

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

*Новицкий Д.Э.<sup>1</sup>, Новицкая В.И.<sup>2</sup>, канд. пед.наук*

*Белорусский государственный медицинский университет<sup>1</sup>*

*Белорусский государственный университет физической культуры<sup>2</sup>,*

*г. Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Целенаправленная психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной тренировки в баскетболе и обеспечивает, в первую очередь, психологическую готовность игрока к эффективной реализации своих возможностей при решении технико-тактических задач во время соревнований, а также профилактику возникновения соматических и психосоматических расстройств под воздействием стрессогенных факторов. Особенности психологической подготовки

баскетболистов студенческих команд является высокая частота возникновения у студентов в рамках профессионального обучения состояния утомления нервной системы, эмоционального напряжения и стресса, которые могут стать с одной стороны причиной снижения эффективности учебно-тренировочного процесса, а с другой – повлечь за собой ухудшение адаптивных свойств организма студентов и возникновение ряда заболеваний [1, 2].

**Цель** представленного исследования состояла в научном обосновании направлений и методических особенностей психологической подготовки баскетболистов студенческих команд с учетом специфики утомления, возникающего в результате профессионального обучения.

**Материалы и методы.** Методика исследования включала анализ литературных источников, анкетирование студентов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (далее БГМУ) и статистический анализ полученных результатов. Анкетирование было проведено в рамках учебно-тренировочного процесса мужской сборной команды БГМУ по баскетболу в 2022/2023 учебном году. В опросе приняли участие 16 студентов 1-6 курсов 4-х факультетов.

**Результаты.** В современной спортивной психологии и педагогике значимым фактором регулярных занятий спортом и достижения спортивных результатов признается мотивация. Формирование мотивов и внутренних установок спортсмена происходит в результате педагогического воздействия тренера, внешних факторов и личностных особенностей спортсмена. Как показывает практика, мотивация оказывает прямое влияние на результативность игровой деятельности баскетболиста в условиях жесткого соревновательного противостояния.

Известно, что психологическая устойчивость, формируемая в результате психологической подготовки, представляет собой резистентность спортсмена к различным эмоциональным состояниям перед и непосредственно во время соревнований. То есть, это способность противостоять предстартовому и соревновательному стрессу без ухудшения общего психофизического состояния и снижению качества выполнения технико-тактических действий. Следовательно, методика воспитания психологической устойчивости баскетболистов студенческих команд должна учитывать специфику утомления нервной системы, возникающего в процессе профессионального обучения.

В результате проведенного исследования показано, что для всех студентов, принявших участие в анкетном опросе, учебная нагрузка является адекватной их психофизическим возможностям, поскольку приводит к среднему (87,5%) и низкому (12,5%) уровню утомляемости. Тем не менее, полученные данные свидетельствуют о высокой частоте возникновения у студентов в процессе обучения состояний психоэмоционального напряжения (62,5%), стресса (37,5%), умственного (56,3%) и физического утомления, связанного со статическим напряжением (25%) и длительными монотонными динамическими нагрузками (31,3%).

Результаты анкетирования выявили, что сами по себе средства баскетбола при их методически обоснованном применении способствуют снижению влияния выявленных неблагоприятных факторов (умственной и эмоциональной нагрузки, вынужденной рабочей позы и др.). По мнению студентов, наиболее эффективно в результате занятий баскетболом происходит снижение психоэмоционального напряжения (75%), умственного утомления (68,8%), преодоление стрессовых состояний (62,5%). Достаточно выражена эффективность средств баскетбола относительно снижения физического утомления, вызванного статическим напряжением (37,5%) (Рисунок).

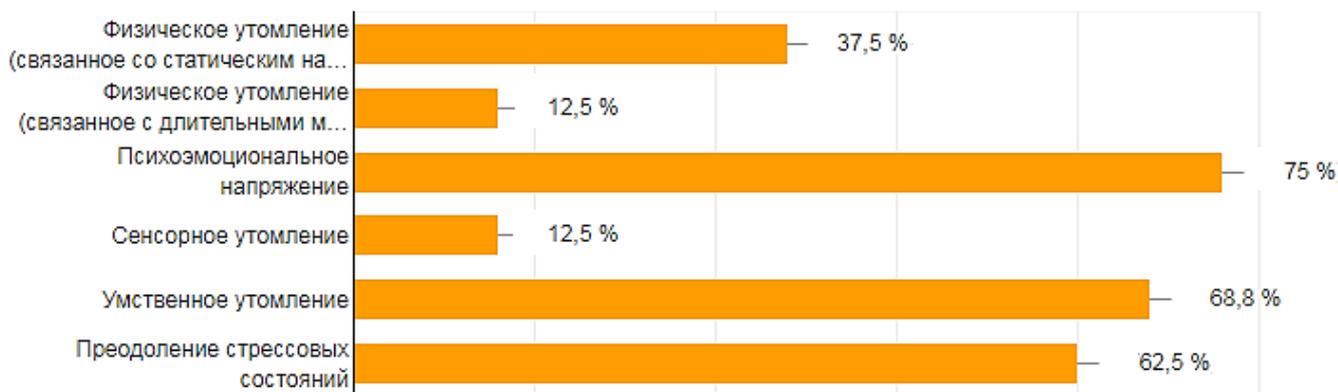


Рисунок – Эффективность средств баскетбола для снижения утомления различного типа у студентов-баскетболистов БГМУ

В процессе психологической подготовки баскетболистов студенческих команд необходимо сформировать у игрока индивидуальную способность тактически грамотно выполнять действия в нападении и защите, а также подготовить коллектив игроков к командным взаимодействиям на площадке. Психологическая совместимость игровых составов обуславливает согласованность технико-тактических действий игроков и слаженность выполнения установок тренера. Перечисленные черты “сыгранности” команды формируются не только в тренировочном процессе. Весомый вклад приходится на неформальное общение игроков, личность лидера, дружбу и общность интересов в повседневной жизни. Этому способствуют различного рода коллективообразующие мероприятия (совместный отдых, обучение, хобби), профилактика психоэмоционального переутомления и глубокое понимание тренером индивидуальных психологических особенностей игроков.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования выявили следующие направления психологической подготовки в студенческом баскетболе:

1. Формирование мотивации к занятиям баскетболом у студентов с начала обучения в университете;
2. Формирование стремления к победе и “умения проигрывать”;
3. Воспитание психологической устойчивости игрока (резистентности к стрессовым факторам при выполнении технико-тактических действий);
4. Развитие творческого потенциала и интеллектуальных способностей студентов средствами тактической подготовки;
5. Формирование коллектива команды и игровых составов на основе межличностных коммуникаций, индивидуального самовыражения и лидерства;
6. Профилактика соматических расстройств и психоэмоционального переутомления у студентов-баскетболистов, возникающих на фоне учебной нагрузки в процессе профессиональной подготовки.

Поскольку в рамках психологической подготовки в студенческом баскетболе происходит воспитание стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, способности к быстрому и самостоятельному принятию решений, формирование мотивов, убеждений, ценностей, развитие уверенности в себе и своих силах, снижение уровня тревожности и др., можно утверждать, что психологическая подготовка баскетболистов студенческих команд определяет направленность формирования личности студентов и является одним из факторов качественной профессионально-прикладной физической подготовки выпускников.

#### Литература

1. Новицкая, В.И. Применение средств физического воспитания в профилактике утомления нервной системы и стрессовых состояний у студентов / В.И. Новицкая, Д.Э. Новицкий // Здоровый образ жизни: сб. науч. ст. Вып. 14 / редкол.: В.М. Куликов (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – С. 14-19.
2. Новицкий, Д.Э. Применение средств баскетбола в физическом воспитании студентов основного и подготовительного учебных отделений / Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам III международной научно-практической конференции, 25 ноября 2020 / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2020. – С. 106-111.