

УДК 796.323.2:159.9

Виноградова Т.І.,

ст. викладач кафедри загальнооекономічної

підготовки Херсонського державного аграрного університету, tyagur.2010@gmail.com

Україна, м. Херсон

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІ

Одним з чинників успіху при відносно рівних рівнях фізичної і техніко-тактичної підготовленості є психологічна готовність спортсмена до змагання, яка формується в процесі психічної підготовки людини. Вирішальний вплив на виховання найважливіших якостей гравців має команда. При виконанні суто баскетбольних вправ необхідно постійно вирішувати питання вольової і психологічної підготовки. Здійснення його можливе лише в тому випадку, якщо спортсмен сам активно хоче цього.

Ключові слова: психологічна підготовка, стан, спортсмен, змагання, баскетбол, стрес, гра.

Постановка проблеми. Перше з чого починається формування вольових якостей гравців в колективі – це бажання не набути репутації слабкого, нерішучого в очах товаришів. Гравець ховає свої страхи, переборює себе, свідомо приступає до виконання вправ пов'язаних з ризиком. Спочатку боїться, а потім зникає, пригнічує свій страх. Разом з цим починає з'являтися впевненість у своїх силах, можливостях. Ця впевненість міцніє, гравець стає рішучішим.

Успішне виконання вправ породжує почуття задоволеності, з'являється бажання виконувати завдання, змагаючись з іншими гравцями команди, чітко і красиво. Так команда робить вирішальний вплив на виховання найважливіших психічних якостей гравців. При виконанні баскетбольних вправ необхідно постійно вирішувати питання вольової підготовки [4]. Методика, яка полягає в перевищенні тренувальних навантажень над змаганнями, в підвищенні інтенсивності без зниження об'єму роботи, вже сама по собі виховує у гравців уміння долати труднощі.

Для виховання сміливості можна застосувати прийом, який пов'язаний з проходом під щит і з кидком в кошик. Три пари гравців стають лицем один до одного на відстані метра. У коридор, що утворився, спрямовується нападаючий з м'ячем. Ведучи м'яч він повинен здолати опір захисників і закинути м'яч в кошик. Гравці що стоять в захисті намагаються вибути м'яч. Гравцям, що уникають жорсткої боротьби, ця вправа явно не до вподоби. Якщо гравець уникає жорсткої силової боротьби, а йому це робити необхідно, якщо він при щонайменших зіткненнях з суперником нервує, програє в гарних для атаки ситуаціях, потрібно умисно на тренуваннях доручати опіку найбільш жорстким захисникам, які без боротьби не дадуть закинути м'яч [2].

Методи дослідження. Під час вирішення встановлених завдань використовували комплекс таких взаємопов'язаних методів: теоретичних, психологічних, педагогічних.

Організація досліджень. Аналіз джерел проводився з літератури українських й іноземних авторів і дозволив нам визначити завдання, засоби і методи психологічної підготовки [1].

Завданнями психологічної підготовки є:

– виховання у гравців вольових якостей, визначення їх психологічної сумісності;

– адаптація до умов змагань, підготовка спортсменів до конкретної гри і прояву ними активних і сміливих дій у боротьбі з суперником.

До засобів психологічної підготовки відносяться:

– засоби виховної дії (бесіди, друк, мистецтво і тому подібне);

– спеціальні вправи підвищеної трудності, додаткові завдання;

– участь в контрольних іграх і змаганнях зі свідомо сильнішим або слабкішим супротивником;

– суспільно-корисна робота.

Методи психологічної підготовки:

– лекції, бесіди, диспути;

– особистий приклад тренера-викладача;

– переконання, заохочення (підтримка), обговорення в колективі, доручення;

– вправи змагань із складнішими завданнями;

– виконання складеного плану, взяття підвищених зобов'язань.

Результати досліджень та їх обговорення.

Психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування у спортсмена психічної готовності саме до цього змагання, тобто на те, щоб перед змаганням, в ході його спортсмен знаходився в психічному стані, що забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій. Істотним чинником цього стану є установка на досягнення перемоги або максимально доступного результату і певний рівень емоційного збудження, що сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншої – точності і надійності управління цією активністю. І установка на досягнення мети змагань, і рівень емоційного збудження можуть розглядатися як функції величини визначається громадською і особистою значущістю результату змагань) і суб'єктивної оцінки досягнення мети (ця оцінка теоретично може мінятися від 0 (коли спортсмен не вірить в можливість досягнення мети) до 1 (коли спортсмен абсолютно впевнений в досягненні наміченого результату змагання, але на практиці ніколи не досягає крайніх значень [5].

Суб'єктивна оцінка вірогідності досягнення мети є наслідком відображення у свідомості спортсмена, по-перше, своєї власної функціональної і спеціальної готовності до змагання (тут якраз стає очевидним зв'язок між фізичною і техніко-тактичною підготовкою

спортсмена і його психічним станом перед змаганням і в ході його), по-друге, передбачуваних і реальних умов діяльності в змаганнях (включаючи склад і силу суперників).

На підставі порівняння своїх можливостей з можливостями суперників в прогнозованих умовах майбутнього змагання спортсмен оцінює вірогідність досягнення мети. Таким чином, основними завданнями психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання можна вважати: визначення цілей змагань, створення установки на досягнення цих цілей, формування впевненості у високій вірогідності такого досягнення.

Психологічна підготовка спортсмена до кожного змагання розпочинається з того моменту, коли він дізнається про можливість (чи необхідність) своєї участі в цьому змаганні, а закінчується останнім виступом – фіналом. Цей проміжок часу, як би мінливий він не був, доцільно розділити на три періоди:

1. перший період – від отримання повідомлення про майбутнє змагання до отримання відомостей про розклад і жеребкування;

2. другий період – від ознайомлення з результатами жеребкування до початку першого етапу змагання (гри);

3. третій період – від початку першого етапу до закінчення фіналу.

Ці періоди відрізняються конкретними завданнями, які потрібно вирішувати в ході психологічної підготовки, а також засобами і прийняттям рішень цих завдань.

Завдання першого періоду:

1. Попередній збір інформації про змагання та суперників;

2. Постановка мети участі в змаганні і визначення загальних завдань (на підставі переробки зібраної інформації);

3. Програмування засобів рішення загальних завдань (в даному випадку йдеться про засоби досягнення мети), постановка приватних завдань і програмування на основі змістовного аналізу засобів їх рішення;

4. Практична перевірка обраних засобів рішення приватних завдань і

5. Коригування програми підготовки;

Збереження нервово-психічної рівноваги до початку змагання.

Завдання другого періоду:

Вироблення програми поведінки і дій в змаганні;

Складання програми першого виступу та збереження нервово-психічної рівноваги до початку першого виступу.

Збереження нервово-психічної рівноваги до початку першого виступу – найважливіше завдання цього періоду психологічної підготовки до змагання. Колись причинами несприятливих емоційних станів, що викликали витрати нервово-психічної енергії, були в основному думки і уявлення про змагання, в теперішній час спортсмени мають змогу бачити стадіон, майбутніх суперників, суддів. Таким чином, другий період психічної підготовки спортсмена до змагання відзначається великою кількістю і високою достовірністю інформації і є обмеженим, але цілком достатнім часом для її переробки,

необхідністю приймати рішення і діяти на тлі значної емоційної напруги.

Для регулювання емоційного стану і збереження необхідної в змаганні нервово-психічної енергії спортсмен користується тими ж способами і прийомами, яким він навчився в процесі загальної психологічної підготовки, завчасно.

1. Завдання третього періоду:

2. Накопичення і переробка інформації, що поступає в ході змагань;

3. Уточнення і зміна програми дій в змаганні;

4. Забезпечення відпочинку між стартами змагань.

Головними причинами нераціональних витрат нервово-психічної енергії перед змаганням бувають хвилювання, пов'язані з думками про можливий сприятливий або несприятливий його підсумок, про ті наслідки, які він може мати для спортсмена [1,2]. Для збереження нервово-психічної рівноваги корисно перемикає увагу, думки на справи і заняття, що не пов'язані з майбутніми змаганнями. Проте у міру наближення до змагань робити це стає усе більш важко: спортсмен вже ні про що не може думати, крім змагань.

Важливо знати, що не всі думки про змагання викликають небажані хвилювання. Якщо спортсмен спрямує всю свою увагу та розумову активність на продумування конкретних прийомів вирішення завдань змагань, то тим самим він відволікається від думок про змагання взагалі, про можливу невдачу або великий успіх, тобто від того, що викликає емоційну напругу і втрату нервово-психічної енергії.

Забезпечення відпочинку між стартами змагань – дуже важке завдання третього періоду психологічної підготовки. Чим ближче до фіналу інтервали відпочинку між поєдинками можуть скорочуватися, а інтенсивність фізичних і вольових витрат зростати. Усе це може призвести до того, що на найвідповідальнішому етапі змагань у спортсмена не буде достатньої фізичної і нервово-психічної енергії. Щоб цього не сталося, потрібно спеціально організовувати відпочинок між змаганнями. Усі ці заходи слід проводити в певній ізоляції. Потрібно відпочивати поза приміщенням, де проходять змагання. Їх ретельний аналіз краще провести після закінчення змагань [6].

Основні завдання і засоби психологічної підготовки спортсмена до змагання в різні періоди тісно пов'язані переважно з технічною та тактичною підготовкою спортсмена. В ході підготовки до змагань тренерові приходиться вирішувати і тактичні, і психологічні питання. Взаємозв'язок тактичної і психологічної підготовки не вимагає особливих доказів. Але в практиці часто зустрічається факт розділення тренерами цих компонентів одного і того ж завдання. Головною причиною є недооцінка психологічних можливостей гравців в реалізації тактичного задуму, через що навіть найкращий тактичний план може з самого початку не мати шансів на успіх.

Інша причина роздвоєння тактичної і психологічної підготовки є ще своє ріднішою: тренер залишає за собою виконання тактичних задумів, передаючи психологічні питання психологічної підготовки, не співпрацюючи і не консультуючись з ним. Такий підхід до проблеми є безумовно помилковим.

Стійкість до стресу – якість спортсмена, яка стабільно проявляється в складних ситуаціях. Але вона може бути властивою і команді. Це визначається індивідуальними особливостями гравців, і багато в чому – стійкістю до стресу тренера.

Управління психічним станом баскетболістів і усієї команди – це не миттєва справа керівництва грою (своєчасні заміни, тайм-аути). Сюди входять і правильно організована розминка, і установка на гру, і організація психологічного відпочинку між іграми, і підведення команди в потрібний момент до піку спортивної форми, і створення у гравців перспективних цілей, і виховання їх вольових якостей [2].

Відомо, що спортсмени досить добре уміють як напружувати, так і розслабляти м'язи. З такою ж легкістю вони повинні вміти збуджувати і заспокоювати головний мозок, нервову систему – саме в цьому і полягає основний сенс зайняття психічною саморегуляцією. Такого вміння вимагає специфіка сучасного спорту [6].

Завдання тренера – не лише допомогти спортсменові в психологічній підготовці, спрямованій на формування психологічної готовності до кожного конкретного змагання, але і самому бути готовим використати різні способи профілактики і регуляції несприятливих психологічних станів спортсмена, які можуть виникнути в складних умовах під час змагань і після них.

Психологічна підготовка спортсмена – процес особистісний. Здійснення його можливе лише в тому випадку, якщо спортсмен сам активно хоче цього. Звідси слідує необхідність формування у спортсмена позитивного відношення до психологічної підготовки. Спортсмен має бути переконаний в тому, що якщо спеціально не займатися психологічною підготовкою, то результати, показані на тренуванні, не можна не лише перевершити, але й повторити в скрутних і незвичних умовах змагання.

Немає необхідності згадувати усі ті випадки, коли в найвідповідальніших змаганнях при рівній майстерності виконання техніко-тактичних прийомів перемагала команда, гравці якої проявили велику волю до перемоги. Але ж не лише в підйомі «бійцівського духу» полягає суть психологічної підготовки в спорті вищих досягнень.

Висновки. Несприятлива дія дистресу переможців на їх психічний стан в майбутніх іграх сильніша, ніж його вплив на тих, хто отримав поразку. Звідси можуть виникати поразки після блискуче виграного матчу. Доводиться спостерігати, як тренер, радіючи успіху

разом з гравцями після матчу не приймає жодних заходів для ліквідації наслідків дистресу. Адже чим швидше тренер переведе настрій гравців в спокійне русло, тим більша вірогідність подальших їхніх успіхів.

Отже, звідси слідує, що психічну напругу баскетболістів необхідно спеціально регулювати принаймні в двох випадках: перед відповідальною грою і після неї, особливо якщо вона закінчилася перемогою.

Подальші наші дослідження спрямовуються на тактичне вдосконалення, оволодіння самотньою технікою, максимальне використання індивідуальних особливостей психіки і розвиток здібностей баскетболістів. Всі ці практичні питання не можуть ефективно вирішуватися без урахування даних психології спорту вищих досягнень.

Література

1. Гиссен А.Д. Про психологічну підготовку спортсмена / А.Д.Гиссен. – М.: ФИС, 1978. – 149 с.
2. Тумєнюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Тумєнюк, В.В. Клименко. – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
3. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: ФИС, 1984. – 128 с.
4. Кузин В.З. Баскетбол: начальный этап обучения. Изд 2-е / В.З. Кузин, С.А. Палиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
5. Марищук В.А. и др. Методики психодиагностики в спорте / Марищук В.А. и др. – М.: Просвещение, 1990. – 260 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

References

1. Gyszen L.D. Pro psichologichnu pidgotovku sportsmena / L.D.Gyszen. – M.: FyS, 1978. – 149 s.
2. Gumenjuk N.P. Psichologija fizycheskogo vospytanyja y sporta / N.P. Gumenjuk, V.V. Klymenko. – K.: Vyscha shkola, 1985. – 311 s.
3. Kolomejcev Ju.A. Vzaymootnoshenija v sportyvnoj komande / Ju.A. Kolomejcev. – M.: FyS, 1984. – 128 s.
4. Kuzyn V.Z. Basketbol: nachal'nyj etap obuchenyja. Yzd 2-e / V.Z. Kuzyn, S.A. Palyevskij. – M.: Fyzkultura y sport, 2002. – 136 s.
5. Maryschuk V.L. y dr. Metodyky psichodyagnostyky v sporte / Maryschuk V.L. y dr. – M.: Prosveschenye, 1990. – 260 s.
6. Platonov V.N. Systema podgotovky sportsmenov v olymпыjskom sporte. Obschaja teoryja y ee praktycheskye prylozhenija / V.N.Platonov. – K.: Olymпыjskaja lyteratura, 2004. – 808 s.

Vinogradova T.I.,

Senior Lecturer of the Department of General Economic
Training of Kherson State Agrarian University, tyagur.2010@gmail.com

Ukraine, Kherson

METHODS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS

One of the factors of success of relatively equal levels of physical, technical, and tactical preparation is the psychological readiness of a sportsman to competition, which is forming in the process of psychological preparation of a human being. It is necessary to decide constantly the questions of strong-willed and psychological preparation while doing basketball exercises. The fulfillment of such factor is possible only in the case if a sportsman actively wants this one himself.

Key words: psychological preparation, condition, sportsman, competitions, basketball, stress, game.