

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Г. Муратова

Доцент Коканского государственного педагогического института

Атаджанов А.

Студент Коканского государственного педагогического института

Аннотация. Настоящая статья посвящена актуальным проблемам психологической подготовки юных спортсменов. Психологические факторы выходят на первый план в процессе спортивной подготовки, направленной на достижение высоких результатов и формирование морально-волевой сферы личности.

Ключевые слова: юные легкоатлеты, психологические факторы, соревновательная подготовка

Актуальность исследования: Спортивные достижения в условиях стремительно развивающихся технологий и методов подготовки возрастают гораздо быстрее, чем раньше. Всё чаще мы наблюдаем ситуацию, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов находятся на одном уровне. В данных условиях, решающим фактором становится психологическая подготовка. Подтверждение этому мы обнаружили в реальной спортивной среде, проводя наше исследование в детской спортивной школе в секции лёгкой атлетики, осуществляющей подготовку детей и подростков, что обуславливает актуальность выбранной проблематики.

Цель исследования заключается в изучении влияния индивидуальных психологических способностей подростков на процесс подготовки к соревнованиям.

Объект исследования: подготовка юных легкоатлетов к соревнованиям.

Предмет исследования: индивидуальные психологические способности подростков.

Практическое значение работы состоит в том, что на основе полученных результатов возможна разработка рекомендаций по оптимизации психологической подготовки спортсменов. В условиях усиленной спортивной нагрузки и, особенно в условиях соревнований, психика подростка испытывает на 30 % больше нагрузки, чем в обычном состоянии. Именно от того, как подготовлен спортсмен не только физически, но и психологически, зависит

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

исход соревнований. Психологическая подготовка должна носить, с одной стороны, долгосрочный системный характер и целенаправленный точечный характер при подготовке к конкретным соревнованиям, с другой стороны. Таким образом, психологическая подготовка спортсмена связана с решением широкого круга задач по формированию личности в целом и подготовки его психики к эффективным действиям в условиях спортивной нагрузки и соревнований, то есть носит общий и специальный характер.

Были изучены показатели самооценок индивидуальных способностей и проанализированы у юных спортсменов с разной успешностью. Проведенные нами исследования показали, что подростки с завышенной самооценкой в 80% случаев не проходят в финальную стадию соревнований. Они имеют отставание в предсоревновательной подготовке, так как высоко оценивают свой вклад в стремление к достижению успеха, так же у данной группы детей, заниженная способность регулирования своего поведения и режима работы и отдыха. Только 5 % подростков с завышенной самооценкой занимали призовые места.

Оптимальное использование психических и физических ресурсов спортсмена-подростка, приводит к лучшему итогу в соревнованиях. В случае, если спортсмен не владеет навыками управления своим состоянием, а при этом он перегружен физически, происходит появление излишнего психического напряжения. Это существенно снижает результативность деятельности, спортсмен проигрывает, что приводит к неуверенности в себе, эмоциональному выгоранию и риску развития депрессии.

Таким образом, в процессе спортивной психологической подготовки подростков спортивные психологи и тренеры выделяют следующие свойства личности, которые необходимо сформировать: мотивация к высокому результату и успеху; формирование личной ответственности за результат соревнований; уверенность в себе и своем выступлении; умеренная эмоциональность и тревожность; психологическая устойчивость к неудачам.

Стоит отметить, что наблюдение за юными легкоатлетами спортивной школы показало существенную разницу между подростками, с которыми проводится психологическая подготовка, и подростками, психологическому состоянию которых не уделяется внимания. Подростки-спортсмены с психологической подготовкой отличаются от сверстников более высокой самооценкой и целеустремленностью, более мотивированы на достижение результата. Психологическая подготовка в процессе тренировочной деятельности, участия в соревнованиях не осуществляется совсем, либо

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

осуществляется не системно и с применением малоэффективных приёмов. В данной спортивной школе отсутствует должность спортивного психолога. Нагрузка по психологическому сопровождению спортсменов полностью ложится на тренеров и родителей.

С каждым годом все большую популярность завоевывает психорегулирующая тренировка. В основе данного метода лежит принцип тренировки нервных процессов. Овладев методикой психорегулирующей тренировки, юный легкоатлет сможет достаточно эффективно управлять своим психическим состоянием. Средства регуляции собственно предстартового состояния. Регуляция состояния с помощью физических упражнений и специальной разминки при использовании специальных комплексов, цель которых либо повысить эмоциональное возбуждение (1), либо снизить его (2).

Комплекс 1: лёгкий бег, гимнастические упражнения, лёгкие прыжки вверх на месте, резкие движения руками и туловищем. Этот комплекс можно выполнять под ритмичную музыку. Комплекс 2: медленная ходьба с плавными движениями руками, плавные наклоны вперед и в стороны, очень плавные вращения туловищем и головой, плавные движения руками.

Анализ уровня психологической подготовки позволяет нам говорить о низком уровне теоретической подготовленности юных легкоатлетов, так как преобладающее большинство (65%) дало неопределенные, расплывчатые ответы на наши вопросы. У юных легкоатлетов проблемным остается вопрос мотивации, что так же подтверждают наши исследования. В силу ряда причин у большинства ребят (56%) нет прочной мотивации к серьезным занятиям избранным видом легкой атлетики.

Для успешного решения задач спортивной подготовки высокое значение имеет психологическое состояние юного спортсмена, которым можно управлять посредством идеомоторных упражнений, аутогенной тренировки, целенаправленным изменением условия внешней среды (музыка, цветовой фон, ароматизация), применением средств восстановления и гигиеническим режимом.

Мы установили, что у преобладающей половины занимающихся (58%) низкий уровень тревожности, что так же плохо как и высокий уровень, так как при низком уровне тревожности возможно возникновение предстартовой апатии, а при высоком – предстартовой лихорадки, а оба эти состояния не дают возможности юному легкоатлету правильно настроиться на соревновательную борьбу.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Заключение

Изучив специальную литературу по теории и практике учебно-тренировочного процесса, мы убедились, что при отличной физической подготовленности легкоатлет не всегда способен полностью проявить себя в состязаниях и показать ожидаемый спортивный результат. Этому способствуют погрешности в психологическом регулировании личности юного спортсмена. Одним из показателей высокого уровня спортивной готовности, правильного управления психофизическим развитием занимающихся легкой атлетикой, выступает их психическая устойчивость в соревновательных условиях. Рациональное использование методов психологической подготовки и приемов психорегуляции способствуют сохранению оптимального состояния юного спортсмена, создают благоприятные условия для успешного решения учебно-тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

В результате проделанной экспериментальной работы можно сделать следующие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы помог выявить оптимальный возраст для развития способностей психосаморегуляции у юных легкоатлетов, а так же помог подобрать ряд упражнений, способствующий для оптимального развития психологической саморегуляции.
2. Составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание психологической саморегуляции, оказал положительное влияние на скоростные показатели подростков.

Замысел исследования состоял в изучении содержания психологической подготовки человека в теории и практике спорта и определении возможных способов психорегуляции подростков в спорте.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. — Ростов-на-Дону: 2006.
2. А. М., Работин И. В. Психологическая подготовка спортсменов: Учебно-методическое пособие. — КамГАФКСиТ, 2008.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб заведений. — М.: Издательский центр Академия, 2000.
4. Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Характеристика психологической подготовки спортсменов. — Наука–2020

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

4. Гогоунов Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2008.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali o'quvchi yoshlarning axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash muammolari." *World scientific research journal* 16.1 (2023): 9-11.
7. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.6 (2023).
8. Tahirjonovich, Arabboev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.
9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
10. Arabboev, Q. T. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
11. Arabboev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." *Ученый XXI века* 20 (2016).

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." *INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS..* Vol. 2. No. 7. 2023.

18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 529-534.

20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTING MUAMMOLARI." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.* 3.6 (2023): 313-317.

21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." *Open Access Repository* 9.10 (2023): 1-7.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.