**УДК: 796.071.424.4**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ**

*Демин А.Ю., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.*

*Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева, Москва*

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF BASKETBALL TEAM PARTICIPANTS**

*Demin A.Y., Plaksina N.V., Akulova T.N.*

*D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia*

**Ключевые слова**: *спорт, спортивный психолог, баскетбол, мотивация, эмоции, соревнования, команда*

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы психологического сопровождения баскетбольной спортивной команды. Обозначается актуальность работы спортивного психолога с группой при подготовке спортсменов к соревнованиям. Выделяются преимущества работы с профильным специалистом в области психологии спорта и определяются его основные задачи в структуре образовательной деятельности студентов, включенных в спортивную жизнь вуза

**Key words:** sports, sports psychologist, basketball, motivation, emotions, competitions, team

**Annotation**. The article discusses the issues of psychological support of a basketball sports team. The relevance of the work of a sports psychologist with a group is indicated when preparing athletes for competitions. Highlighted the benefits of work with a specialist in sports psychology and its main tasks are determined structure of educational activities of students included in the sports life of the university.

**Актуальность.** Каждый молодой человек, сменивший статус «абитуриент» на гордое звучание «студент», в обязательном порядке знакомится с кафедрой физического воспитания нашего вуза, где на протяжении нескольких учебных лет приобретает и осваивает различные виды спортивной деятельности, налаживает здоровую связь души тела, включается в командное содружество спорта.

**Методы и организация исследования**. Кафедра физического воспитания – одна из старейших кафедр нашего Университета, недавно отметила свое 70-летие. Сегодня в университете насчитывается более 20 секций и специализаций.

Заслуженной популярностью у студентов пользуются игровые виды спорта: волейбол и баскетбол. Эти специализации насчитывают более 200 человек.

С каждым годом все прочней и активнее в баскетболе распространяется практика работы со спортсменами профильного специалиста, сопровождающего субъекта физической сферы на всех этапах его карьеры и спортивной деятельности. Прослеживается устойчивая тенденция обращения к психологу как необходимое и нормальное восприятие ситуации личностного плана. Особую роль во взаимодействии участников спортивного сообщества играет спортивный психолог.

Результаты научных исследований лаборатории спортивной психологии факультета психологии СПБГУ указывают на то, что в психокоррекционной работе нуждаются 56 % спортсменов уровня КМС и выше. Обусловленность таких цифровых показателей сводится к следующему: гонка за лучшим результатом; оказание давления разной направленности; высокая конкуренция в профессиональном спорте; тяжелые эмоциональные нагрузки; психофизиологические проблемы и др. Задачи спортивных психологов напрямую направлены на благополучие и успешность спортсмена и команды.

Какие же основные функциональные обязанности и задачи решает спортивный психолог:

-оказание помощи спортсмену в достижении наивысших результатов; коррекционная поддержка самооценки и уровня притязаний;

- профилактическая направленность и подготовка спортсмена или команды к соревнованиям посредством нормализации уровня тревожности, контролирования мотивационной сферы участника, выработки целевой установки на успех;

- выработка эмоционального самоконтроля спортсмена на отдельных этапах его соревновательной деятельности;

- тренинговая практика в эффективном установлении и налаживании межличностных отношений в команде или с тренерским штабом;

- рекомендательная деятельносмть по отбору спортсменов в команду и созданию благополучного психологического климата для всех ее членов;

- диагностическая и корректировочная деятельность в поле социометрии с целью повышения и нормализации командных тенденций;

- психореабилитация в постсоревновательный период или стрессовых ситуаций;

- оперативная помощь спортсменам в ситуациях травмирования.

Проиллюстрируем наглядно следующие варианты:

**Результаты и их обсуждения.** Спортсмен из условной команды «А» весь сезон упорно тренировался, и это принесло свои плоды - его команда вышла в финал соревнований. Наступает очень волнительный и ответственный момент, столько сил и трудов потрачено для достижения этой цели, но остался еще один шаг до титула. В такие моменты уровень стресса и давления просто запредельный. Но спортсмен работает с психологом, и все свои страхи и проблемы прорабатывает и разбирает с ним. В день финала спортсмен не боится играть, не боится совершить ошибку, его ничего не сковывает и ничего не давит, он полностью готов отдаться игре. Он свободен!

В аналогичной ситуации игрок из условной команды «Б», который не обращается к психологу. Он так же упорно тренируется, всегда ждут от него хорошей игры, на него всегда могут положиться партнеры по команде. Игрок «Б» тоже доходит до финала, но, в преддверии этого события, игрок начинает чувствовать тревожность, волнение, дискомфорт. Давление, которое на него постоянно оказывалось, и которое он принимал за должную норму, вдруг дает о себе знать. Игрок не может заснуть, у него плохой аппетит, а ведь сон и питание – это важные аспекты жизни спортсмена. Все эти факторы влияют на его игру в день финала. Он чувствует небольшую усталость из-за недостатка сна, рассеянность, что может повлечь за собой ошибки, которые соперник не прощает.

**Выводы.** Психологическое сопровождение безусловно играет важную роль в жизни и спорте участников соревнований и командных игр.
Специалист-психолог, включенный в состав команды, может оказать неоценимую помощь, действуя на основе продуктивных и эффективных методов регулирования психических процессов личности спортсмена, и повлиять на результат, а именно - победу. Спортивный психолог заслуживает следующей интерпретации в системе психологии спортивных достижений – директор школы чемпионов, и это сравнение можно соотнести и к уровню заслуг тренеров, специалистов-спортсменов, заслуженных деятелей спорта и т.д.

**Список литературы**:

1. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2019. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
3. Плаксина, Н. В., Акулова, Т. Н., & Смирнова, Е. В. (2019). ПРОБЛЕМЫ ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА. *Society and Security Insights*, *1*(4), 192-196. https://doi.org/10.14258/ssi(2018)4-14