian Federation" (approved by the Ministry of Education and Science of Russia on 01.12.2023, the Ministry of Sport of Russia on 05.12.2023, the Ministry of Education of Russia on 04.12.2023). URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiiu-studencheskogo-sporta-v-rossiiskoi-federatsii/?ysclid=mag59btp4i146435109> (date accessed: 29.01.2025)

Информация об авторах

Орлов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, старший тренер Федерации рукопашного боя г. Омска, inna.bludowa@yandex.ru

Иванова М.М., кандидат педагогических наук, Алтайский государственный педагогический университет, arinagleb17@rambler.ru

Шапкин П.А., Институт физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, pavelkovalenko@gmail.com

© Орлов В.В., Иванова М.М., Шапкин П.А., 2025