

экспериментаторов и зависимых в начальных стадиях болезни с целью прекращения экспериментирования и отказа от приема наркотиков.

Демографическая ситуация в Республике Беларусь оставляет желать лучшего, несмотря на то, что по данным Национального статистического комитета РБ, численность населения Беларуси на 1 января 2016 года по предварительным данным составила 9 498,7 тыс. человек и по сравнению с началом 2015 года увеличилась на 17 873 человека. Такая проблема, как наркомания, способствует распространению СПИДа, что пагубно сказывается на численности белорусов, так как данное заболевание на сегодняшний день является неизлечимым. Таким образом, адекватное понимание проблемы наркомании поможет избежать в будущем неблагоприятных последствий для жизни и здоровья населения.

Значимость данной проблемы подчёркивается также особым вниманием главы государства. «Пора принимать радикальные меры в борьбе против наркотиков в нашем обществе», – заявил Александр Григорьевич Лукашенко [1].

#### Список литературы

1. Белорусский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tut.by/>. – Дата доступа: 08.03.2017.
2. Королева И. В. Первичная профилактика наркозависимости у молодежи посредством активизации личностного потенциала // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. – 2013. – №1 (12). – С. 81–95.
3. Маркевич С.С. Молодежная наркомания: новые угрозы и вызовы / С.С. Маркевич // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – № 5. – 2014. – С. 40–46.
4. Осипова Р. Г. Наркомания в молодежной среде: причины распространения и возможные методы профилактики / Р.Г. Осипова // Молодой ученый. – 2011. – №7. – С. 53–59.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

**Иванков П.А., Мишнева С.Д.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Баскетбол- это спортивная игра, в которой побеждает самый ловкий, сильный, и умный игрок. А в широком смысле слова, баскетбол - командный вид спорта, который интересен благодаря соревновательному духу и зрелищным моментам, ритму, скорости и эмоциям, силе воли и ума. Баскетбол стал более содержательным, в нем большую роль играют психологические факторы. Исход игры зависит больше от спортсменов, думающих быстрее, принимающих оригинальные решения, лучше видящих площадку, понимающих партнеров без слов. Баскетболистам необходимо решать сложные тактические и комбинационные задачи вместе с партнерами по площадке.

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Психическая подготовка направляет спортсмена к использованию своего опыта, физической и технической подготовленности, но при этом существуют воздействующие факторы для игрока, где игровой процесс вызывает у спортсмена страх перед возможным поражением, неуверенность в своих игровых возможностях[2].

Давно доказано, что победы в соревнованиях зависят не только от твоих умений, физической и технической подготовки, но и от его психологической подготовленности. Если спортсмен хочет показать себя с лучшей стороны, свои навыки и умения, он должен заранее психологически быть готовым к этому моменту. Примером может стать американский баскетбольный клуб “Chicago Bulls”, где в финале сезона 1996-97 годов с “Utah Jazz” на последних секундах вырвался вперед, благодаря результативному дальнему броску Майкла Джордана. Тоже произошло и в 1998 году, в финале той же командой и сделал решающий бросок, который привёл их к победе.

Аналогичный результат мы увидели в финале команд Запада и Востока: «Golden State Warriors» и «Cleveland Cavaliers», где психологическую устойчивость показала команда «Cleveland Cavaliers» в напряжённой концовке

матча решающий результативный бросок совершил Kyrie Irving. Эти знаменитые игроки оказались стрессово-устойчивыми и эмоционально-устойчивыми, они смогли взять на себя всю ответственность на последних секундах матча. И это только несколько примеров, где психология в спорте влияет на результат чемпионата.

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика перед играми определяет высокие требования к устойчивости психике спортсмена. Все то, что спортсмен накапливал в результате долгих тренировок, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом решающих игр. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психологи помогают спортсмену бороться со своими страхами перед выходом на площадку, и разделили психологическую подготовку на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к конкретному соревнованию или матчу. Лучшей психологической подготовкой для спортсмена является соревновательная деятельность. Но и соревнование может отрицательно повлиять на человека. Если человек стремится к своей цели, достигая ее, проигрывает, то у него появляются причины значительных физических и духовных травм.

Во-первых, общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер является важным элементом успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Во-вторых, Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

-спокойствием спортсмена в стрессовых ситуациях;

-уверенность спортсмена в себе, в своих силах, которая обеспечивает активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

-боевой дух спортсмена обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей[3].

Психологическая подготовленность ярко выражается именно в соревнованиях. Если игрок начинает нервничать, то у него выявляется высокий уровень эмоционального возбуждения. Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной раздражительности, суетливости, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания. Так же эмоциональное возбуждение выражается по таким внешним признакам как, понижение логичности и гибкости мышления, неадекватных реакция на обычные раздражители, излишней самоуверенности. Эмоциональное поведение спортсмена становится неоправданно торопливым, неспособно контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из мотивов, стимулирующий психологическую подготовку звучит так: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой»[1]. Победив собственную слабость, баскетболист больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над несильным противником. И даже проигрыши сильнейшему сопернику может обернуться психологической победой.

Для определения психологической устойчивости у студентов-спортсменов 1 курса в количестве 22 человек Уральского государственного университета путей сообщения, нами было проведено тестирование. Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной

сотрудником ВНИИФКа В. Э. Мильманом, которая состоит из ряда компонентов: соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости.

Тест направлен на выявление психологической устойчивости спортсменов в игровых стрессовых ситуациях и ее влияние на итоговый результат, и многие сопутствующие факторы психики спортсмена. В данном тесте присутствовали вопросы психологии и типе темперамента. Так как взаимосвязь выбранного вида спорта с темпераментом спортсмена, удваивает шансы на пути к поставленной цели. Например, у сангвиников нервная система во многом устойчивей, уравновешенней, и подвижней, чем у меланхоликов. Меланхоликам наоборот нужен отдых, и слабый уровень психической нагрузки.

Анализируя результаты, мы выявили максимальный показатель у большинства спортсменов - 44%, у которых присутствует мотивационно-энергетический компонент, что является положительным показателем. 11% испытуемых психологически не устойчивы в соревновательной деятельности, по 22% набрали по показателям саморегуляции и стабильности.

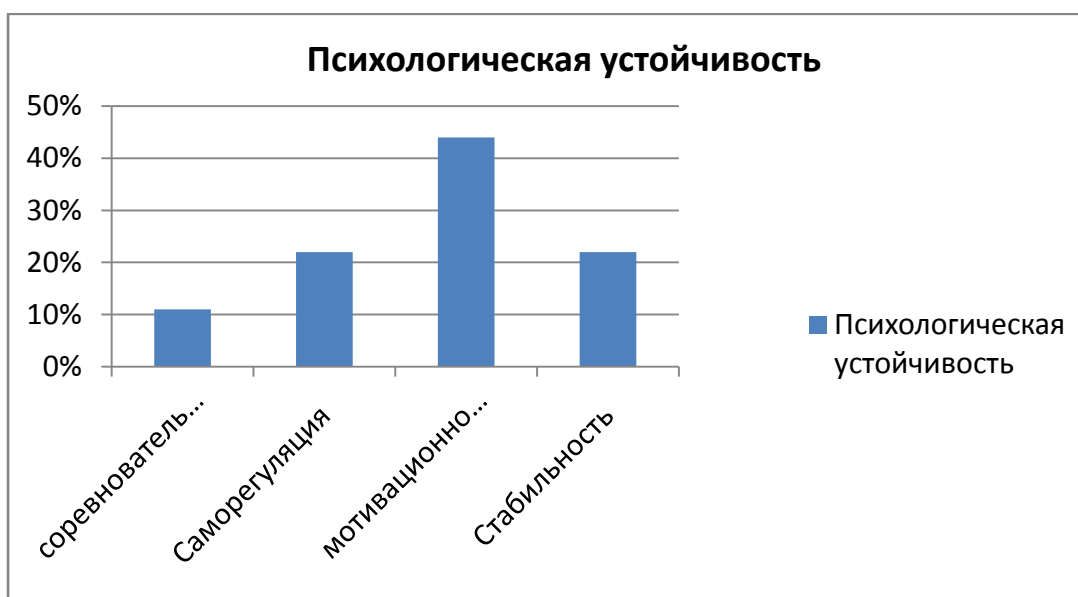


Рис.1 Результаты анкетирования психической надежности

Психологическую устойчивость можно проследить путем сравнения результатов различных упражнений направленных на координацию движений, внимание и быстроту. Знание различных методик, приемов изучения и оценки индивидуальных особенностей, черт личности спортсменов в существенной мере повышает возможности их обучения, тренировки, воспитания. Разносторонняя психодиагностическая информация позволяет находить наиболее оптимальные, эффективные пути педагогических воздействий, прогнозировать успехи и неудачи в спортивной тренировке, объективнее оценивать готовность к соревновательным действиям, проектировать психологический климат в команде, предвидеть случаи психологической несовместимости и, напротив, сплоченности коллективов.

Высший уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексные проявления самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому воспитание моральных, волевых и специальных психических качеств должно занимать значительное место в подготовке спортсмена на всех ступенях его совершенствования. Каждое из этих качеств имеет свои отличительные особенности и конкретные проявления, в значительной мере связанные с особенностями избранного вида спорта, и полностью проявляется лишь в условиях острого соперничества в соревнованиях. В заключение хочется процитировать баскетболиста Майкла Джордана: «Меня двигает вперед, только моя слабость, которую я ненавижу и превращаю в мою силу».

#### Список литературы

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.
2. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000.
3. Володина А. А., Толмачёва А. А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 526-529.