

которая позволила войти во всемирную Интернет-паутину, знакомя с деятельностью клуба, приглашая на занятия, включая фото и видео отчеты о проведенных мероприятиях, форумы не только для родителей, но и всех интересующихся.

И в заключение своего доклада хотелось подвести итог:

С целью развития и углубления государственно-общественного управления, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, открытости и прозрачности деятельности клубов необходимо чтобы оценка качества деятельности клуба по месту жительства спортивной направленности осуществлялась с привлечением всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов, социальных партнеров, администрации.

УДК 796.011.1

Дектярев А.В.

Dektyarev A.V.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа «Старый Соболь», г. Нижний Тагил, Россия

Municipal Budgetary Institution of Additional Education "Stary Sobol Sports School",

Nizhny Tagil, Russia

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Аннотация. В статье автор раскрывает такие понятия как психологическая подготовка к командной игре, понятие страха, а также методы преодоления страха.

Ключевые слова: баскетбол, страх, психологические приемы.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A BASKETBALL PLAYER: HOW TO OVERCOME THE FEAR OF COMPETITION

Annotation. In the article, the author reveals such concepts as psychological preparation for team play, the concept of fear, as well as methods of overcoming fear.

Keywords: basketball, fear, psychological techniques.

Баскетбол — это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Баскетбол требует от игроков высокой физической подготовки, координации движений, стратегического мышления и умения работать в команде. Этот вид спорта развивает выносливость, ловкость и быстроту реакции, а также учит игроков взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели.

В баскетболе существует множество тактических приёмов и стратегий, которые игроки должны освоить, чтобы добиться успеха. Это делает игру интересной и разнообразной для зрителей и участников. Баскетбол — это не только

спорт, но и искусство, где каждый игрок может проявить свои таланты и способности.

В современном спорте психологическая подготовка играет важную роль в достижении успеха. Баскетбол — не исключение. Одним из главных психологических барьеров, с которым сталкиваются спортсмены, является страх перед соревнованиями, который может проявляться по-разному у разных людей. Вот несколько наиболее распространённых признаков:

Физиологические симптомы: учащённое сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ногах, ощущение «бабочек» в животе, сухость во рту, головокружение или головная боль.

Эмоциональные реакции: тревога, беспокойство, неуверенность в себе и своих способностях, раздражительность, нервозность.

Когнитивные изменения: снижение концентрации, трудности с принятием решений, забывчивость, навязчивые мысли о возможном провале.

Поведенческие проявления: избегание соревнований или ситуаций, связанных с ними, проблемы со сном, изменение аппетита (снижение или повышение), а также стремление избегать разговоров о предстоящем событии.

Снижение мотивации: потеря интереса к тренировкам и соревнованиям, нежелание прилагать усилия для достижения цели.

Проблемы с концентрацией: трудности с сосредоточением на задаче, отвлечение на посторонние мысли.

Психологические барьеры: страх перед неудачей, боязнь критики или осуждения со стороны других людей.

Важно помнить, что страх перед соревнованиями — это нормальная реакция организма на стрессовую ситуацию. Однако, если страх становится слишком сильным и мешает вам достичь успеха, стоит обратиться за помощью к специалистам.

Для начала давайте определим, что такое страх и какова его природа.

Страх — это эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на угрозу или опасность. Это одна из базовых эмоций, которая помогает человеку выживать и избегать потенциально опасных ситуаций. Страх может быть вызван различными факторами, такими как реальная угроза жизни или здоровью, неопределённость будущего, потеря контроля над ситуацией и т. д.

В зависимости от степени опасности и индивидуальных особенностей человека, страх может проявляться в виде тревоги, беспокойства, паники или ужаса.

Страх перед соревнованиями — это естественная реакция организма на стрессовую ситуацию. Он может проявляться в виде тревоги, беспокойства, неуверенности в себе и своих способностях. Важно понимать, что страх не всегда

является негативным фактором. В некоторых случаях он может стать стимулом для улучшения результатов, он может мотивировать человека к действию, направленному на устранение угрозы или опасности. Однако, если страх становится слишком сильным, он может привести к снижению концентрации, привести к стрессу, тревожным расстройствам, ошибкам и даже поражению.

В этой статье мы рассмотрим методы преодоления этого страха и психологической подготовки баскетболистов.

Релаксация и дыхательные упражнения. Перед соревнованиями важно научиться расслабляться и контролировать дыхание. Это поможет снизить уровень стресса и тревоги.

Визуализация. Представляйте себе успешный исход соревнований. Визуализация помогает укрепить уверенность в себе и своих способностях.

Позитивное мышление. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и успехах. Избегайте негативных мыслей и сомнений в себе.

Поддержка команды. Общение с командой и тренером может помочь снизить чувство одиночества и неуверенности. Поддержка близких людей также важна.

Анализ прошлых соревнований. Проанализируйте свои прошлые выступления и определите, какие факторы повлияли на ваш успех или неудачу. Это поможет вам лучше подготовиться к будущим соревнованиям.

Постановка целей. Определите свои цели на предстоящие соревнования. Они должны быть реалистичными и достижимыми. Постановка целей помогает сосредоточиться на результате.

Физическая подготовка. Хорошая физическая форма также влияет на психологическое состояние спортсмена. Регулярные тренировки помогают укрепить уверенность в своих силах.

Психологическая тренировка. Работа с психологом или спортивным тренером может помочь вам разработать индивидуальные стратегии преодоления страха.

Отдых и восстановление. Не забывайте о важности отдыха и восстановления после тренировок и соревнований. Усталость может усугубить чувство тревоги и страха.

Преодоление страха перед соревнованиями требует времени и усилий. Но с помощью этих методов вы сможете улучшить свою психологическую подготовку и достичь лучших результатов на баскетбольной площадке.

Библиографический список.

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. — 2-е изд., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985
2. Кретти Б. Д. «Психология в современном спорте». М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>