

УДК 796.14

Терьохіна О.Л.¹, Терьохін Є.Ю.², Соболева А.Г.³

¹ канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. ФЕУ-612 НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГРИ У БАСКЕТБОЛІ

Баскетбол – це гра, де психологічні аспекти відіграють велику роль. У цій грі, мотивація, концентрація та стрес відіграють важливу роль, їх управління та контроль можуть вплинути на успіх гравців та команди в цілому.

Мотивація – це ключовий фактор для досягнення успіху у баскетболі. Високий рівень мотивації може допомогти гравцям покращити свої навички, а також призвести до кращої роботи в команді. Необхідно підтримувати високий рівень мотивації гравців, щоб вони відчували себе більш впевнено та готовими до гри.

Концентрація – це здатність гравця зосередитися на грі та ігрових ситуаціях. Хороша концентрація допомагає гравцям зробити правильні рішення та виконати складні ігрові прийоми. Гравці можуть тренувати свою концентрацію, щоб покращити свою гру.

Стрес – це природний стан, який може виникнути у процесі гри, особливо під час змагань. Стрес може виявитися корисним, якщо гравець використовує його як мотивацію для досягнення успіху. Однак, якщо рівень стресу стає надто високим, це може негативно вплинути на ігрову діяльність гравця. Тренери повинні навчити гравців керувати своїм рівнем стресу.

Впевненість у собі – це ще один психологічний аспект, який важливий для успіху у баскетболі. Впевненість допомагає гравцям почуватися впевненіше у грі та приймати рішення більш ефективно. Тренери можуть допомогти гравцям підвищити впевненість у собі, заохочуючи їх, даючи позитивний зворотний зв'язок та навчаючи правильному підходу до гри.

Командний дух – це ще один важливий психологічний аспект у баскетболі. Командний дух допомагає гравцям працювати разом, підтримувати один одного та вдосконалювати свою гру.

Психологічний аналіз гри в баскетболі має важливе значення для розвитку та покращення гри команди. Він дозволяє тренеру та гравцям розуміти, які фактори впливають на ігрову діяльність, а також виявляти слабкі місця та проблеми, які можуть бути усунені.

Розуміння психологічних факторів гри: психологічні чинники, такі як мотивація, концентрація та стрес, відіграють важливу роль у грі. Психологічний аналіз допомагає тренеру та гравцям розуміти, як ці фактори впливають на гру, і як вони можуть бути керованими та контрольованими.

Виявлення сильних та слабких сторін: психологічний аналіз гри допомагає виявляти сильні та слабкі сторони гри команди. Це дозволяє тренеру та гравцям зосередитися на покращенні слабких сторін та нарощуванні переваг команди.

Побудова стратегії гри: психологічний аналіз гри допомагає тренеру та гравцям будувати стратегії гри, які враховують психологічні аспекти гри. Наприклад, якщо тренер зауважив, що команда зазнає стресу під час змагань, він може розробити стратегію, яка допоможе гравцям керувати своїми емоціями та зосередитися на грі.

Розвиток командного духу: психологічний аналіз гри допомагає тренеру та гравцям розвивати командний дух, який є важливим чинником успіху команди у баскетболі. Психологічний аналіз допомагає гравцям розуміти взаємодію між гравцями та розвивати навички командної роботи.

Психологія відіграє дуже важливу роль у баскетболі, оскільки успіх у цьому спорті залежить не тільки від фізичних навичок гравців, а й від їхньої психологічної підготовки та ментальної витривалості. Тому результати команди залежать не тільки від фізичного розвитку і навичок а ще від психології та настрою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. / В.М Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.