

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ступак В. Г., студ., Сергієнко В. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stupak.vladislava@yandex.ru

Сьогодні стає все більш зрозуміло, що без серйозного вивчення психіки спортсмена, без дослідження психічних функцій і психологічних якостей його особистості ні тренери, ні спортсмени не можуть просуватися вперед у вирішенні поставленого перед ними завдання – підвищення спортивних досягнень, удосконалення володіння технікою спорту [1]. Однією з найголовніших складових підготовки висококваліфікованого спортсмена до успішної змагальної діяльності є забезпечення його психологічного стану.

Змагальна діяльність як широке поняття включає у себе ряд етапів: підготовка до спортивної діяльності, прийняття старту, здійснення самої діяльності, проведення відновлювальних процедур і оцінка досягнутого результату. Кожному етапу спортивної діяльності відповідають певні психологічні стани, які виникають у залежності від умов і специфіки змагальної діяльності [2]. Гра в баскетбол вимагає від спортсмена миттєво вирішувати складні ігрові ситуації, тобто виконувати швидкі тактичні дії. Ефективність використання техніко-тактичних прийомів у постійно змінюваних ситуаціях під час змагальних поєдинків пов'язана не тільки з формуванням досконалих навичок і вмінь, а також залежить від здатності спортсмена своєчасно і точно здійснювати попередні підготовчі дії, вибору місця, збереження рівноваги тіла у різних положеннях і ситуаціях, прийняття адекватних відповідних рішень тощо.

Тактична підготовка базується на психологічних особливостях баскетболістів, основою котрих є мислення, швидкість розумового орієнтування (кмітливість), критичність, оригінальність мислення (творчий характер, доступність), систематичність і послідовність діяльності. Саме тому все частіше тренери і самі спортсмени звертаються за допомогою

до спортивного психолога. Спортивний психолог працює не лише індивідуально з певним гравцем, а також із тренером і командою в цілому. Для цього йому потрібно бути обізнаним не тільки у галузі практичної психології, але й в особливостях гри у баскетбол. Завдання спортивного психолога включають у себе: діагностику психологічного стану і створення моделі особистості спортсмена; заходи з коректування психологічного стану (підвищення мотивації, упевненості в собі, боротьба зі страхом та іншими індивідуальними особливостями); навчання спортсменів основним прийомам психорегуляції для подальшого використання на тренуваннях і змаганнях; коректування психічного стану спортсмена під час змагань; аналіз дій та помилок, зроблених у процесі змагальних поєдинків. Методи роботи психолога включають у себе різні види діяльності, такі як психологічна діагностика, індивідуальне консультування, ритуали, гетеротренінги, психокорекція зокрема у формі психологічних тренінгів. Також одним із провідних методів психологічної підготовки спортсменів до змагань є метод аутогенного тренування, що проводиться у вигляді тренінгів, під час яких спортсменам пропонують виконати вправи на відчуття тепла, прохолоди, керування ритмом серцевої діяльності. Аутогенне тренування сприяє зняттю психологічного напруження, зокрема перед поєдинками із суперниками, підсилює самоконтроль і збільшує опірність до стресових ситуацій.

Необхідно зазначити, що роль спортивного психолога у підготовці гравців-баскетболістів важко переоцінити, адже він не лише допомагає покращити психологічне налаштування спортсмена, але й підвищити рівень його кваліфікації у команді під час гри у вирішальних поєдинках.

Література:

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепахіна – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин – 2-е изд. – СПб : Питер, 2009. – 58 с.