Хомик Анна Вадимовна,
студентка 2 курса, факультет ИЦТЭ, группа ИВТ-1-17;
научный руководитель — ***Данилова Наталья Васильевна,***
ст. преп. кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань, Республика Татарстан, Россия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК ГАРАНТ УСПЕШНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В данной статье рассматриваются психологическая подготовка баскетболистов (ее значимость для психического здоровья спортсмена и зависимость от нее результата команды на соревнованиях) и роль профессиональности тренера в организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивная подготовка, соревнование, тренировочные занятия, психические качества, уровень профессиональности тренера.

Что для вас значит баскетбол? Этот вид спорта завоевал сердца миллионов людей. В него начинают играть еще со школьной скамьи, не покидают его, будучи уже студентами вуза. Он зародился в США, распространился по всему миру и прекрасно закрепился на русской земле. Так чем же он так притягателен? Точные и ловкие движения, самоотдача и сплоченность команды, соревновательный дух и зрелищный эффект заставляет устремить свой взор на баскетбольную площадку и спортсменов.

Такие качества, как уверенность в своих силах, выдержка, решительность, настойчивость и смелость, у баскетболистов неспроста: все это результат воздействия физического и нравственного воспитания в учебно-тренировочном процессе. Следовательно, успешность выступления баскетбольной команды на соревнованиях зависит от высокой спортивной подготовки ее участников (включает в себя также теоретическую, техническую, тактическую, моральную, волевую и психологическую), которая реализуется в основном на тренировках. Ее «побочный» эффект – это хорошая координация

движений, выносливость, подвижность, гибкость и прыгучесть, понимание тактики и намерений других членов команды, способность мгновенно принимать решения [1, с. 428].

Хочется заострить внимание именно на психологической подготовке (широком круге действий, как самих баскетболистов, так и их тренеров, который в процессе тренировок формирует психические качества личности спортсменов для дальнейшего их выступления и достижения ими высоких результатов в соревновательной деятельности). Этот комплекс мероприятий повышает само качество спортивной подготовки членов команды, мотивирует их на достижение наилучшего результата.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из двух частей: общей психологической подготовки и психологической подготовки непосредственно к соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с формированием идейной убежденности и воспитанием свойств личности спортсменов, следовательно, она должна состоять из мероприятий, которые способствуют созданию спортивного характера. Его важность проявляется на соревновании, но формируется он в тренировочном процессе.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованию состоит из спокойствия в экстремальных ситуациях, уверенности в себе и в своих силах, боевого духа, обеспечивающего стремление к победе и способствующего раскрытию резервных (дополнительных) возможностей. В игре члены команды испытывают так называемое предельное напряжение, в котором полностью раскрываются их достоинства и недостатки. Из-за такой напряженности у них довольно быстро развиваются ценные психологические качества. Исходя из этого, воспитывать сильный дух в спортсменах необходимо в учебных, контрольных, календарных играх. О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру: не заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах игры

противника, а выдвинуть предположения и идеи по нейтрализации его действий [2, с. 529].

Здесь возникает вопрос значимости уровня профессиональности, систематических знаний и навыков самого тренера по психологии и педагогике, способствующих организованности тренировок, благодаря чему у игроков формируется установка на соревновательную деятельность и адаптация к ее экстремальным условиям. Под эффективной работой тренера понимается не только спортивная подготовка, но и воспитательная, и культурно-массовая деятельность всей команды:

- совместное создание условий для проведения круглогодичных тренировочных занятий (с помощью председателя спортивного клуба и администрации вуза);
- привитие занимающимся и тренирующимся интереса к регулярным занятиям избранным видом спорта, стремления к росту спортивного мастерства, навыков соблюдения спортивной этики, принципов морали, любви и преданности своей команде;
- обеспечение общей и специальной физической подготовки занимающихся, сдачи ими контрольных нормативов и тестов;
- укрепление здоровья занимающихся и тренирующихся, соблюдение ими правил личной гигиены, включающей в себя рациональный устойчивый режим спортсмена, уход за телом, гигиену одежды и обуви, а также контроль общественной гигиены, гигиены тренировки и четкая организация врачебного контроля;
- систематическое участие и проведение контрольных и товарищеских игр, а также участие в календарных соревнованиях;
- пропаганда и популяризация баскетбола среди студентов [1, с. 429].

Исходя из вышеописанного, можно сделать следующий вывод: психологическая подготовка баскетболистов напрямую зависит от того, насколько профессионален и компетентен тренер в вопросах правильной

организации учебного процесса тренировок. Что впоследствии является прямым подтверждением:

- раскрытия способностей спортсмена (всех его физических и моральных качеств, способствующих успешности проведения игры — победе);
- правильного взаимодействия с членами команды;
- улучшение результатов всей команды;
- стабильности психического и физического здоровья спортсмена, как на самих тренировках, так и на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров А.В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 428-430. – URL: https://moluch.ru/archive/88/17429/ (дата обращения: 31.03.2019).

2. Володина А.А., Толмачёва А.А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 526-529. – URL: https://moluch.ru/archive/101/22758/ (дата обращения: 31.03.2019).