

УДК: 159.9

П.Ю. РЫЧАГОВ, Е.С. ЗАГАРЕВА
(richagov94@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ СБОРНЫХ КОМАНД ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.

Проведен анализ психолого-педагогической литературы с целью выявления наиболее эффективных средств психологической подготовки игроков сборных команд общеобразовательных школ по баскетболу, что позволит преподавателям эффективнее использовать их в тренировочном процессе.

Ключевые слова: баскетбол, психологическая подготовка, соревнования, школьники.

Известно, что успешное выступление баскетболиста на соревнованиях зависит не только от физической, технической, тактической подготовки, но и от его психологической готовности. Действительно, чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности баскетболисту необходимо быть психологически готовым к условиям спортивной деятельности, т.к. соревнования определяют высокие требования к психике баскетболиста. Все то, что было накоплено в процессе тренировок за несколько лет может быть растеряно за пару минут. Поэтому необходимо помнить, что психологическая подготовка это важный этап учебно-тренировочного процесса.

Сознание, психика человека, а также его личностные качества формируются в процессе деятельности. Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов [3]. Одним из главных условий в соревновательной деятельности является противостояние спортсменом действиям соперника в физическом, тактическом и психологическом плане. Целью нашего исследования является психологическая подготовка баскетболистов сборных команд общеобразовательных школ. Мы знаем, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсменов в соревнованиях, потому что соревнования дают определенные результаты, которые необходимо проанализировать, а затем подвести итоги конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства баскетболиста.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует классификация соревнований: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п. Уровень соревнований также сильно влияет на психику баскетболиста, поэтому требует от него определенной степени психологической готовности.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе [2].

Критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность баскетболиста к соревнованиям определяется:

- спокойствием баскетболиста в экстремальных ситуациях;
- уверенностью баскетболиста в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе;
- боевым духом баскетболиста.

Боевой дух обеспечивает стремление к победе, к достижению поставленной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей. Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

По данной проблеме существует большое количество рекомендаций известных ученых. Например, В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов считают, что проведение тренировок за 24 часа до соревнований является целесообразным. Все 100% тренеров с этим мнением согласны, но только 68% из них полагают, что они должны быть по своему виду спорта, а 32% – по другим видам спорта. Психотоническую тренировку как возбуждающую часть и аутогенную как успокаивающую часть психорегулирующей тренировки используют 46–47% тренеров со своими спортсменами, редко применяют 35–36%, никогда – 17–19% тренеров. Оптимальным считают проведение психорегулирующей тренировки в период от 30 минут до 1 часа до начала соревнований под руководством тренера.

В условиях спортивной борьбы у спортсменов нет возможности провести необходимую им тренировку, которую они проводят в условиях тренировочных занятий. В связи с этим А.А. Белкин провел экспериментальные исследования, в которых специальную разминку заменил идеомоторной. Выяснилось, что идеомоторная подготовка, основанная на преднамеренном представлении предстоящего движения, может быть использована в условиях соревнований. Качество этих упражнений практически мало отличается от тех упражнений, которые используются в специальной разминке.

А.А. Виру считает, что вера в победу является важной установкой для игроков перед ответственными соревнованиями. У 50% опрошенных баскетболистов вера в победу выступает за основу успеха. Но есть и другие 33% игроков, которые говорят, что страх заставляет их мобилизоваться, поэтому они играют намного лучше. Оставшиеся 17% не наблюдают у себя взаимосвязи веры в победу с успешной игрой. А опытные баскетболисты отмечают, что успешность в ходе игры больше зависит от уверенности в свои силы, чем от веры в победу.

Также при подготовке баскетболистов необходимо уделять внимание и их эмоциональному состоянию, уровню готовности к началу матча. Поэтому наиболее важной характеристикой психологического состояния баскетболистов является уровень эмоционального возбуждения, которое может способствовать как повышению, так и понижению результативности действий спортсмена. Существует три разновидности предстартовых эмоциональных состояний: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия. Положительным состоянием является состояние боевой готовности. Оно характеризуется оптимизацией функций всех систем организма, обеспечивающих деятельность спортсмена в условиях соревнований. Психологически состояние боевой готовности сопровождается напряженным ожиданием, общим подъемом, желанием вступить в борьбу и стремлением отдать все силы в борьбе за победу. Важно не упустить точку оптимального уровня возбуждения со временем старта, т.к. спортсмен может оказаться в состоянии боевой готовности за большее или меньшее время до старта, что отрицательно скажется на динамике эмоционального возбуждения и результатах его будущих действий.

Большое значение имеют типологические различия нервной системы баскетболистов. Баскетболисты с сильной относительно возбуждения нервной системой могут длительное время находиться в состоянии боевой готовности и даже в состоянии стартовой лихорадки, и это не мешает им достичь высокого спортивного результата. Баскетболисты же со слабой относительно возбуждения нервной системой быстро утрачивают состояние боевой готовности, а стартовая лихорадка сменяется у них стартовой апатией. Это наихудшее из предстартовых состояний.

Управление эмоциональным возбуждением основывается на знании факторов, влияющих на предсоревновательное состояние баскетболиста. Наиболее общими из них являются: различия содержания

и объективных условий деятельности, индивидуально-психологические и типологические особенности нервной системы спортсменов, уровень их подготовленности к данному соревнованию, масштаб и значение соревнования для баскетболиста, состав участников соревнования (противников), организация соревнования, состав и поведение зрителей, владение способами саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Совокупность этих факторов в разнообразных сочетаниях и последовательности, а иногда и каждый изолированно может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на уровень эмоционального возбуждения и на состояние психической готовности в целом к соревнованиям. Все это следует учитывать тренеру для регуляции, а баскетболисту для саморегуляции и деятельности.

Конечно, одними из главных критериев, который должен учитывать тренер-преподаватель при психологической подготовке это пол, возраст, уровень спортивного мастерства. Мы знаем, что под влиянием занятий спортом у подростков происходит ускоренное развитие психических качеств. Эти изменения напрямую зависят от специфики видов спорта. Баскетбол является командным видом спорта и требует больших психологических и физических усилий для достижения поставленных целей.

Известно, что в развитии психических качеств юных спортсменов существуют определенные этапы преимущественного развития (сензитивные периоды), характерные для конкретного качества. Так, в возрасте 13–14 лет у детей наблюдается развитие таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания [6].

Возраст 15–16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Также к 15–16 годам у юных спортсменов завершается формирование множества психомоторных качеств, которые особенно связаны с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Специалисты отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств. Первая половина этого возраста преимущественно получает развитие качеств психомоторной и перцептивной сферы, а вторая – интеллектуальной сферы [Там же].

В 17–18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач, поэтому этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования.

В младшем школьном возрасте осуществляется формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на спортивной площадке у ребенка появляется понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом для своей личной радости, удовольствия и пользы. Но не стоит забывать, что в этом возрасте мотивы к физической активности еще не являются устойчивыми и осознанными интересами к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем формируются привычки, связанные с систематичностью занятиями физическими упражнениями.

Юношеский возраст трудный для формирования мотивации занятий спортом. Чаще всего в этом возрасте юноши и девушки покидают спортивные секции. Причиной этому являются переоценка ценностей, неудавшаяся спортивная карьера, отсутствие борьбы за достижение высоких спортивных результатов.

Юных спортсменов, в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом, можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подростков с преобладанием спортивно-деловых мотивов присуще стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция. Они об-

ладают более высокой психической готовностью в соревновательной борьбе. Особенностью спортсменов с преобладанием лично-престижных мотивов является стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений и т.д.

Последние отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления в соревнованиях, что приводит к снижению соревновательной результативности. В этой ситуации тренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку. Первая достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Таким образом, при анализе психолого-спортивной литературы и цитировании нами известных авторов по обозначенной проблеме, можно сделать вывод о том, что при подготовке баскетболистов необходимо уделять большое внимание психологической части тренировки. От того как спортсмен будет настроен на игру, будет зависеть результат его команды. Поэтому к игрокам нужен командно-индивидуальный подход. Тренерско-преподавательский состав должен помочь своим подопечным справиться со своими мыслями и чувствами перед ответственной игрой. Заставить поверить в свои силы и предать уверенности в себе. А также подавить страх, панику. Игроки должны верить, что они победят.

Литература

1. Виру А.А. Проблемы психологии спорта: сб. ст. М.: ФиС, 1962.
2. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
4. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Психический стресс в спорте: сб. ст. Пермь, 1975.
5. Радченко Л.Н. Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям: сб. ст. М.: ФиС, 1968.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультур. вузов. М., 2004.

RYCHAGOV P.Y. ZAGAREVA E.S.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Psychological preparation basketball national teams of secondary schools

The analysis of psychological and educational literature to identify the most effective means of psychological preparation of the players of national teams for basketball schools that allow teachers to effectively use them in the training process.

Key words: basketball, psychological training, competition, school children.