

ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ КОМАНДИ БК «АВАНТАЖ-ПОЛІТЕХНІК»

Чернявський С.В., Тіняков А.О.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

Проблема переходу спортсменів з юнаків у «чоловіки», є актуальною в наш час. Більш гостро ця проблема стоїть в ігрових видах спорту, де необхідно за максимально короткий термін влитися в чоловічий колектив, також ефективно грати проти чоловічих команд.

Удосконалення передстартового стану кожного гравця БК «Авантаж - Політехнік» безпосередньо залежить від них. Так в окремо взятих видах спорту (боротьба, легка атлетика, лижний спорт) використовують свої методики для поліпшення передстартового стану, які підходять під даний рід занять. Розробка програми, яка поліпшить бойову готовність баскетболіста, є важливою складовою в житті клубу. Щороку в баскетбольний клуб БК «Авантаж- Політехнік» приходять багато молодих гравців у віці 16-18 років. Погравши в дитячих та юнацьких чемпіонатах, хлопці не відразу можуть перебудуватися на чоловічий чемпіонат, в міру відсутності досвіду в даних іграх, юні баскетболісти не зовсім належним чином підходять до деяких ігор в чоловічому чемпіонаті. Так гри з лідерами чемпіонату молодим гравцям не завжди вдаються.

Не усталена психіка і високий емоційний фон можуть негативно вплинути на результат, як особистий, так і командний в цілому. Так само важливо враховувати всі вольові якості спортсмена: темперамент, характер, психологічну складову, стаж занять даним видом спорту, життєву та спортивну позицію особистості. Спираючись на безліч особистісних і тимчасово-просторових чинників, ми підбрали комплекс вправ, який вплине на краще на передстартовий стан і бойову готовність кожного баскетболіста БК «Авантаж- Політехнік». Впровадження даного комплексу дозволить поліпшити результат команди, а так само допоможе розвиватися баскетболістам БК «Авантаж-Політехнік» як спортсменам і особистостям.

У даній роботі розглянуто спортсмена як особистість, який є чіткою ланкою у системі. Розробка програми яка сприяла на передстартовий стан баскетболістів має місце бути, вона є ефективною та сучасною. Щоб сприяти на передстартовий стан у першу чергу необхідно вивчити спортсмена. Так баскетболістам БК «Авантаж-Політехнік» більше до душі лежить мотивуюча музика, класична література, та прогулянки на свіжому повітрі. Але не є виключенням час проведений у гаджетах, але в малій мірі.