

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

**СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Сборник научных трудов

Выпуск 24

Под редакцией профессора И.В. Шимлиной

Новокузнецк
2024

УДК 378.147.026(06)
ББК 74.580.25я43
С 568

ISSN 2072-8778

С 568 Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. Выпуск 24 / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; Под ред. И. В. Шимлиной. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2024. – 185 с., ил.

Сборник статей посвящен проблемам теории и практики обучения и воспитания в системе образования. Представлены публикации по следующим направлениям: общие проблемы высшего образования, современные технологии обучения, психология и педагогика образования.

Авторы раскрывают концептуальные основы развития современного образования, вопросы использования в учебном процессе современных методик, педагогических технологий обучения, в том числе информационно-коммуникационных; условия и способы получения качественного образования для овладения профессиональными компетенциями.

Электронная версия сборника представлена на сайте <http://www.sibsiu.ru> в разделе «Научные издания»

Ил. 13, табл. 10, библиогр. назв. 206

Редакционная коллегия: директор ИПО, д.п.н. профессор И.В. Шимлина (главн. редактор); проректор по научной и инновационной деятельности, д.т.н., профессор С.В. Коновалов; д.п.н., профессор Е.Г. Оршанская (отв. секретарь); д.культ., профессор Ю.С. Серенков.

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

УДК 378.147.026(06)
ББК 74.580.25я43

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е. П. Психология спорта : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — М., СПб., Н. Новгород, 2010. — С. 41-45.
2. Сапожникова, О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 115-117.
3. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и специальных наук. 2019. №41. С.87-94.

УДК 796.323.2.:159.9

Е.В. Рындовская, С.В. Масляницин, В.Б. Костерев, О.А. Угольникова

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет», г. Новокузнецк

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА В БАСКЕТБОЛЕ

Данная научная статья знакомит читателя с важностью психологической подготовки игрока в баскетболе. В статье рассматриваются различные аспекты этого процесса, такие как мотивация, концентрация, самоконтроль, стрессоустойчивость и управление эмоциями. Данный материал может быть полезен тренерам, спортсменам и всем, кто интересуется развитием спортивных навыков и психологической выносливостью.

Психологическая подготовка игрока в баскетболе играет очень важную роль, так как спортивные успехи зависят не только от физических навыков, но и от психологического состояния спортсмена. Вот некоторые аспекты психологической подготовки игрока в баскетболе:

– Мотивация. Высокий уровень мотивации помогает игрокам преодолевать трудности, улучшать свои навыки, укреплять выносливость, и усердно работать на тренировках.

– Концентрация. Игрок должен уметь сосредотачиваться на игре и не отвлекаться на внешние факторы. Тренировки по повышению концентрации и внимания помогут игроку быть более внимательным и сфокусированным во время игры.

– Управление эмоциями. Баскетбол - это напряженный вид спорта, и игрок должен уметь контролировать свои эмоции, чтобы не допустить ошибок из-за негативных чувств.

– Планирование. Психологическая подготовка помогает игроку разрабатывать стратегию для игры, а также умение принимать быстрые решения на поле.

– Уверенность. Важно, чтобы игрок верил в свои собственные силы и умения. Уверенность поможет ему принимать решения смелее и выполнять сложные действия на поле.

– Умение справляться со стрессом. Баскетбол - это физически и морально нагружающий вид спорта, и игрок должен уметь справляться со стрессом во время игры и после неудач.

Развитие этих навыков поможет игроку быть более успешным на поле и улучшит его профессиональные результаты.

Мотивация играет важную роль в достижении успеха в баскетболе. Она также способствует формированию постоянного стремления к улучшению результатов и способностей. Кроме того, мотивация помогает игрокам лучше справляться с поражениями, находить силы для восстановления после травм и выходить на новый уровень в своей игре. Таким образом, мотивация играет важную роль в формировании успешного баскетболиста.

Существует несколько типов мотивации, которые могут влиять на игрока в баскетболе:

– Внешняя мотивация: это когда игрок мотивирован внешними факторами, такими как похвала тренера, призы, признание со стороны болельщиков. Хотя внешняя мотивация может помочь игрокам сосредоточиться и добиться результата, она часто является временной и может не способствовать долгосрочному успеху.

– Внутренняя мотивация: этот тип мотивации происходит изнутри игрока – это его собственные цели, амбиции и стремление к самореализации. Внутренняя мотивация чаще всего приводит к более стойким и долгосрочным результатам, поскольку игрок сам чувствует внутреннюю потребность в улучшении и достижении целей.

– Социальная мотивация: это влияние социальной среды на мотивацию игрока, такое как поддержка со стороны команды или болельщиков. Чувство принадлежности и поддержки может стимулировать игрока к улучшению своей игры.

В баскетболе каждый из этих типов мотивации может оказывать влияние на игрока. Однако, для достижения долгосрочного успеха наиболее важна внутренняя мотивация, которая позволяет игроку самостоятельно устанавливать цели и стремиться к их достижению независимо от внешних обстоятельств.

Компоненты концентрации в спорте:

– Физическая концентрация: поддержание высокого уровня физической подготовки, чтобы быть готовым к соревнованиям и способным сосредоточиться на игре на протяжении всего матча.

– Умственная концентрация: способность оставаться сосредоточенным на игре, игровых ситуациях, тактике и стратегии, не допуская отвлечений.

– Эмоциональная концентрация: умение контролировать эмоции, как положительные, так и отрицательные, чтобы не дать им помешать игре.

– Внимание к деталям и анализ игры: умение замечать нюансы игровых ситуаций, принимать быстрые решения и анализировать действия соперников.

– Концентрация в команде: способность сосредоточиться на совместной игре, взаимодействии с партнерами и поддержке их во время матча.

Техники улучшения концентрации во время игры:

– Медитация: включение практик медитации в ежедневную рутину может помочь улучшить умственную концентрацию и способствовать внутреннему спокойствию во время игры.

– Визуализация: визуализация успешных игровых ситуаций или выполнения важных элементов игры перед матчем может помочь улучшить умственную и эмоциональную концентрацию.

– Дыхательные техники: использование глубокого дыхания и техник релаксации перед игрой и во время перерывов может помочь снизить уровень стресса и улучшить контроль над эмоциями.

– Фокус на настоящем моменте: упражнения, направленные на сохранение внимания на текущей игровой ситуации без размышлений о прошлом или будущем, помогают улучшить умственную концентрацию.

– Регулярная тренировка: улучшение общей физической формы и проведение тренировок, направленных на развитие специфических навыков игры, также может помочь улучшить физическую и умственную концентрацию во время матча.

Самоконтроль играет важную роль в успешной игре в баскетболе по нескольким причинам:

– Принятие решений: во время игры в баскетбол игроки должны принимать быстрые и точные решения. Хороший самоконтроль помогает игрокам оставаться спокойными и принимать обдуманные решения даже в стрессовых ситуациях.

– Эмоциональный контроль: в баскетболе часто возникают ситуации, которые могут вызвать эмоциональные реакции у игроков, такие как захватывающие моменты в игре, конфликты с оппонентами или реакции болельщиков. Самоконтроль позволяет игрокам сохранять спокойствие и не поддаваться эмоциональным возбуждениям, что важно для принятия обоснованных решений и управления своим поведением.

– Работа в команде: в большинстве случаев баскетбол является командной игрой, поэтому важно, чтобы каждый игрок мог контролировать свои эмоции и был готов работать в команде, выполняя свою роль на поле в соответствии с общими целями.

– Управление стрессом: игра в баскетбол может быть напряженной, особенно во время важных матчей. Хороший самоконтроль помогает игрокам управлять стрессом и оставаться сосредоточенными на игровом процессе.

Таким образом, самоконтроль играет ключевую роль в создании условий для успешной игры в баскетбол, позволяя игрокам принимать

обдуманное решение, управлять эмоциями, работать в команде и управлять стрессом.

Игра в баскетбол может быть источником психологического стресса из-за высокого уровня соревнования, давления на успех и даже потенциального столкновения соперников. Психологический стресс может привести к ухудшению производительности, нервозности, снижению концентрации и даже возникновению травм. Для снижения психологического стресса во время игры в баскетбол можно использовать различные техники релаксации, такие как глубокое дыхание, визуализация успеха, медитация или позитивное мышление. Также важно поддерживать хорошую физическую форму и уделять внимание психологической подготовке, чтобы улучшить способность справляться со стрессом во время игры.

Существует несколько методов, которые могут помочь игрокам в баскетболе снизить стресс и увеличить свою устойчивость:

– Глубокое дыхание и медитация: практика глубокого дыхания и медитации может помочь игрокам снизить уровень стресса и улучшить их устойчивость. Регулярные сеансы медитации могут помочь игрокам развить способность сосредотачиваться и оставаться спокойными во время игры даже в условиях высокого давления.

– Визуализация: игроки могут визуализировать успешные ситуации и результаты, чтобы укрепить свою уверенность и устойчивость. Эта техника помогает игрокам улучшить свою ментальную подготовку и развить позитивное мышление.

– Управление стрессом: тренировки по управлению стрессом, включая методы релаксации, управление временем и уверенность в себе могут помочь игрокам управлять своими эмоциями и улучшить их устойчивость во время игры.

– Командная поддержка: взаимодействие с партнерами по команде, поддержка друг друга и общение с тренерами могут помочь игрокам в баскетболе справляться со стрессом и повышать их устойчивость.

Эмоции играют важную роль в баскетболе, как и в любом другом виде спорта. Они могут влиять на игровую активность, мотивацию, а также на эмоциональное состояние игроков.

Позитивные эмоции, такие как радость, уверенность и вдохновение, могут повысить уровень игрового мастерства и способствовать более успешным игровым выступлениям. Это может помочь игрокам сосредоточиться на игре, принимать лучшие решения и работать в команде.

Однако, негативные эмоции, такие как раздражение, страх, гнев или неуверенность, могут негативно повлиять на игровую активность игроков, их концентрацию, принятие решений и уровень самооценки.

Поэтому, важно уметь контролировать свои эмоции во время игры и научиться эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, чтобы достичь наилучших результатов в баскетболе. Тренеры обычно помогают игрокам справляться с эмоциями и развивать психологическую устойчивость.

Самоуверенность в баскетболе играет важную роль и может повлиять на производительность игрока. Важно иметь уверенность в своих способностях, быть уверенным в своих действиях на площадке, быть уверенным в принятии решения и не бояться неудач. Самоуверенность может быть развита через тренировки, накопление опыта, укрепление ментальной устойчивости и поддержку со стороны тренера и команды.

Психологическая подготовка помогает игрокам разрабатывать игровую стратегию, а также улучшает их способность принимать быстрые и эффективные решения на поле. Планирование включает в себя анализ сильных и слабых сторон как своей команды, так и соперников, разработку тактики для различных игровых ситуаций и планирование тактики обороны и атаки. Значительную роль также играет способность игрока развивать адаптивные стратегии в зависимости от текущей ситуации на площадке. Все это требует от игрока хорошей психологической подготовки, способности сохранять спокойствие и анализировать ситуацию грамотно.

Психологическая подготовка игрока в баскетболе играет решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. Она не только способствует улучшению физических навыков, но и помогает игроку справляться с трудностями, стрессом и неудачами. Тренерам и спортсменам следует уделять должное внимание психологическим аспектам тренировки и разработать соответствующие программы для достижения максимальных результатов на площадке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004.
2. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000.
3. Володина А. А., Толмачёва А. А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. – 2015 – №21.
4. Лосин, Б. Е. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Б.Е Лосин. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003.