

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье описаны результаты анализа и обобщения данных литературных источников по проблемам улучшения качества подготовки баскетболистов сборной университета через психологическую подготовку спортсменов.

Давно известно, что успешность выступления команды зависит не только от физической, технической и тактической подготовки в целом, но и от психологической подготовленности игроков команды. Команды и спортсмены высшей квалификации ежегодно тратят огромные деньги на услуги спортивных психологов. Используют их на всех стадиях подготовки к выступлениям. Соревнования высокого уровня определяют высокие требования к психологической подготовке спортсмена, без которой невозможно реализовать все свои физические, тактические и технические способности. Все навыки спортсмена, полученные в процессе тренировки, могут быть утрачены за пару минут в игре. Все то, что так легко получалось в игре неделю назад, сейчас абсолютно не получается.

Любые изменения как в игровой обстановке, так и личные изменения откладывают отпечаток на психику спортсмена, а она в свою очередь не дает достичь максимальных игровых показателей [1]. В баскетболе имеются свои специфические особенности, они являются дополнительной физической и эмоциональной нагрузкой игроков. Эти особенности в физических нагрузках при максимальных усилиях в ограничено ко-

роткое время, в большой интенсивности мыслительской деятельности, в постоянных изменениях игровой обстановки, чувства ответственности за свои действия, отсутствие лидера на площадке и т.д. [2]. Определенный отпечаток откладывает и частая замена игроков, необходимость мгновенно приспособляться к часто меняющейся тактической игре команды, как своей так и чужой. Спортсмены помнят, что от них ожидают хорошо выполненные приемы и решения в игре, также полное отсутствие ошибок или их неповторимость. Все эти факторы вызывают у игроков эмоциональное и физическое напряжение.

Во время тренировочного процесса баскетболисты многократно повторяют сложные двигательные процессы. Любое неудачно выполненное действие вызывает отрицательные эмоции и порождает сомнения в успешном повторении этого технического элемента в дальнейшем.

Сейчас многие специалисты разделяют психологическую подготовку на два направления (их намного больше):

1. Формирование психологического состояния, которое позволит максимально рационально использовать физическую и тактическую подготовку спортсмена.

2. Способность противостоять сбивающим факторам (неуверенность в себе, боязнь соперника, боязнь ошибиться)

Интенсивные тренировочные занятия, плотный календарь соревнований характеризуются такими высокими физическими и психическими нагрузками, которые доводят нервно-эмоциональное напряжение до пределов индивидуальных возможностей спортсмена. Наиболее эффективными в спортивной деятельности являются средства психической реабилитации для восстановления затраченной нервной энергии. Здесь важно снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, значительным образом влияющих на ускорение процессов восстановления в различных органах и системах организма. Согласно результатам и словесному опросу спортсменов, проведенных после тренировочного процесса.

Психологическая подготовка включает общую (круглогодичную) подготовку игроков, психическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. На регулярно проводимых тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятиях, в процессе спортивной подготовки, развиваются и совершенствуются физические, психофизические и нравственные качества личности, способствующие формированию психической устойчивости игроков.

Использование во время спортивной подготовки современной методики тренировки, эффективного использования педагогических и психологических средств восстановления позволяет определить профессиональный уровень психолого-педагогического мастерства тренера-преподавателя, наличие у него системы знаний и навыков, позволяющих успешно организовать учебно-тренировочный процесс.

### Литература

1. Лукьянов, А. В. Совершенствование методики обучения броскам в баскетболе с целью повышения точности / А. В. Лукьянов // XVII Международный симпозиум Восток – Беларусь – Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей XVII Международного симпозиума; Могилев, МГУ имени А. А. Кулешова, 11–13 дек. 2014 г. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – С. 301–304.
2. Лукьянов, А. В. Взаимосвязь подготовительной части занятия с основной в процессе подготовки баскетболистов / А. В. Лукьянов // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова, 2015 г. : материалы научно-методической конференции (25 янв. – 4 февр. 2016 г.) / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – С. 251–253.