УДК 796
Дудник Ю.І.[1], Лихолат П.М.[2]
[1] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. УФКС-415 НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЯ ГРИ У ВИРІШАЛЬНІ ХВИЛИНИ БАСКЕТБОЛЬНОГО МАТЧУ

Ю.І. Дудник, П.М. Лихолат

Вирішальні хвилини матчу в баскетболі характеризуються різким зростанням психологічного навантаження: підвищується ціна кожної помилки, зростає тиск часу, а очікування результату посилює емоційне напруження. У цей період важливою стає не лише фізична готовність, а й здатність спортсмена зберігати контроль над увагою та поведінкою, діяти раціонально й технічно точно.

Одним із ключових чинників кінцівки є стрес і пов’язана з ним тривожність. Під впливом тиску відповідальності (за команду, тренера, уболівальників, власний статус) у частини гравців може виникати «скутість» рухів, поспіх або навпаки – уникання відповідальності. Це проявляється у втраті концентрації, помилках у передачах, неправильному виборі кидка чи запізнілих рішеннях у захисті.

Водночас у «clutch time» часто перемагає команда, яка краще керує увагою. Психологічно підготовлений гравець здатен відокремлювати головне від другорядного: бачити найважливіші сигнали гри (час, фоли, розташування партнерів/суперника), не «залипати» на попередній помилці та швидко повертатися у поточний епізод. Саме тут критично важливі навички короткого відновлення після невдачі: «помилка – відпустив – наступна дія».

Важливий компонент кінцівки – саморегуляція емоцій. До ефективних технік належать: контроль дихання (зниження фізіологічного збудження), короткі самонастанови (внутрішній діалог типу «спокійно», «бачу майданчик», «граю епізод»), стабільні передкидкові/передштрафні рутини (однакова послідовність дій, яка «заземляє» і повертає відчуття контролю). Такі інструменти зменшують хаотичність рішень і допомагають зберегти техніку під тиском.

Окремої уваги заслуговує командна психологія кінцівки. Комунікація у захисті, підтримка після помилок, взаємна довіра та чіткий розподіл ролей знижують рівень індивідуальної тривоги й роблять дії більш узгодженими. Коли команда має зрозумілий план (що граємо в атаці, як фолимо, кого страхуємо), у гравців менше «порожніх» сумнівів, а більше впевненості у рішеннях.

Роль тренера в кінцівці полягає не лише в тактичних корекціях, а й у психологічному менеджменті: точний тайм-аут, короткі й конкретні інструкції, підсилення впевненості («робимо те, що тренували»), зняття зайвого тиску через акцент на процесі. Ефективними також є тренувальні методи моделювання кінцівок: вправи з лімітом часу, рахунком, штрафними після втоми, ситуаційні «останній напад/останній захист» із контролем емоцій і дисципліни.

Окремим психологічним феноменом вирішальних хвилин є так званий ефект «надмірного контролю» (overthinking), коли спортсмен починає свідомо контролювати автоматизовані технічні дії. У звичайних умовах більшість рухів виконуються на рівні сформованих навичок, однак під тиском відповідальності гравець може почати «думати про техніку», що призводить до скутості та втрати природності виконання. Це особливо помітно під час штрафних кидків або відкритих дальніх спроб у кінцівці матчу. Тому важливою складовою психологічної підготовки є формування довіри до власних навичок і вміння зосереджуватися не на механіці руху, а на результативній дії та ігровій ситуації.

Таким чином, психологія гри у вирішальні хвилини матчу є комплексним явищем, що поєднує стресостійкість, контроль уваги, емоційну саморегуляцію та командну взаємодію. Системна психологічна підготовка (рутини, самонастанови, тренування під тиском, командна підтримка) підвищує стабільність виконання технічних дій і якість рішень, що безпосередньо впливає на результат у кінцівках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коваленко О. М. Психологія спортивної діяльності у баскетболі: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2019. 248 с.

2. Сидоренко І. В. Стрес і тривожність у змагальній діяльності спортсменів. Харків: Видавництво ХДАФК, 2021. 196 с.

3. Мороз Ю. П. Психологічна підготовка баскетболістів у вирішальні моменти гри. Львів: ЛДУФК, 2020. 172 с.

4. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 624 p.