ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У БАСКЕТБОЛІ

Бондаренко В.І., ст. викладач
Львівський державний університет фізичної культури

У сучасному баскетболі вельми актуальним є питання про психологічну підготовку спортсменів до змагань. Баскетбол досяг такого високого ступеня розвитку, що нерідко фізична, технічна і тактична підготовленість перебуває приблизно на одному рівні. Тому часто результат гри визначається значною мірою психологічними факторами. Чим відповідальніші змагання, тим напруженіше відбуваються ігри і тим більшого значення набуває психічний стан спортсменів. Перемога вимагає все більших і більших напружень і моральних сил.

Високе емоційне піднесення, бажання перемогти нерідко дає змогу команді виграти в сильнішого супротивника, який вступив у боротьбу в стані меншої мобілізованості та психологічної підготовленості. Тому в тренувальному процесі має приділятися чимало часу і психологічній підготовці баскетболістів. Тренер повинен не тільки знати техніку, тактику баскетболу, питання фізичної підготовки баскетболістів, а й бути психологом, уміти виховувати у своїх підопічних морально-вольові та емоційно-вольові якості. Навчити їх керувати своїми емоціями, виявляти в необхідних випадках сміливість, рішучість, волю до перемоги, витримку.

Принцип свідомості й активності передбачає оптимальне співвідношення педагогічного впливу зі свідомою самостійною активною діяльністю баскетболіста. Для реалізації цього принципу баскетболістові необхідний певний обсяг психологічних завдань, усвідомлення ним значення розвитку психологічних функцій і якостей для досягнення успіху, прагнення до самовиховання і самоконтролю, постійного подолання труднощів у процесі тренування.

Основними завданнями загальної та спеціальної психологічної підготовки баскетболістів є:

- розвиток процесів сприйняття, зокрема формування та вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття - відчуття часу, відчуття м'яча, відчуття кошика тощо.
- розвиток уваги, зокрема, її об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу та перемикання.
- розвиток тактичного мислення, пам'яті, уявлення та уяви, здатності швидко й правильно оцінювати ігрову ситуацію, ухвалювати ефективне рішення та контролювати свої дії;
- розвиток здатності керувати своїми емоціями в процесі підготовки до змагань і в процесі гри;
- розвиток вольових якостей.

Слід завжди пам'ятати, що моральний стан команди перебуває в прямій залежності від характеру як ігрових, так і особистісних взаємин у команді.

Почуття колективізму, гармонійні взаємовідносини та допомога, згуртованість спортсменів є необхідною умовою успішних виступів команди.

У процесі тренування баскетболістів слід постійно приділяти увагу розвитку процесів зорових сприйняттів і сприйняття руху, а також спеціалізованих сприйняттів.

Уміння бачити якомога більше гравців, їхнє становище і переміщення майданчиком, розташування м'яча, вміння орієнтуватися в складних ігрових умовах мають велике значення в цілому для підготовки баскетболістів. Недостатньо розвинений периферичний і глибинний зір різко знижує тактичні можливості баскетболістів, негативно позначається не тільки на ефективності тактичних дій, а й на психологічному стані спортсмена.

Однією з дуже важливих психологічних особливостей рухових навичок баскетболістів є те, що спортсмен, виконуючи ті чи інші прийоми, повинен регулювати свої дії і м'язові зусилля у зв'язку з оцінкою відстані між гравцями, м'ячем, кошиком. Це вимагає зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових і часових сприйнять виконуваних рухів.

Аналіз гри в баскетбол показує, що успішність технічних і тактичних дій баскетболістів багато в чому визначається і високим розвитком у них таких властивостей уваги, як об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл і перемикання.

Розвиток інтенсивної та стійкої уваги певною мірою пов'язаний із розвитком вольових якостей. Баскетболіст повинен дисциплінувати себе, наполегливо і цілеспрямовано відпрацьовувати ті чи інші елементи гри.

Для підвищення психологічної стійкості баскетболістів, їхньої тактичної майстерності необхідно розвивати в них також спостережливість, кмітливість, ініціативність, передбачення.

Надзвичайно важливе значення для баскетболістів має здатність керувати своїми емоціями. У процесі гри характерні не тільки яскраво виражені позитивні й негативні емоційні стани, а й те, що змінність успіху під час гри визначає їхню різку зміну.

У психології спорту розроблено спеціальні прийоми саморегуляції, які застосовують для зняття або зниження фізичного стомлення і відновлення спортивної працездатності, нервового стомлення, пов'язаного з емоційним перенапруженням під час тренувальних занять і змагань, зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганням і під час гри, для боротьби з безсонням.

Під час підготовки ж команди загалом до конкретного змагання в плані психологічної підготовки мають вирішуватися такі завдання:

- усвідомлення гравцями особливостей і спортивних завдань майбутньої гри;
- вивчення конкретних умов майбутніх змагань;
- вивчення сильних і слабких сторін противника;
- усвідомлення та оцінка своїх власних можливостей зараз;
- подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою.

Література:
1. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посібник] К., 2007. 298 с.
2. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навч.посібник для студ. вищ. пед.навч. закладів. Видавничий центр «Академія», 2000. 288 с.
3. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 162 с.
4. Шутова С.Є. Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації: автореф. дис. канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»Київ, 2000. 18 с.

ОБГРУНТУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РОЗВИТКУ ЕКОНОМІКИ І СПОРТУ

Зайцев С.С., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Розвиток і зміна спорту протягом людської історії може багато розповісти про соціальні зміни в суспільстві. У всі часи в усьому світі велика увага приділялася і приділяється фізичній культурі та спорту, оскільки спорт - це одна із соціально-культурних сфер, у межах якої можливе розв'язання безлічі економічних, політичних та інших важливих завдань.

Недостатнє залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою і спортом негативно впливає на здоров'я майбутнього покоління, а також веде до зростання дитячого та підліткового алкоголізму, наркоманії та злочинності, що теж позначається на соціально-економічних показниках. Без комплексних заходів зі створення умов для регулярних занять фізичною культурою негативна ситуація, пов'язана зі станом здоров'я населення і соціальною демографією, посилиться.

Значимість спорту для суспільства виражається в його розширеному фінансуванні, збільшенні кількості спортивних установ і споруд. Основоположним завданням державної політики є створення умов для зростання добробуту населення України, національної самосвідомості та забезпечення довгострокової соціальної стабільності. Створення бази для збереження і поліпшення фізичного та духовного здоров'я громадян значною мірою сприяє вирішенню зазначеного завдання.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом сприятливо впливають на здоров'я, розумову активність, цілеспрямованість людини. Науково доведено, що фізична діяльність подовжує працездатний вік, сприятливо позначається на розумовій активності. Наприклад, ранкова гімнастика - один із найкращих способів привести свій організм у робочий тонус і підвищити мозкову активність.