

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПЕРИОД

*Абдумаджидова Дилдора Рахматуллаевна*

*Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при Национальном олимпийском Комитете Узбекистана Отдел «Спортивной психологии». Психолог, PhD*

*Аннотация. Психологическая подготовка включает в себя эффективное, сознательное управление собственным личным психологическим состоянием в условиях соревнований и самовоспитание воли. Это один из важнейших факторов, обеспечивающих максимальную эффективность спортивной деятельности в повышении эффективности спортивных достижений.*

*Ключевые слова: спортивный психолог, саморегуляция, психологическая подготовка, психодиагностика, ситуативное управление.*

## PSYCHOLOGICAL PREPARATION AND CAPABILITIES OF ATHLETES IN THE COMPETITIVE PERIOD

*Abdumadjidova Dildora Rakhmatullayevna*

*Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine at the National Olympic Committee of the Republic of Uzbekistan. Department of «Sports psychology». Psychologist, PhD*

*Abstract. Psychological preparation includes effective, conscious management of one's own personal psychological state in a competitive environment and self-education of the will. This is one of the most important factors that ensure the maximum efficiency of sports activities in increasing the effectiveness of sports achievements.*

*Keywords: sports psychologist, self-regulation, psychological preparation, psychodiagnostics, situational management.*

## СПОРТЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ДАВРИДАГИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ИМКОНИАТЛАРИ

*Абдумаджидова Дилдора Рахматуллаевна*

*Ўзбекистон Миллий олимпия Кўмитаси ҳузуридаги Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази. "Спорт психологияси" бўлими. Психолог, PhD*

*Аннотация. Психологик тайёргарлик шахсий руҳий ҳолатини онгли ва самарали равишда бошқаришни ҳамда спортчи иродасини тарбиялашни ўз ичига олади. Бу ўз навбатида, спорт машғулотида ютуқларга эришишни таъминловчи энг муҳим омиллардан биридир.*

*Калит сўзлар: спорт психологи, ўз-ўзини бошқариш, психологик тайёргарлик, психодиагностика, вазиятни бошқариш.*

*Введение. Психологическая подготовка спортсменов в повышении эффективности для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности - это этап, нацеленный на создание у спортсменов состояния психологической готовности к состязанию, а так же процесс широкое использование четко предназначенных способов и приемов, направленный на разработку умственной и моральной подготовки спортсмена. Психологические возможности спортсменов в соревновательной период выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов [16, с.193]. Изучая моделирование психологической устойчивости спортсменов важно отметить,*

что накопленная положительная и отрицательная эмоция может выражаться в разных формах агрессии. В таких ситуациях психологическая подготовка спортсмена имеет большое значение [5, с.56]. Задача психологической подготовки спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений, различной квалификации в современной спортивной деятельности, по мнению многих авторов, является весьма важной, с точки зрения науки и социально-психологической практики в спорте [4, с.150]. Дифференциальной особенностью современного спорта, является то, что спорт - это деятельность, всегда требующая преодоления трудностей, необходимость качеств: терпеливость, выдержка, выносливость [6, с.45].

Цель и ее обоснование. Цель психологической подготовки спортсмена в повышении эффективности спортивных достижений у всех участников одна - создание максимальных условий для достижения спортивных результатов и помощь в переходе в спорт высших достижений. Единение цели для всех участников является необходимой особенностью в организации психологического сопровождения, способствующей продвижению в едином направлении и создающей атмосферу общности [9, с. 67]. Выполняя спортивную деятельность, спортсмену лучше будет справиться, имея минимальную психологическую подготовку. Это содействует проявлению всех умений и качеств спортсмена, на разном этапе становления продвижения и достижения новых целей. Существование этих навыков содействует непроизвольному, инстинктивному и бессознательному их проявлению в моменты, когда это значительно и весьма необходимо. Дефилирование насущного спортивного периода в последствии становится квалифицированным положением [15, с.319].

Описание и решение научной проблемы. Главным фактором качественной психологической подготовки, является максимально полное сосредоточенность всех потенциальных возможностей спортсмена, при прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне профессионального мастерства. На всех этапах соревнования и тренировочного процесса психологическая готовность необходима. Она прививает тот нрав и форму, который должен быть у каждого спортсмена [2, с.141].

Квалификация спортивного психолога предоставляет весьма стремительную деятельность, войти в структуру спортивной готовности, быть безошибочно понятым и утвержденным в спортивной команде по сравнению с психологами, представляющими другую подготовку. Всесторонняя психологическая готовность охватывает в себя все грани и формы подготовки спортсмена: проектирование, подбор соискателей, психодиагностика спортсмена, комплектование продолжительной и длительной мотивации, установление продолжительных и временных стремлений, коррекция эмоционально волевой сферы, практика идеомоторной тренировки и психической саморегуляции спортсмена. Соответственно, комплектование и контроль подсознательных установок, психотерапия бессознательных страхов и блоков, психологический состояние всех этапов подготовки спортсмена, осознание результатов деятельности и ряд других специфических проблемных сторон. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование психологических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. В психологической подготовке в повышении эффективности спортивных достижений, наиболее важное значение имеет методы спортивной психологии, то есть способы практического и теоретического изучения активности спортсмена. Применение перечисленных способов делает возможным рассмотреть и разъяснить большинство психологических проявлений, их значимость в деятельности спортсмена, что поможет показать вспомогательные ресурсы спортсмена на его плодотворность в следующих состязаниях. Самым важным для спортивного

психолога и тренера, является то что в период ответственных соревнований правильно подвести спортсмена. В психологической подготовке спортсменов к участию повышается концепт психологических факторов. Как следствие, разработка методов и приемов такой подготовки, использование правильных методов для подготовки спортсменов к соревнованиям, и их отбора. Эксплуатация психологических способов, одобренных в разделе спорта, несколько лет стажуется для самореализации, самоопределение, самоорганизации, само построения спортсмена. Психологические расположения изучения и организации здорового образа жизни разного рода социальных команд, поддержка мотивации к функциям профессионального спорта и физической культурой, также объединенный со спортивной психологией [16, с.34].

Важнейшее значение в комплектовании безошибочного эмоционального настроения и поведения бесспорно имеет роль тренера. Основная цель и задача тренера - это не только победа в соревновании. Стоит понимать, что сюда включено также всестороннее развитие человека, как в культурном, так и в физическом плане [1, с.34].

Успешные тренеры должны правильно обучать навыкам конкретных спортивных тренировок и морально подготовить спортсменов к соревнованиям. Независимо от физического, умственного, социального и эмоционального благополучия, так как все спортсмены учатся по-разному. Тренеры должны быть осведомлены о процессе обучения, чтобы создать улучшенный опыт тренировок для спортсмена. Тренеры должны уважать стиль спортсменов. При оценке и отборе спортсменов на соревновательном уровне необходимо учитывать: склонность воспринимать визуально, аудиально или кинестетически. Тренеры должны обращать внимание на то, как спортсмен обрабатывает полученную информацию, помочь спортсменам ставить цели, которые будут позволяют им максимизировать участие и потенциал. Одновременно развивать собственное целеполагание, навыки и умения [8, с.6].

Психологическая готовность и залог спортивной деятельности – это совокупность адресованных процедур, на квалификационное развитие, трансформирование понятий о восприимчивостях и ресурсах, контроль, восприятие и проникновение своего положения повышение убежденности в собственных силах, улучшение и формирования спортивных результатов, также модернизацию и оптимизацию структур, которые корректируют психическую целостность функции организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи соревнований и тренировки. Программа психологической подготовки спортсменов, определяет и развивает представления креативности о возможностях и способностях, понимание и контроль положения, в результате повышается убежденность и твердость в своих преимуществах, из этого видно улучшаются и совершенствуются спортивные результаты. Соответственно следует обратить внимание на три уровня психологической подготовки:

- социально-психологический - связь в составе коллектива, влияние команды на формирование личности, ее организация, а также функции спортсмена в команде, становление личности и спортивного коллектива;

- психофизиологический - отношение человека к возможностям своего организма как анатомо-физиологической действительности;

- психологический уровень - обеспечивающие его способность осуществлять деятельность, такие трудные события, как саморазвитие, самооценка, мировоззрение [7, с.213].

Таким образом, психологическая готовность включает три степени: команды, спортсмена и личных принадлежностей. Этот подход позволяет более целеустремленно повышать структуру готовности, упорядоченную на исчерпывающее соответствующее становление личности спортсмена.

Следовательно, программа психологической подготовки содержит: психодиагностику, индивидуальную консультацию (по итогам диагностических исследований и запросу) и коррекционно-развивающую деятельность. При отработке и построения методов психологической готовности требуется характеризовать на следующие первичные обстоятельства:

1) не сводить к «аварийным мероприятиям» подготовки спортсменов. психологическое обеспечение необходимо проводиться;

2) психологическая подготовка должна быть основана на результатах психодиагностики и возрастных закономерностях развития психики;

3) психологическая подготовка должна опираться на всесторонний анализ требований;

Нынешние спортивные состязания требуют от спортсмена сложной квалификационной и функциональной готовности, в том числе и психомоторной. Высокие требования к психике спортсмена определяются динамикой закономерности предсоревновательных состояний психологические особенности соревнований. За какие то минуты перед спортивным соревнованием, стартом или в ходе спортивного поединка может быть растеряно все что было освоено, отработано и накоплено в процессе тренировок.

В ходе тренировочного процесса и во время соревнований в современном спорте важно отметить, что не только сложные физические нагрузки влияют на организм, но и высокая психическая напряженность имеет влияние на спортсмена. Адаптироваться к экстремальным ситуациям, научиться преодолевать их, является необходимым фактором для спортсмена, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым. Именно для победы и достижения высокого результата крайне важна программа психологической помощи спортсменам. При проведении программы психологической готовности психодиагностика обозначает целью исследование психики спортсмена и его возможностей. Также важно отметить базовую психодиагностику, которая проводится в начале соревновательного цикла и позволяет изучить потенциальные возможности спортсмена [10, с.373].

Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, степень развития свойств характера, в частности мотивации и волевой сферы. Оценка совместимости необходима и актуальна для эффективной групповой работы. В соответствии со структурой деятельности, предъявляемых конкретным видом спорта и к психике спортсменов, их можно разделить на три фактора: структура действий; цели, с учетом существующих средств; факторы деятельности и мотивов.

В спортивной деятельности тренер и психолог должны стремиться к поддержанию у спортсмена мотивации самосовершенствования, установки на активный поиск резервов роста спортивного мастерства. Такие индивидуально-психологические качества, как высокий уровень поведенческой регуляции, гибкость мыслительных процессов, тревожность, нервно-психическая устойчивость и самоконтроль обуславливают психологическую готовность спортсменов в экстремальных ситуациях соревнований [3, с.182].

Дополнительная сенсорная стимуляция, разнообразие эмоционально насыщенных заданий на обучение устойчивости, концентрации внимания и воспитание ответственности [12, с.390]. Результаты подчеркивают важность адекватного преодоления стресса в спорте высших достижений, как работоспособность спортсмена, а также связь саморегуляции с копинг-стратегиями. Учитывая тот факт, что саморегуляция может быть улучшена с самого раннего возраста с помощью замещающего опыта: вербального убеждения и успешной работы - этот вывод может иметь практическое значение

для тренеров в том смысле, что, повышая саморегуляцию, они могут помочь спортсменам быть более подготовленными к стрессу [13, с.427].

Существуют принципы работы спортсмена как главного участника психологической подготовки в повышении эффективности спортивных достижений. Спортсмен должен быть лично заинтересован в реализации своих возможностей, в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса и в достижении высоких результатов. В случае высокой мотивации присоединения психологического компонента в систему подготовки будет эффективно. Спортсмену важно обладать качеством толерантности - принятие способов проявлений человеческой индивидуальности и правильное понимание форм самовыражения. Каждый спортсмен вправе придерживаться своих убеждений, ценностей. Он признает это же право за другими. Обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Таким образом, психологическое обеспечение основная форма деятельности психолога в спорте. Это совокупность программ для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена, так же обеспечения психологической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [11, с.73].

Заключительная часть. Исследуя структуру механизмов, разработку методов психологической подготовки спортсменов в конкретном виде спорта, позволяет повышать познание формирование спортсменов в развитии успешности и эффективности спортивных побед. Психологическая готовность спортсмена - имеющее многоуровневую структуру и формирующееся в процессе спортивной деятельности, целостное психологическое новообразование. Развитие психологической подготовки охватывает все этапы становления спортивного мастерства и завершается на этапе развитой формы спортивной деятельности. В структуру психологической подготовки входят компоненты, характеризующие спортивную результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе, показатели мобилизации исполнительных функций, субъективно-психологические характеристики личностных качеств, способностей к саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях спортивной деятельности и психологические показатели технико-тактического мастерства.

Интегральной характеристикой высокой психологической готовности является спортивно-деловая коллективистическая мотивация, адекватная самооценка, эффективная и надежная результативность спортивной деятельности. При организации психологической подготовки и психологического сопровождения обязательно необходимо учитывать этап спортивного мастерства и вид спорта, что важно для определения способов реализации психологического сопровождения.

Только глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений.

Список использованной литературы.

1. Ахмадеев, Д.Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев. М.: Новая наука: стратегии и векторы развития. - 2019. – 273 с.
2. Ашихмина А.А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности / А. А. Ашихмина. М.: Наука, образование и культура. — 2016. – 189 с.
3. Бобрищев, А.А. Психологические особенности личности спортсменов

– представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности / А.А. Бобрищев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 10-14.

4. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях // Педагогика & Психология. Теория и практика. Международный научный журнал, № 3 (17), Волгоград, 2018, С. 56-57.

5. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости курсантов высшего военного учебного заведения // Colloquium-journal, Warszawa, Poland, № 6(17), 2018 г. Р. 44-46.

6. Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 150-151.

7. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. –312 с.

8. Елисеев, С.А. Профессиография практикующего психолога в спортивной деятельности / С.А. Елисеев, Н.В. Журин // Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта – 2016. - №10 (140) – С.242 - 246.

9. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям | Psylist.net [Электронный ресурс]. - Режим доступа: \www/ URL: <https://psylist.net/sport/fivo074.htm/>.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. М., 2005. С. 463.

11. Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации [Эл. ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/psiho.html>.

12. Психодиагностика [Эл. ресурс]. – URL:<http://www.self-master-lab.ru/testing/psiho.html>.

13. Тиунова, О.В. Использование различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом: методические рекомендации / О.В. Тиунова, Д.А. Фильченков, М.В. Томилова - М. - Советский спорт, 2019.- 38 с. – ISBN 978-5-9718-0640-0.

14. Юрина, Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю. В. Юрина. // Молодой ученый. - 2021, № 42, (384). - С. 168-171. - URL: <https://moluch.ru/archive/384/84668/>.

15. Gangyan, S., Cruz, J., Jaenes, J.C. (Ads). Sport Psychology - Linking Theory to Practice. Instituto Politécnico de Lisboa. - 2017. - 427 p.

16. Jeff Martin. Special Olympics Sports Sciences: Sport Psychology for Coaches – February 2014. - 34 p.