

**ВИЛЬГОДСКАЯ А.А.**, экономический факультет,  
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Юрчик В.Ф., ст. преподаватель  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ.

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

**Введение.** Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является психологическая подготовка, которая, с одной стороны, имеет свои специфические задачи, а с другой стороны, неразрывно связана с другими видами подготовки.

**Цель работы** – изучить важность психологической подготовки в баскетболе, охарактеризовать психологическую подготовку, выявить проблемы данной темы, изучить методы и практическую реализацию психологической подготовки.

**Методы исследования.** В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, обобщение изученных материалов.

**Обсуждение результатов.** В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как восприятие, представление, внимание, оперативная память и мышление. То есть таких процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающих в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, «чувство времени», «мышечное чувство», «чувство ритма - темповая чувствительность». В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований. Также сюда можно отнести и развитие умения управлять стартовыми состояниями, настраиваться на предстоящее соревнование, способность и готовность «побеждать».

**Выводы.** Таким образом, психологическая подготовка баскетболистов является необходимым моментом в организации учебно-тренировочного процесса и влияет на успешное выступление команды в соревнованиях.