
СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ — ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ

И.А. Демидкина

Кафедра физического воспитания
Самарский государственный архитектурно-строительный университет
Ул. Молодогвардейская, 194, Самара, Россия, 443001

В данной статье автор предпринял попытку решения задачи комплексной психологической подготовки баскетболистов, играющих в сборных командах вузов. Обсуждаются задачи, средства и методы, а также дается анализ индивидуально-типических, психологических характеристик спортсменов.

Под психологической подготовкой понимается педагогический процесс формирования и совершенствования важных для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств, иными словами, под психологической подготовкой можно понимать процесс формирования спортивного характера [5].

Характер спортсмена определяется свойствами личности, которая формируется путем закрепления необходимых психологических состояний, вызванных теми или иными психическими процессами (рис. 1). В терминах психолого-педагогической теории деятельности управление психическими состояниями и воспитание свойств личности соотносятся как средство и результат.

Под психическим состоянием в данном случае понимают соответствующее отношение спортсмена к окружающему миру, которое может возникать как под влиянием внешних воздействий тренера (внешняя регуляция психических состояний), так и благодаря усилиям самого спортсмена (саморегуляция психических состояний).



Рис. 1. Формирование спортивного характера

Следовательно, тренер, помимо собственного воздействия на психику спортсмена, должен обучить его и приемам самовоздействия, чем существенно повысит результативность процесса психологической подготовки (рис. 2).



Рис. 2. Виды регуляции психических состояний спортсмена

Дж. Вуден отмечает важность психологической подготовки в баскетболе: каждый тренер должен знать психологию и быть психологом. Рассуждая о разработанной им «пирамиде успеха», в основе которой лежит трудолюбие и энтузиазм, а вершины помогают достичь вера и настойчивость, он пишет: «Все мы различаемся по своим способностям. Одни могут иметь больше способностей, чем вы, они могут быть крупнее, быстрее, сильнее и иметь превосходство в других физических качествах, но не один не должен превзойти вас в таких очень важных качествах и характеристиках, как командный дух, энтузиазм, трудолюбие, сотрудничество, постоянство, решительность, честность, искренность, надежность и целостность. Обретите и сохраните эти качества — и успех обеспечен» [2].

Необходимость специальной психологической подготовки к спортивным соревнованиям понятна каждому, кто готовит себя к карьере баскетбольного тренера. Подготовка баскетболиста к высоким спортивным достижениям — длительный процесс, требующий определенных ограничений в образе жизни, связанных с необходимостью больших временных затрат на участие в тренировках. Поэтому важно формировать соответствующее психологическое отношение не только спортивным соревнованиям, которые являются ярким праздником, но и к тяжелым серым будням длительного тренировочного процесса.

Все сказанное позволяет рассматривать содержание психологической подготовки баскетболистов в трех взаимосвязанных блоках: 1) психологическая подготовка к тренировочному процессу; 2) психологическая подготовка к соревнованиям; 3) регуляция психических состояний в конкретном матче (рис. 3).

Отсюда три общие задачи психологической подготовки баскетболистов:

- формировать положительное отношение тренировочному процессу;
- формировать психические качества, способствующие достижению успехов в соревнованиях;
- создавать благоприятные психические состояния в конкретном матче.

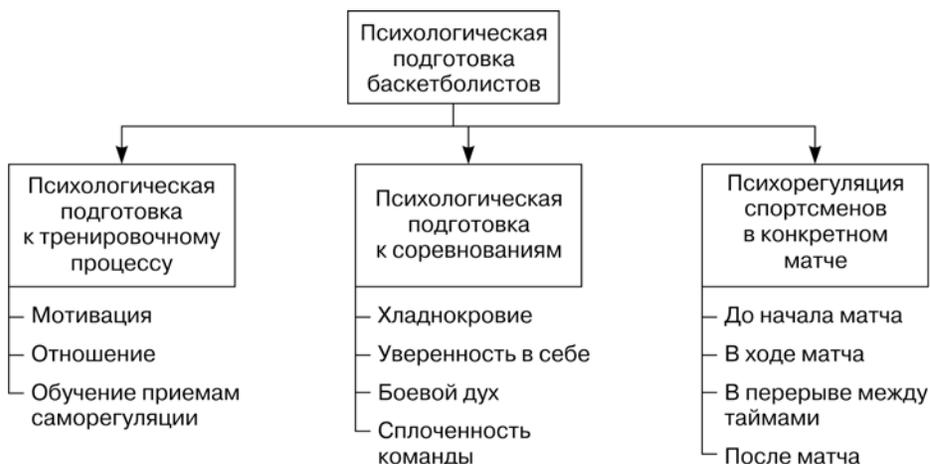


Рис. 3. Содержание психологической подготовки баскетболистов

Высокие результаты в современном спорте требуют многолетней напряженной спортивной тренировки и подчиненного ей образа жизни. К этому спортсмен должен быть психологически подготовлен. Такая подготовка осуществляется в ходе самой спортивной тренировки за счет постоянного формирования мотивов, являющихся побудительными причинами спортивно-тренировочной деятельности, либо за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Это деление условно, поскольку мотивы могут формироваться, в частности, и через создание соответствующих отношений. Однако специфика мотивации требует ее отдельного рассмотрения. Процесс формирования мотивов и отношений к спортивной тренировке, помимо внешней регуляции со стороны тренера может осуществляться как отмечалось выше и путем саморегуляции. Это важная составляющая содержания психологической подготовки к длительному тренировочному процессу.

Отсюда можно сформулировать частные задачи психологической подготовки баскетболистов к длительному тренировочному процессу:

- формировать мотивацию к тренировочному процессу;
- формировать отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса;
- обучать приемам саморегуляции психологических состояний.

Анализ многочисленной научной и популярной литературы по психологии, опыт психологического консультирования студентов-игровиков и серия экспериментальных исследований, проведенных совместно со студентами Самарского государственного архитектурно-строительного университета, позволили автору прийти к следующим выводам.

Желание тренироваться может возникнуть у игрока без воздействия внешних причин, произвольно, от осознания спортивной тренировки как цели, от интереса к игре, стремления повысить свое мастерство и т.д. Оно может быть вызвано и внешними факторами, такими как наказание и поощрение, угроза и требование, давление группы, ожидание будущих благ и т.д. Все эти побудительные

стимулы к спортивной тренировке (в любой деятельности вообще) называются в психологии мотивами.

Мотивация является самой важной составляющей учебного процесса, и тренеры правильно делают, концентрируя внимание на этом аспекте тренировки. Чаще всего тренер мотивирует своих игроков, используя поощрения и наказания.

Однако для специалистов совершенно очевидно, что, когда тренер заботится о повышении уровня мотивированности своих игроков, опираясь на их чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании, он добивается лучших результатов.

По данным специальных исследований зарубежных спортивных психологов, среди мотивов к занятиям спортом привлекательными для молодежи можно считать возможность максимального проявления своих способностей, умение владеть собой и окружающей обстановкой, достижение физического совершенства.

К менее значимым мотивам специалисты относят желание быть «настоящим мужчиной» (для юношей), достигнуть социального статуса или получать крупные денежные вознаграждения.

Постановка далеко отставленных целей. Победа в чемпионате города, страны, чемпионате мира или на олимпийских играх — примеры далеко отставленных целей. Тренер должен показать игроку ряд промежуточных целей, последовательное достижение которых приведет игрока или команду к достижению далеко отставленных целей. При этом важно, чтобы достижение первых промежуточных целей было делом трудным, но реальным, позволяющим спортсмену пережить чувство успеха. Поэтапное достижение поставленных целей после напряженных тренировок способствует формированию установки на серьезное отношение к тренировочному процессу.

Формирование и поддержание установки на достижение успеха. В основе этих действий тренера лежит поощрение развития спортивного честолюбия игроков. Среди средств формирования и поддержания установки на достижение успеха или развития спортивного честолюбия можно отметить афиширование успехов спортсмена. Этому способствует постоянное вывешивание на стене спортивного зала статистических отчетов о достижениях баскетболистов в отдельных компонентах игры, создание стендов с фотографиями лучших игроков и спортивными трофеями команды, упоминания в средствах массовой информации о спортивных достижениях отдельных игроков и команды и т.д. При этом тренер должен контролировать процесс формирования спортивного честолюбия и не дать перейти ему в форму спортивного тщеславия.

Оптимальное соотношение поощрений и наказаний. Наиболее распространенным средством повышения мотивации игроков к тренировочному процессу является оценка тренером их действия в виде похвалы или неодобрения. Любой из этих методов полезнее подчеркнуто безразличного отношения тренера к игроку с недостаточной мотивацией. Вопрос преимущественного использования похвалы или неодобрения решается исходя из нужд конкретной педагогической

ситуации и личностных особенностей игрока, и в этом смысле поведение тренера должно быть достаточно гибким. Кроме похвалы, в качестве поощрения используются вещественные символы достижения игроков: значки, грамоты, жетоны, медали, призы и т.д.

Эмоциональность тренировочных занятий. Понятно, что похвала или неодобрение тренером вызывает эмоциональную реакцию у игроков. Таким образом, мотивы тесно связаны с эмоциями. Другими словами, если учебно-тренировочный процесс недостаточно эмоционален, трудно поддерживать необходимую мотивацию к нему.

Повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса и соответствующей мотивации к нему со стороны баскетболистов способствует включение в тренировку подвижных игр, соревновательного метода организации упражнений, введение музыкального фона в отдельные части тренировки, присутствие зрителей на отдельных тренировочных занятиях, поощрение эмоционального поведения игроков, эмоциональное поведение самого тренера.

Развитие традиций команды. Формирование сплоченного коллектива игроков и командного духа — одно из важных средств повышения мотивации баскетболистов к тренировочному процессу. Когда игрок начинает ощущать, что его личные усилия помогают решать коллективные задачи, он иначе относится к тренировочному процессу. Развитию традиций команды способствует единая спортивная форма игроков, организация праздничных ритуалов, например, в дни рождения игроков или приема новых членов команды, памятных турниров и турниров ветеранов команды, праздничных вечеров после окончания сезона и т.д.

Традицией может стать и специальное оформление комнаты для команды, как это описывал Б. Найт.

Мотивация — круглогодичный процесс. Игроки должны знать, чего мы ждем от их игр. У нас есть много девизов, которые мы вывешиваем в комнате для команды. Один из них: «Победа любит те команды, которые реже ошибаются». Баскетбол — это игра ошибок, и команда, которая делает меньше ошибок, имеет лучшие шансы на победу.

Пит Ньюэл, который, по моему мнению, является лучшим баскетбольным тренером в мире, разделял эту точку зрения: «Баскетбол — простая игра. Вы должны бить точнее, чем противник, и сделать больше бросков. Если вы бьете точнее, чем они, это говорит о вашем нападении. Если вы бьете больше, чем они, это говорит о вашей защите».

Другой наш лозунг: «Спокойствие и движение равны точному броску». Я также поощряю своих читать и оставляю в раздевалке материалы, которые, по моему мнению, помогут игроку в его становлении как гражданина, так и как игрока, мотивация заставляет ваших игроков делать то, что необходимо для успешной игры в баскетбол.

Принятие коллективных решений. Обсуждение с командой целей и частных задач тренировочного процесса, принятие под руководством тренера коллектив-

ных решений по вопросам тренировки и образа жизни существенно повышают мотивацию игроков к тренировочному процессу. Прекрасным примером этого служит опыт работы Б. Найта.

Мы установили 11 целей для нашей команды, в соответствии с этим на каждой игре собирается статическая информация, с которой игроки знакомятся после окончания игры. Мы вывешиваем эту информацию на доске, разделив ее на три группы — нападение, защита и общая. Сбоку от каждой цели мы оставляем место, чтобы отметить результат. Если мы достигли цели, мы записываем процент черным цветом, если нет — делаем отметку красным цветом. Цели должны быть достаточно трудными, но достижимыми. Максимальное число достигнутых целей в одной игре у нас равнялось восьми, а в среднем мы достигали пять целей в каждой игре на протяжении двух последних сезонов.

Цели нападения: броски с игры — 52% ; штрафные броски — 75% ; потери — 10%.

Цели защиты: 1) не дать противнику набрать более 65 очков за игру; 2) не дать противнику превысить 42% результативности в бросках с игры; 3) не дать ни одному из игроков противника набрать больше 20 очков; 4) заставить противника сделать 214 потери.

Общие цели: 1) забить первыми в каждом тайме; 2) забрать 58% всех отскоков; 3) сделать не больше 16 персональных фолов; 4) сделать на 12 бросков больше, чем противник.

Если вы достигните всех этих целей, проиграть будет невозможно. Мы также ведем записи, сколько раз за игру наша команда передаст мяч в трехсекундную зону. Наша цель — 30 таких передач за игру. Я уверен, что недостаточно сказать игроку, чтобы он играл на максимуме своих возможностей. Эту задачу надо конкретизировать в цифрах.

На первый взгляд, кажется что Найт говорит о специальной психологической подготовке к соревнованиям. Однако нетрудно представить, как игроки начинают относиться к тренировочному процессу после принятия такого рода коллективных решений.

Особенности личности тренера. Сильно мотивирующим фактором добросовестного отношения игроков к тренировочному процессу является личность самого тренера.

Процитируем еще раз Б. Найта: «Мотивация начинается с тренера. Мы должны мотивировать себя ежедневно. Я стараюсь делать это, собираясь на каждую тренировку, рассчитывая все по мелочам с момента моего появления на площадку, например, если там кто-либо из игроков, которым я должен сделать замечание, чтобы настроить на хорошую работу».

Среди многих характеристик личности тренера, помогающих мотивировать игроков, следует в первую очередь назвать уверенность, требовательность, оптимизм и настойчивость, любознательность и профессиональную интуицию.

Тренер должен быть уверен в своей компетентности и принимаемых решениях. Надо помнить: то обстоятельство, что твоя команда не входит в тройку

призеров, а сам ты пока еще неходишь в тренерскую элиту, постоянно упоминаемую в средствах массовой информации, не означает, что ты не можешь тренироваться. Твоя уверенность вселяет веру в твоих учеников.

Тренер должен одинаковую требовательность (речь идет о дисциплине) ко всем игрокам. В противном случае он начнет терять уверенность в себе. Хорошо, если за его твердостью игроки будут ощущать дружелюбие, уважительное отношение к себе. В конце концов, успехи тренера и успехи его учеников взаимозависимы, что является достаточным основанием для взаимоуважения.

Оптимизм тренера помогает игрокам легче переносить неизбежные трудности тренировочного процесса. Всем понятно, что легче быть оптимистом, когда твоя команда побеждает. Если же она проигрывает, полезно вспомнить утверждение Альберта Эйнштейна и Леонардо да Винчи о том, что 90% их экспериментов заканчивались неудачей. Но они были настойчивы, и это в конечном счете определило их успех. Напомните об этом своим ученикам.

В словарях любознательность определяется как стремление к приобретению новых знаний; пыливость. На первый взгляд, любознательность тренера касается только его самого. Фактически же все в общении спортсмена и тренера взаимосвязано. Любознательный тренер всегда стремится больше узнать о секретах своей профессии. Широкая эрудиция помогает ему объяснить игрокам закономерности тренировочного процесса и необходимость использования в нем тех или иных средств тренировки. Знания такого рода помогают игрокам осмысленно сформировать позитивное отношение к тренировочному процессу.

Но дело даже не столько в этом, сколько в том, что тренировочный процесс слишком многогранен, а каждый игрок слишком индивидуален, чтобы заранее дать рецепты на все случаи жизни. Самые нужные в данный момент способы воздействия на учеников, в том числе и для повышения их мотивации, тренеру помогает найти профессиональная интуиция, развитие которой определяется, с одной стороны, опытом практической деятельности, а с другой, стремлением к приобретению новых знаний, или любознательностью.

Подводя итоги, надо отметить, что, по словам одного из ведущих хоккейных тренеров страны В.В. Тихонова, конечным смыслом деятельности тренера является не физическая, техническая или тактическая подготовка, а формирование воли у подопечного. А развитие воли связано прежде всего с формированием богатой мотивационно-смысловой сферы игроков. И тренер обязан знать, как это делать.

Кроме формирования мотивации игроков, в задачу тренера входит и формирование системы отношений к разным сторонам тренировочного процесса. «Система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия». Элементами системы отношений игроков к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к физической нагрузке, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму.

Чтобы сформировать положительное отношение игроков к спортивной тренировке в целом, тренер не должен в период предсезонной подготовки определять стартовый состав команды. Ему лучше постоянно менять стартовую пятерку, чтобы запасные игроки не почувствовали своей ненужности. По Б. Коузи, поздние сроки определения стартовой пятерки заставляют всю команду более ответственно относиться к тренировочному процессу.

Д. Вуден советует заканчивать каждую тренировку на мажорной или позитивной ноте, чтобы тренер и игроки с удовольствием ожидали следующей тренировки. Если тренер и игроки завершают тренировку в раздраженном состоянии или состоянии пессимизма, расстройстве, маловероятно, что они с радостью будут ждать следующую тренировку, и ее придется начинать в трудных условиях, которых могло бы и не быть.

Боязнь больших тренировочных нагрузок в принципе снимается хорошей мотивацией. Хоккейный тренер В.В. Тихонов говорил о «барьерах», которые строят перед каждым спортсменом и тренером в его деятельности и которые необходимо преодолевать, чтобы двигаться дальше. Основные его идеи включали следующие положения:

1) в нагрузках пределов нет;

2) представление о том, что надо себя беречь, — неправильное. Как только появляется мысль о «сбережении» себя, на этом спортсмен заканчивается: ему не по силам оказалось преодоление такого барьера;

3) спортсмен должен стремиться находиться в пике формы постоянно, не допуская спада формы.

Главную задачу свою В.В. Тихонов видит в том, чтобы сломать барьер страха — страха нагрузки.

Д. Вуден говорил и об опыте формирования позитивных отношений к большим тренировочным нагрузкам благодаря коллективному принятию того, что он назвал «тренировочными правилами». Вот некоторые из них: «Никогда не думайте о своих синяках и усталости. Если вы устали, думайте о том, как, может быть, выдохся ваш противник»; «Кондицию улучшает упорная тренировочная работа после того, как вы выдохлись. Заставьте себя работать, когда устанете»; «Поставьте перед собой цель — быть в лучшей кондиции, чем ваши предполагаемые противники». Копии таких совместно согласованных правил получает каждый игрок команды, после этого, по словам Вудена, он должен или согласиться с ними, или оставить команду.

Практика показала, что следование сформулированным выше принципам существенно ускоряет процесс перевода характера деятельности команды из коллективного в совместный.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Вавилов А.Л.* Групповая сплоченность, индивидуальная подготовленность и эффективность игры баскетбольной команды // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности: материалы годичной научной сессии БПА 25 мая 2000 г. — СПб.: БПА, 2000.

- [2] Вуден Д. Современный баскетбол / Пер. с англ. и предисл. Е.Р. Яхонотова. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
- [3] Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. — 2-е изд., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
- [4] Гомельский А.Я. Докажи правоту победой. — М.: Советская Россия, 1987.
- [5] Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
- [6] Даймацу Х. Следуйте за мной / Пер. с японского. Предисл. О. Чехова. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
- [7] Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Пер. с англ. Предисл. В.В. Давыдова. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

THE CONTECTS AND TASKS OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS, MEMBERS OF COMBINED HIGHER SCHOOL TEAMS

I.A. Demidkina

Physical Training Chair

Samara State University of Architecture and Civil Engineering.

Molodogvardejskaja str., 194, Samara, Russia, 443001

The article deals with the attempt of the author to solve the problem of the complex psychological training of basketball players, members of combined higher school teams. On the one hand, the author discusses the tasks, means and methods of the above-mentioned problem, and on the other hand, the author gives the analysis of individually-typical characteristic of the players.