

УДК 159.9:796.323.2

Терещенко Л.А.¹, Секерін Я.А.²

¹ канд. псих. наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ
ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Анотація. Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, а й високого рівня психологічної стійкості. У баскетболі, де важливими є швидкість прийняття рішень, координація дій та витривалість, психологічна готовність є ключовим чинником успішної змагальної діяльності. Недостатній рівень психологічної підготовки може призвести до невдачі навіть при високих фізичних показниках. Тому дослідження психологічних аспектів підготовки баскетболістів є

надзвичайно актуальним для підвищення ефективності їхньої спортивної діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, стресостійкість, мотивація, самоконтроль, емоційна регуляція, когнітивні навички, командна взаємодія.

Abstract. Modern sport requires not only physical fitness but also a high level of psychological stability. In basketball, where the speed of decision-making, coordination and endurance are important, psychological readiness is a key factor in successful competitive activity. An insufficient level of psychological preparation can lead to failure even with high physical performance. Therefore, the study of the psychological aspects of basketball players' training is extremely relevant for improving the effectiveness of their sports activities.

Key words: psychological readiness, stress resistance, motivation, self-control, emotional regulation, cognitive skills, team interaction.

Метою даної роботи є аналіз психологічних складових готовності баскетболістів до змагальної діяльності, визначення основних психологічних характеристик, що впливають на їхню ефективність у грі, та розробка рекомендацій для тренерів і спортсменів щодо їхнього вдосконалення.

Основний виклад матеріалу.

Змагальна діяльність баскетболіста – це процес участі у спортивних змаганнях, спрямований на досягнення високих результатів шляхом реалізації фізичних, технічних, тактичних і психологічних можливостей спортсмена. Вона включає в себе підготовку до матчів, безпосередню гру, аналіз власних дій та дій суперників, а також адаптацію до змінних умов гри. Успішна змагальна діяльність вимагає високого рівня фізичної витривалості, мотивації, швидкості прийняття рішень, емоційної стійкості та командної взаємодії.

Фізична витривалість – це здатність організму баскетболіста підтримувати високий рівень фізичної активності протягом тривалого часу, зберігаючи ефективність рухів, швидкість реакцій і координацію. Вона є ключовим компонентом загальної спортивної підготовки та безпосередньо впливає на успішність змагальної діяльності.

Мотиваційна складова включає в себе високу внутрішню мотивацію досягнень, прагнення до перемоги, бажання вдосконалювати свої навички. Для спортсменів важливо мати як внутрішню, так і зовнішню мотивацію, яка включає визнання, підтримку команди та можливість досягнення професійного успіху.

Під емоційною стійкістю спортсменів розуміють здатність

контролювати свої емоції, уникати стресових зривів та тримати концентрацію під час гри. Баскетбол є динамічним видом спорту, де швидкі зміни ситуації можуть викликати емоційне перенапруження, тому важливо навчитися зберігати спокій та холоднокрівність.

Когнітивні навички спортсменів – швидкість прийняття рішень, тактичне мислення, уважність та передбачуваність гри. Гравці повинні швидко аналізувати ігрові ситуації, передбачати дії суперників та коригувати свої рішення в режимі реального часу.

Самоконтроль та воля, як психологічні складові – вміння керувати своєю поведінкою, адаптуватися до складних ситуацій та проявляти психологічну гнучкість. Сильна воля допомагає спортсменам долати труднощі та не здаватися навіть у найскладніших моментах гри.

Командна взаємодія в баскетболі включає в себе: розвиток комунікативних навичок, підтримка партнерів по команді, довіра та взаєморозуміння. Взаємодія в команді впливає на результати матчів, оскільки баскетбол є колективним видом спорту, де важливо не лише індивідуальна майстерність, а й взаємодія між гравцями [1].

Для покращення психологічної готовності баскетболістів до змагальної діяльності використовують різні методи:

Психотренінги та візуалізація. Ментальні тренування допомагають спортсменам налаштовуватися на гру, зменшувати рівень тривожності та підвищувати впевненість у своїх силах. Візуалізація сприяє відтворенню ідеального виконання рухів та тактичних дій. Використання візуалізації допомагає гравцям детально уявити хід гри, опрацювати можливі сценарії та налаштуватися на успіх.

Тренування стресостійкості. Використання ситуацій, наближених до реальних ігрових умов, навчання реакції на неочікувані події. Стресові ситуації під час тренувань допомагають гравцям краще адаптуватися до напружених моментів під час змагань. Використання методу «ігрового тиску» дозволяє створювати штучні труднощі для підготовки до реальних викликів під час матчів.

Розвиток уваги та концентрації. Вправи на покращення швидкості реакції, когнітивні тести та завдання. Особлива увага приділяється розвитку здатності до утримання уваги на ключових аспектах гри, уникненню зайвих відволікань. Використовуються спеціальні вправи, такі як рухливі головоломки та інтерактивні завдання, що підвищують рівень концентрації.

Емоційна регуляція. Робота з психологами, техніки релаксації, дихальні практики та медитація. Ефективне управління емоціями допомагає зменшити рівень тривожності перед важливими матчами та

налаштуватися на максимальну продуктивність. Спортсмени вчаться використовувати позитивне мислення та внутрішній діалог для збереження впевненості у собі [2].

Важливу роль у формуванні психологічної готовності до змагань відіграє психологічний супровід у процесі підготовки спортсменів. Розвиток психологічної культури у команді сприяє підвищенню довіри між гравцями, зменшенню конфліктів та створенню сприятливої атмосфери для зростання професійної майстерності. Тренери, спортивні психологи повинні не лише розвивати фізичні та технічні навички баскетболістів, а й допомагати їм формувати ментальну витривалість.

Для ефективного психологічного супроводу використовуються такі методи:

Індивідуальні консультації з психологами. Допомагають гравцям опрацьовувати страхи, невпевненість та емоційні бар'єри.

Групові тренінги та обговорення. Покращують комунікацію між гравцями, дозволяють розв'язувати конфлікти та підвищують рівень згуртованості команди.

Методи саморегуляції. Навчання спортсменів технікам контролю дихання, медитації та аутотренінгу сприяє зниженню стресу та підвищенню емоційної стабільності. Особливо корисними є техніки глибокого дихання та прогресивного м'язового розслаблення, які допомагають підтримувати оптимальний психологічний стан [2].

Висновки. Психологічна готовність є важливим аспектом успішної змагальної діяльності баскетболістів. Вона включає мотивацію, емоційну стійкість, когнітивні навички, самоконтроль та командну взаємодію. Розвиток цих аспектів можливий завдяки спеціальним психологічним методикам, тренуванням та підтримці зі сторони тренерів і спортивних психологів. Системний підхід до розвитку психологічної готовності допоможе спортсменам не лише покращити свої результати, а й сприятиме їхньому особистісному зростанню та гармонійному розвитку у спорті.

Список використаних джерел

1. Безмилов М., Шинкарук О., Шао Чжигон. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. №2(50), 2020, С. 93–102.

2. Івченко О., Мітова О. Складова психологічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №4(78), 2020, С. 37–42. <https://journals.urau/index.php/1991-0177/article/view/214194/215100>