

## 19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

*Абдумаджидова Дилдора*

*Докторант Республиканского научно-практического центра спортивной медицины при Национального Олимпийского комитета Узбекистана*  
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.01.1.061>

*Аннотация. Психологическая подготовка включает в себя эффективное, сознательное управление собственным психическим состоянием в экстремальных условиях соревнований и самовоспитание воли. Это один из важнейших факторов, обеспечивающих максимальную результативность соревновательной деятельности спортсмена в повышении эффективности спортивных достижений.*

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

### PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES IN MODERN SPORTS

*Abdumadjidova Dildora*

*Doctoral student of the Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine under the National Olympic Committee of Uzbekistan*

*Abstract. Psychological training includes effective, conscious management of one's own mental state in extreme conditions of competition and self-education of the will. This is one of the most important factors that ensure the maximum effectiveness of an athlete's competitive activity in improving the effectiveness of sports achievements.*

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

### ZAMONAVIY SPORT O'YINDA SPORCHILARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK TAYYORLARI

*Abdumadjidova Dildora*

*O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi doktoranti*

*Annotatsiya. Psixologik tayyorgarlik ekstremal raqobat sharoitida o'z ruhiy holatini samarali, ongli ravishda boshqarishni va irodani o'z-o'zini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Bu sport yutuqlari samaradorligini oshirishda sportchining raqobatbardosh faoliyatining maksimal samaradorligini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biridir.*

*Kalit so'zlar: psixologik trening, sport psixologi, psixodiagnostika, o'z-o'zini tartibga solish, vaziyatni boshqarish.*

**Введение. Психологическая подготовка спортсменов - это процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию, а так же процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической подготовки спортсмена. Главным фактором качественной психологической подготовки, является максимально полное сосредоточенность всех потенциальных возможностей спортсмена, при прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне профессионального мастерства. Цель психологической**

подготовки спортсмена в повышении эффективности спортивных достижений у всех участников одна - создание условий для достижения спортсменом максимальных для него спортивных результатов и помощь в переходе в спорт высших достижений, так же единение цели для всех участников является важной особенностью в организации психологического сопровождения, способствующей движению в едином направлении и создающей атмосферу общности [11, С.67].

Методы и организации исследования. Полномасштабная психологическая подготовка обязательно включает в себя все стороны и этапы подготовки спортсмена: планирование, отбор кандидатов, психодиагностика личности, формирование долговременной мотивации, постановка долгосрочных и краткосрочных целей, моделирование условий соревнований, коррекция эмоционально-волевой сферы, обучение психической саморегуляции и идеомоторной тренировке. Соответственно, формирование подсознательных установок деятельности, психотерапия инстинктивных страхов и блоков, психологический контроль состояния на всех этапах 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. Профессия спортивного психолога позволяет достаточно быстро войти в систему спортивной подготовки, быть правильно понятым и в итоге принятым в спортивный коллектив по сравнению с психологами, имеющими иную специализацию.

Отличительной особенностью спортивной деятельности и современного спорта, по сравнению со многими другими видами деятельности, является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей, а также необходимость качеств, таких как выдержка, терпеливость и психологическая выносливость [6, С. 45]. Изучаемая проблема психологической подготовки спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений, различной квалификации в современном спортивном движении, по мнению ряда авторов, является чрезвычайно актуальной, как с точки зрения науки, так и с позиции социально-психологической практики в спорте [4, С.150].

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении формирования психологической устойчивости спортсменов было установлено, что накопленная, как положительная, так и отрицательная энергия может выражаться в тех или иных формах агрессии. В таких ситуациях психологическая подготовка спортсмена имеет большое значение [5, С.56]. Психические возможности спортсменов в соревновательной период выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов [8, С.193]. Выполняя ту или иную деятельность, спортсмен сможет лучше с ней справиться, имея какую-то хотя бы минимальную психологическую подготовку.

Психологическая подготовка важна на всех этапах соревнования и тренировочного процесса, так как именно она формирует и воспитывает тот стержень и характер, который должен быть у каждого человека, занимающегося данной профессиональной деятельностью [2, С.141].

Важнейшее значение в формировании правильного эмоционального фона и поведения несомненно имеет тренер. Главная цель и задача, которая стоит перед тренером - это не только победа в соревновании. Стоит понимать, что сюда включено также все-стороннее 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 [10, С.6].

Программа психологической подготовки спортсменов, определяет и развивает представления о возможностях и способностях, понимание и контроль своего состояния, в результате повышается уверенность в своих силах, следовательно улучшаются спортивные результаты [9, С.213].

Таким образом, психологическая подготовка включает три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Такой трехуровневый подход позволяет более целенаправленно строить систему подготовки, ориентированную на всестороннее гармоническое развитие личности спортсмена. Следовательно, программа психологической подготовки спортсменов включает в себя диагностическую работу, консультативную деятельность (по итогам диагностических исследований и запросу участников) и коррекционно-развивающую деятельность. При разработке программ психологической подготовки необходимо опираться на следующие исходные положения:

- 1) психологическое обеспечение подготовки спортсменов должно проводиться систематически, а не сводиться к «аварийным мероприятиям» по снятию неблагоприятных проявлений психики в их деятельности;
- 2) психологическая подготовка должна быть основана на результатах психодиагностики и возрастных закономерностях развития психики;
- 3) психологическая подготовка должна опираться на всесторонний анализ требований.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Именно данное состояние приходится обеспечивать тренеру. Таким образом, современный спорт - это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность. Спортсмен нередко попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым. Именно для достижения высокого результата так и необходима программа психологической помощи спортсменам.

При проведении программы психологической подготовки психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей. Сюда входит базовая психодиагностика, которая обычно проводится в начале соревновательного цикла, и позволяет изучить потенциальные возможности спортсмена [12, С.373].

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: гибкость мыслительных процессов, высокий уровень поведенческой регуляции и личностного адаптационного потенциала, тревожность, нервно-психическая устойчивость, низкий уровень выраженности патопсихологических свойств личности и самоконтроль обуславливают психологическую готовность спортсменов в экстремальных ситуациях соревнований [3, С.182]. 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 [7, С.427].

Психологическое обеспечение как основная форма деятельности психолога в спорте – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [13, С.73]. Исследования психологической подготовки спортсменов в конкретном виде спорта позволяют углубить познание деятельности спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений, уточнить структуру этих механизмов, разработать методы их исследования.

Заключение. В заключении можно сказать что, психологическая готовность спортсмена - целостное психологическое новообразование, имеющее многоуровневую структуру и формирующееся в процессе спортивной деятельности. Развитие психологической подготовки охватывает все этапы становления спортивного мастерства и завершается на этапе развитой формы спортивной деятельности (спортсмены высшей квалификации). 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 [11, С.277].

При организации психологической подготовки и психологического сопровождения обязательно необходимо учитывать вид спорта, этап спортивного мастерства. Знание выделенных условий 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.

#### Литература.

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. P. 44-46.

6. Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов / Воронов Н.А., Козниенко И.В., Суворов Е.А. // 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. Gangyan, S., Cruz, J., Jaenes, J.C. (Ads). Sport Psychology - Linking Theory to Practice. Instituto Politécnico de Lisboa. - 2017. - 427 p.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. –312 с.
9. 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.
10. Jeff Martin. Special Olympics Sports Sciences: Sport Psychology for Coaches – February 2014. - 34 p.
11. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям | Psylist.net [Электронный ресурс]. - Режим доступа: \www/ URL: <https://psylist.net/sport/fivo074.htm/>.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. М., 2005. С. 463.
13. Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации [Эл. ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/psiho.html>.