

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ: ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

Н.А. Кайпов.

Каракалпакский государственный университет

Факультет физической культуры,

Абдазов Исламбек

Каракалпакский государственный университет

Специальность «Физическая культура»

Студент 2 курса

Аннотация: В данной статье раскрывается важность психологической подготовки для спортсменов-подростков, особенно баскетболистов. Успех в спорте зависит не только от физической и технической подготовки, но и от психической устойчивости, стрессоустойчивости и позитивной мотивации. Быстрое принятие решений, действия в условиях давления, принятие поражения и сплоченность команды имеют большое значение в игре в баскетбол. Для формирования этих качеств у спортсменов-подростков важно использовать специальные психологические упражнения, мотивационное интервью, методы визуализации и дыхательные техники. В статье также рассматриваются способы преодоления стресса до и во время игры, роль тренера и психолога в сотрудничестве. Психологическая подготовка повышает уверенность спортсменов в себе, улучшает внимание и память, что способствует достижению высоких результатов в игре.

Ключевые слова: баскетбол, психологическая подготовка, подростки, стрессоустойчивость, психическая устойчивость, спортивная психология, мотивация, уверенность в себе.

Введение. Достижение высоких результатов в спорте напрямую зависит не только от физической силы, технического мастерства и тактических знаний спортсмена, но и от его психологической подготовки. Этот аспект требует особого внимания, особенно для спортсменов-подростков. В таком виде спорта, как баскетбол, который требует быстрого принятия решений, высокой скорости

передвижения и командной координации, стрессоустойчивость и психологическая устойчивость являются залогом успеха.

Подростковый возраст — самый сложный, изменчивый и эмоционально насыщенный этап в духовной жизни человека. Спортсмены этого возраста могут теряться под давлением, нервничать, и, как следствие, их игровая результативность может снижаться. Поэтому необходим системный подход к усилению психологической подготовки юных баскетболистов со стороны тренеров и спортивных психологов.

Баскетбол — это игра, требующая не только физической скорости, но и мышления, и психологической выносливости. Во время игры спортсмен сталкивается со следующими стрессовыми ситуациями:

Давление со стороны соперников — возможность победы или поражения, выступление перед публикой;

Взаимоотношения в команде — конфликты с товарищами по команде, тренером или соперником;

Страх совершить ошибку, особенно в критические моменты игры;

Давление со стороны тренера — высокие требования к результату и постоянная критика.[1]

Эти факторы напрямую влияют на психическое состояние юного спортсмена. Снижается уверенность в себе, замедляется мышление, рассеивается внимание, что негативно сказывается на результатах.

Психологическая подготовка — это комплекс упражнений, методов и мероприятий, направленных на то, чтобы помочь спортсмену быть психологически готовым к соревнованиям или тренировкам, уметь противостоять стрессовым ситуациям, контролировать себя и поддерживать позитивный психологический настрой.

Основные задачи психологической подготовки:

Формирование стрессоустойчивости;

Повышение уверенности в себе;

Укрепление внимания и памяти;

Управление эмоциями во время игры;

Поддержание устойчивого психического состояния и способности к самоанализу.

Эти аспекты вдвойне важны для баскетболистов-подростков, поскольку в этом возрасте происходит процесс самопознания, определения социального статуса и поиска своего места в команде.[2]

В повышении стрессоустойчивости баскетболистов-подростков важную роль играют следующие факторы:

а) Семейная и социальная поддержка

Моральная поддержка, понимание и поощрение со стороны родителей и близких дают мощный импульс психологической подготовке спортсмена. Внимание родителей к процессу, а не только к результату, создаёт позитивный психологический фон для подростка.

б) Роль тренера

Общение, подход и уровень требований тренера формируют уверенность подростка в себе и его стрессоустойчивость. Подростки, работающие с позитивными, вдохновляющими тренерами, чувствуют себя в безопасности и комфортно.

с) Система психологической подготовки

Такие методы, как специальные упражнения, медитация, дыхательные техники и визуализация, являются эффективными инструментами для снижения стресса.

д) Соревновательный опыт

Спортсмен, участвующий в более формальных играх, постепенно адаптируется к давлению и развивает психологическую устойчивость.

В системе психологической подготовки существует несколько эффективных методов. Они используются для управления психологическим состоянием спортсмена до, во время и после игры.

а) Дыхательные техники

С помощью дыхания можно успокоить нервную систему, замедлить сердцебиение и повысить концентрацию.

Упражнение: метод 4-2-6 (4 секунды глубокого дыхания - 2 секунды задержки дыхания - 6 секунд медленного выдоха).

в) Визуализация (мысленное воображение)

Баскетболист визуализирует свою успешную игру, броски, передачи. Этот метод повышает уверенность в себе и снижает стресс.

с) Аутогенная тренировка

Расслабляя мышцы тела и повторяя позитивные слова, спортсмен успокаивается и стабилизирует своё эмоциональное состояние. г) Позитивный внутренний диалог (внутренняя речь)

Повторение фраз типа «Я смогу», «Это мой шанс», «Я верю» во внутренней речи усиливает психологическую подготовку.

д) Моделирование игровых ситуаций

Тренер моделирует стрессовые игровые ситуации на специальных тренировках (например, осталось 10 секунд, счёт равный). Это подготавливает спортсмена к реальным ситуациям.

Работа со спортивным психологом в спортивных школах, академиях и профессиональных командах имеет большое значение. Он выполняет следующие задачи:

Выявляет индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена;

Анализирует стрессогенные факторы и разрабатывает стратегию их преодоления;

Выстраивает доверительное общение с группой;

Консультирует тренера по психологическому подходу;

Проводит тренировочные занятия для повышения мотивации.

Психологи, работающие со спортсменами-подростками, должны учитывать специфику этого возраста и применять индивидуальный подход.[3]

Управление поведением спортсмена в стрессовых ситуациях

Стрессовые ситуации в баскетбольном матче возникают неожиданно. Например:

Ответственный бросок в последнюю минуту;

Вход в игру, когда команда отстаёт;

Давление после ошибки.

В этих ситуациях спортсмен должен обладать навыками контроля своего поведения. Для этого его следует научить анализировать и контролировать себя, используя специальные задания и ситуации на тренировках.

Стрессоустойчивость включает в себя не только преодоление стресса, но и восстановление после него. После игры или соревнования баскетболисту следует уделять внимание следующему:

- Физическому отдыху (лёгкие упражнения, прогулки, сон);
- Позитивному восприятию соревнований;
- Восприятию ошибок как возможностей для развития, а не осуждению;
- Позитивной переоценке – «Я не боялся», «Я старался».
- Эти методы помогают спортсмену восстановить психологическую устойчивость после стресса.[4]

Сплочённость команды в баскетболе имеет решающее значение для стрессоустойчивости. Если команда поддерживает друг друга, мотивирует, а не обвиняет в неправильных действиях, то каждый её член развивает психологическую устойчивость.

Заключение. Преодоление стрессовых ситуаций в баскетболе, поддержание психологической устойчивости и укрепление уверенности в себе очень важны для юных спортсменов. Психологическая подготовка должна осуществляться систематически тренерами, психологами, родителями и самими спортсменами. Благодаря таким методам, как дыхательные техники, визуализация, моделирование стрессовых ситуаций, внутренняя речь, спортсмены могут быть готовы к соревнованиям не только физически, но и психологически.

Такой подход гарантирует, что спортсмен комфортно чувствует себя в спортивной среде, оптимально действует в условиях давления и, самое главное, получает удовольствие от игры.

Список Использованной Литературы:

1. Hasanov A. – “Sport psixologiyasi asoslari”, Toshkent, 2020.
2. Parnakov O. – “O‘smirlik davridagi sportchilarda stressni boshqarish”, Samarqand, 2021.
3. APA (American Psychological Association) sport psixologiyasi bo‘yicha maqolalari, 2019–2023.
4. FS Fazliddinov PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES- E Conference Globe, 2021
5. DZ Safarov, BX Xamroev, MM Mavlonov. Ispolzovanie pedagogicheskix texnologiy v protsesse obucheniya gimnastike - Voprosy nauki i obrazovaniya № 14 (139), 2021

