

1. Усольцева, С.Л. Компьютерные технологии в развитии ведущих физических способностей студентов / С. Л. Усольцева, Б. В. Ашастин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11(129). С. 249-254. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129. p 249-254.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. Москва: Народное образование. 1998. С. 256. Текст непосредственный.
3. Масалова, Ю.А. Цифровая компетентность преподавателей российских вузов / Новосибирский государственный университет экономики и управления. Новосибирск, 2021. С. 34-42. Текст непосредственный.

УДК 159.98

Вольперт Б.А.

Volpert B.A.

КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.

Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Kazakh National University ///Al-Farabi, Almaty, Kazakhstan

Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin,

Yekaterinburg, Russia

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОТЕХНИК В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация. В статье представлены современные психотехники, которые могут быть использованы при работе с элитными баскетболистами. Основное внимание уделено описанию психотехник и их применению для решения проблемных ситуаций в баскетболе.

Ключевые слова: психотехники, баскетбол, элитные спортсмены.

APPLICATION OF PSYCHOTECHNICS IN BASKETBALL

Annotation. The article presents modern psychotechnics that can be used when working with elite basketball players. The main attention is paid to the description of psychotechnics and their application for solving problematic situations in basketball.

Keywords: psychotechnics, basketball, elite athletes

Актуальность проблемы применения современных психотехник в баскетболе обусловлена растущим интересом к игровым видам спорта, в частности к баскетболу. Казахстанские и российские баскетбольные клубы, выступающие в международной лиге ВТБ, требуют от своих спортсменов стабильных результатов, а поскольку клубы привлекают лучших мировых баскетболистов-легионеров, конкуренция среди команд только увеличивается. Совершенствование лишь атлетических и физических способностей баскетболиста на современном этапе становится недостаточным, необходимо также и развитие личностных качеств, и здесь на помощь приходят актуальные психотехники, столь популярные в последнее время на мировой арене.

Психотехник, используемых в спорте высшего мастерства, на данный момент существует много, но для баскетбола наиболее эффективными на наш взгляд будут следующие: 1. визуализация; 2. имагинация; 3. позитивное самовнушение; 4. практика осознанности. Эти практики в большей степени будут способствовать развитию у спортсменов уверенности, помогут адаптироваться к новым условиям и сформируют навыки саморегуляции.

1 – визуализация. Общеизвестно, что совершению физического действия предшествует появление мысли, некой идеи или образа, которые формируются в сознании и поступают в виде импульса в мышцы [2]. Визуализация в баскетболе, это техника мысленного представления сценария положительного развития действий на площадке с целью достижения желаемого результата. Таким образом, психотехника помогает целенаправленно создавать мысли-образы, которые претворяют смоделированное в сознании в процессе визуализации в конкретные действия на практике. Баскетболист мысленно моделирует ту или иную игровую ситуацию, в которой положительно с ней справляется. В процессе визуализации, находясь в тихом помещении, спортсмен медитативно, мысленно, от первого лица погружается в состояние, приближенному к игровому. Так, при помощи лишь мысленных представлений баскетболист проектирует в сознании сложную ситуацию, самостоятельно находит решение, закрепляет ее в памяти, и таким образом получает ощутимый эмоциональный и когнитивный опыт.

2 – имагинация.

В психологии имагинацией называют процесс, содержанием которого является целенаправленное мысленное представление образа или сценария. В процессе имагинации на основании сформированных мозгом образов в организме образуются нейронные связи, обеспечивающие на психофизиологическом уровне способность спортсмена совершить соответствующий моторный акт, так, чтобы за счет механизмов подражания наше поведение изменилось [2]. Имагинация от визуализации отличается прежде всего тем, что имагинация используется непосредственно во время игры или тренировки, в активной ее фазе. Приведем пример из книги Майкла Фелпса «Под поверхностью» [3], где пловец, чтобы совладать с усталостью и сохранить ритм в конце дистанции, представлял, что его преследует акула, и соответственно находится в опасности, что заставляло его приложить максимальные усилия на фоне усталости. Пример в баскетболе может быть следующим: игроку не хватает сил сделать в конце матча необходимое взрывное ускорение в быстром прорыве атаки. Здесь на помощь может прийти глубокий ресурсный образ: быстрый старт болида гонки Формулы-1 или бег гепарда, с которыми мысленно может себя ассоциировать атлет.

3 –позитивное самовнушение.

Позитивное самовнушение в баскетболе есть психологическое воздействие игрока на свое сознание. Это инструмент, который используется для поднятия настроения и укрепления уверенности в себе. Оно отличается оптимистичным отношением к ситуации, независимо от того, как складываются обстоятельства во время игры. Например, для исполнения бросков в баскетболе со средней и дальней дистанции баскетболистам необходимо быть уверенным в своих действиях и намерениях. В тоже время этот бросок часто у них не получается, особенно если игрок промахивается подряд несколько бросков, эту уверенность он теряет и предпочитает в следующей атаке отдать пас партнеру, нежели бросить самому, из-за страха опять промахнуться. По словам Коби Брайнта, баскетболиста НБА, уверенность в дальних бросках ему придает то, что при промахе он старается быстро о нем забыть и позитивно настроится на следующий бросок [1].

4 – практики осознанности. НБА Фила Джексона

«Если баскетболисты, в своей работе не используют практики осознанности, они делают медвежью услугу своим соперникам» [4]. Так описывает важность практик осознанности Фил Джексон, тренер НБА. Осознанность (англ. *mindfulness*) – это практика целенаправленного фокуса на текущем моменте, навык, который человек развивает посредством различных видов медитаций. В работе с баскетболистами медитация применяется в качестве ресурса концентрации и восстановления после перенесенных стрессовых ситуаций, поражений и т.д. Модальным состоянием медитирующего является состояние «пустоты сознания». Умение вызывать это состояние особенно ценно для психогигиены баскетболистов, оно имеет психорегулирующий, релаксирующий эффект. В своей книге Фил Джексон так описывает пошагово медитацию: «Сесть, выпрямить спину, расслабить плечи, опустить подбородок, спокойно следить за дыханием, не пытаться остановить мысли, пусть они приходят и также уходят, а в это время продолжить следить за дыханием. Основная идея не в контроле своего сознания, а позволить самим мыслям приходить и уходить естественно. Впоследствии мысли станут пролетать мимо, словно проходящие облака, и тогда вы ощутите ту самую пустоту сознания, необходимую для расслабления» [4].

Таким образом, мы считаем, что применение психотехник в работе спортивного психолога является необходимым наряду с классическими методами, что позволит расширить спектр методов, применимых в работе с баскетболистами, а также сформулировать основные принципы применения психотехник в работе со спортсменами.

Библиографический список:

1. Брайнт, К. *Mamba mentality. Философия моей игры.* Москва: «Бомбора», 2023. 208с. Текст: непосредственный.

2. Бочавер, К.А., Довжик Л.М. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров. / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. 2-е изд., стереотип. Москва: Спорт, 2023. 272 с. Текст: непосредственный.
3. Фелмс, М. Под поверхностью. Москва: «Swimbook», 2016, 290 с. Текст: непосредственный.
4. Jackson, Ph. 11 rings. The soul of success. New-York, Penguin Press, 2006. 368 p. Текст: непосредственный.

УДК 37.03

Высоцкий В.В.

Visockiy V.V.

Уральский государственный университет путей сообщений,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ «ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА»

ДЛЯ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. На основе проведенного теоретического и практического анализа автор определил, что такие виды мотивации, как «достижения успеха» и «избегания неудач» являются факторами, оказывающими влияние на определённые достижения в спортивной деятельности и в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, мотивация «достижения успеха», мотивация «избегания неудач», студенты, профессиональная деятельность.

SPORT AS A MEANS OF FORMING MOTIVATION TO "ACHIEVE SUCCESS" FOR THE FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

Abstract: Based on the theoretical and practical analysis, the author has determined that such types of motivation as "achieving success" and "avoiding failures" are factors that influence certain achievements in sports and professional activities.

Keywords: sports, motivation to "achieve success", motivation to "avoid failures", students, professional activity.

В условиях, когда каждый молодой человек стоит на пороге выбора своей профессиональной судьбы, занятия спортом могут стать мощным инструментом, способствующим развитию не только физических, но и психоэмоциональных качеств, необходимых в будущем. Можно по праву утверждать, что студенческий спорт на сегодняшний день – это часть профессионально-направленной физической подготовки студенческой молодежи. Участвуя в различных