

## ПСИХИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Загузов Е.С., Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Спортивная деятельность любого спортсмена состоит из подготовки к соревнованиям и участия в них. Подготовка представляет собой многолетний, специально организованный процесс обучения и воспитания спортсмена, в котором обеспечивается преемственность задач, средств, организационных форм управления. В теории спорта принято выделять тактическую, техническую, физическую, психическую подготовку (А.А. Тер-Ованесян и др.), встречается также теоретическая (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.) и игровая подготовка (Ю.М. Портнов и др.). Комплексным подходом к объединению всех видов подготовки считается интегральная подготовка (Е.И. Иванченко и др.).

В процессе спортивной подготовки формируется состояние готовности, спортивной формы. Все эти направления подготовки взаимосвязаны между собой и имеют свои отличительные особенности. К результатом подготовки также следует относить подготовленность. Под ней понимают «комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степень развития тактического мышления); психической подготовки (уровень совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая, психическая подготовленность)» [1, с. 334].

Ведутся теоретические разработки по внедрению логически обоснованных дополнений в тренировку, дающих возможность формировать более высокий уровень подготовленности спортсмена. Изменение содержания спортивной подготовки является одним из таких способов. Но для этого требуется также система оценки подготовленности, способная оценить не только развитие определенных видов подготовленности, но и связи между ними. Это позволит дать информацию не только о слабых и сильных сторонах подготовленности, но также определит возможные направления компенсации одних компонентов подготовленности другими.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Отличительной чертой баскетбола является непосредственный контакт с противником, дефицит времени, оперативность мышления, связанная с быстрым переходом от атакующих действий к защитным, повышенный эмоциональный фон деятельности, большое количество технических приемов, комплексный характер воздействия на личность. Баскетбол интересен тем, что в нем чаще, чем в любых других спортивных играх, атаки заканчиваются результативно. Это означает, прежде всего, то, что практически каждая потеря мяча оборачивается двумя, а нередко – тремя очками, забитыми в собственное кольцо. Эта особенность игры делает почти каждый бросок рискованным ходом, так как при борьбе за отскок мячом чаще овладевают защищающиеся.

Для прогнозирования результата соревновательной деятельности баскетболистов требуется не только совершенствовать процесс подготовки, но и объективно оценивать текущий уровень подготовленности спортсмена. Такая оценка должна учитывать развитие отдельных видов подготовленности и отношения между ними, что предусматривает необходимость анализа взаимосвязи психической подготовленности спортсмена с другими видами подготовленности.

Под психической подготовленностью понимают «уровень развития психических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнований»

[2, с. 440]. При совершенствовании компонентов психической подготовленности в любом виде спорта, в том числе и баскетболе, следует опираться на психоспортограмму. В ней отражаются условия и требования вида спорта к психической составляющей субъекта деятельности, к взаимодействию между соперниками в процессе соревновательной борьбы. Психографический анализ позволяет выделить основные блоки взаимосвязанных процессов и качеств в целостной психической деятельности спортсменов, имеющие существенное значение для достижения успеха. В баскетболе важно учитывать психические особенности рабочих операций (передачи, ведение и броски мяча), требования к исполнителю (вариативность техники ведения мяча при стабильной технике штрафного броска), специфику трудностей (персональная опека, игра под щитом, игра при четырех фолах и т. д.), особенности психических состояний баскетболиста и степень их влияния на результат.

Рассмотрим взаимосвязь физической и психической подготовленности.

«Физическая подготовленность спортсмена характеризуется возможностью функциональных систем организма обеспечивать эффективную соревновательную деятельность. Она подразумевает укрепление здоровья спортсмена при постоянном развитии и совершенствовании его силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости» [3, с. 4]. Психическая подготовленность обеспечивает оптимальное состояние для максимального проявления физических качеств. Психическая сфера включает волевой, мотивационный, эмоциональный компонент активности, оказывающий влияние на проявления физических качеств. Волевая активность представляет особую форму сознания, направленную на мобилизацию человеческих возможностей, она позволяет преодолевать трудности, вызванные объективными и субъективными причинами при достижении цели, помогает выдерживать экстремальные нагрузки соревнований. Баскетболист преодолевает атакующие и защитные действия соперника благодаря высокоразвитым волевым качествам: инициативности, самостоятельности, настойчивости, упорству и др. Мотивационная активность побуждает человека двигаться к цели, она является рычагом запуска деятельности спортсмена. Высокий уровень мотивации достижения обеспечивает желание спортсмена бороться до финального свистка, при этом эффективно проявлять физические качества, направленные на достижение максимально возможного результата. Для баскетбола наиболее характерны общественные мотивы, стремление к самосовершенствованию, спортивному общению. Эмоциональная активность обеспечивает уровень переживания отношения спортсмена к соревновательной деятельности, также оказывает влияние на его физические качества и работоспособность в целом. Стенические эмоции активизируют и мобилизуют, а астенические подавляют активность проявления физической подготовленности спортсмена. В баскетболе часто проявляются эмоции спортивного возбуждения, игрового увлечения, спортивного азарта и злости.

Таким образом, психическая подготовленность и ее составляющие является необходимым условием для проявления актуальных физических качеств, обеспечивая оптимальное энергообеспечение предстоящей деятельности, а физические качества являются средством ее реализации.

Раскроем связь тактической и психической подготовленности. Тактическая подготовленность отражает степень овладения видами, средствами и формами спортивной тактики [3]. Сложность тактических действий в баскетболе определяется различными трудностями, возникающими при восприятии ситуации, выборе правильного решения из большого разнообразия, дефиците времени, ограниченности пространства, недостаточности информации. Эффективная реализация тактической подготовленности баскетболиста требует проявления специальных психических качеств в сфере перцепции (широта поля зрения, быстрота и точность восприятия ситуации и др.), интеллекта (быстрота оперативного мышления, точность прогнозирования и др.) и психомоторики (идеомоторные акты и сенсомоторные реакции и др.). Низкий уровень развития психических качеств не позволяет в достаточной мере проявить тактические умения; например выбрать адекватное противодействие, своевременно реализовать прием и т. п.

Не менее значима взаимосвязь технической и психической подготовленности. Техническая подготовленность характеризует уровень сформированности у спортсмена системы движения, соответствующий специфике данного вида спорта [4]. Эффективность технического выполнения приема зависит от психомоторных реакций, мышечно-двигательных ощущений, специализированных восприятий, внимания, мышления и т. д., т. е. от психических качеств спортсмена, поэтому психическая подготовленность оказывает влияние на проявление уровня технического мастерства.

В основе любого движения, в том числе и технического приема, лежит идеомоторное представление о нем, поэтому важной задачей технической подготовки является формирование образа правильного выполнения приема – двигательного стереотипа. Высокая напряженность соревновательной борьбы часто нарушает точность воспроизведения технического приема, что требует эффективной регуляции психического состояния.

Важно отметить, что взаимосвязи различных видов подготовленности координируются интегральной подготовкой. Интегральная подготовленность – это «способность координации и реализация в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности» [3, с. 176]. Интегральная подготовленность формируется и проявляется в соревновательных упражнениях, в баскетболе к ним относят двухстороннюю игру, в которой прослеживаются проявления компонентов психической подготовленности. Можно наблюдать, как спортсмен задействует волевую активность в преодолении трудностей, насколько успешно регулирует различные эмоции, реагирует на воздействие различных помех и т. д. С помощью интегральной подготовки можно создавать определенные условия, нацеленные на формирование психической подготовленности. Поэтому итогом всех видов подготовки является интегративная подготовленность как совокупность физической, технической, тактической и психической подготовленности. Такой подход позволяет найти в психической подготовленности компенсаторные механизмы, а также выявить пути дальнейшего совершенствования.

Таким образом, проведенный теоретический анализ позволил сделать следующие выводы:

1. Компоненты психической подготовленности должны выделяться на основе анализа психоспортограммы вида спорта. Формирование психической подготовленности является мощным ресурсом для повышения спортивных результатов баскетболистов.

2. Психическую подготовленность следует рассматривать во взаимосвязи с другими видами подготовленности. Высокий соревновательный результат может быть достигнут при оптимальном уровне развития всех составляющих, поэтому оценка подготовленности спортсмена должна быть комплексной и учитывать возможность компенсации одних компонентов другими.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

2. Рудик, П.А. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическое воспитание и спорт»: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1997. – Ч. 2. – 180 с.

4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и основы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

5. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

6. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51 с.

7. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Ю.М. Портнов. – М.: Астра семь, 1997. – 480 с.