

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА"

Сейтимов Женисбай Кудайназарович

Аннотация: В данной статье описаны процессы профилактики физического и психического истощения юных спортсменов во время тренировок, психологических проблем и стрессовых ситуаций, особенно перед крупными соревнованиями.

Ключевые слова: спортивный тренер, спортивная деятельность, физическая подготовка, стресс, спортивная психология, спортсмен-чемпион.

В связи с тем, что в нашей республике спорт возведен в ранг государственной политики, приоритет отдается воспитанию здорового и всесторонне развитого поколения, а также благодаря тому, что созданы всесторонне совершенные правовые и организационные основы для. Таким образом, спорт формирует у студенческой молодежи здоровый образ жизни, делает ее физически и духовно развитой, становится главным фактором в подготовке студенческой молодежи.

Мы сможем показать наглядным примером, что внимание Президента к спорту, создание условий для наших спортсменов, не уступающих никому, сделает их равными спортсменам ведущих стран мира, и даже намного впереди них.

Для достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях очень важную роль играет не только физическое состояние, но и внедрение новых инноваций. То есть можно с уверенностью сказать, что изучение спорта с научно-методической точки зрения вызовет резкое изменение результатов. В качестве примера можно привести Олимпиаду-2016 в Рио и Олимпиаду-2020 в Токио. Не будет преувеличением сказать, что спортсмены нашей страны добились наивысших результатов на двух последних Олимпийских играх, что является ярким примером внедрения инноваций в спорт и научного применения условий в спорте.

Одним из важнейших факторов является воспитание подрастающего молодого поколения как достойного резерва для наших действующих чемпионов. Во многих случаях мы видим, что наши юные спортсмены испытывают психологический стресс в процессе подготовки, которая происходит перед соревнованиями. Что это значит? То есть в зависимости от фактора спортивных соревнований очень важна роль психолога в спорте, чтобы юные спортсмены могли управлять своей психикой.

Часто подчеркивается, что в наших спортивных ситуациях тренер выполняет многогранную роль:

1. Спортивный тренер как тренер.
2. Спортивный тренер в роли психолога.
3. Спортивный тренер как родитель.
4. Спортивный тренер как врач.

Конечно, любому человеку очень сложно понять своего ученика так, как тренер. Многие исследования показывают, что к каким бы соревнованиям тренер ни готовил своего ученика, многократно доказано, что он раздражается от любой ситуации вокруг себя и не хочет, чтобы кто-то из окружающих помогал ему. По рекомендации многих спортивных психологов или общих психологов особое значение имеет роль каждого специалиста в воспитании личности спортсмена.

Многократно подчеркивалось, что развитие игровых видов спорта в нашей республике значительно отстает от индивидуальных видов борьбы. Когда возникает этот вопрос, многие специалисты пытаются на него ответить. Кто-то связывает это с уровнем тренеров, кто-то говорит, что антропометрический фон наших детей подходит для индивидуальной борьбы. Но всегда остается один вопрос, который волнует всех, а именно, какие недостатки есть у наших юных спортсменов с отличными антропометрическими показателями в игровых видах спорта? Во многих процессах эту ситуацию связывают с коучем, но, как мы упоминали в начале, в любой сфере

В ходе многочисленных дискуссий и дебатов утверждается, что самая сложная проблема в командных видах спорта – это технико-тактическая проблема.

Планирование тактических действий спортсмена на предстоящие соревнования основывается на процессах антиципации, то есть предвидения и предсказания. В большинстве случаев этот процесс осуществляется с помощью тренера юных спортсменов. В целом антиципация – это способность человека двигаться вперед в определенном пространстве и времени. Проявления антиципации как формы предпредставления действительности весьма разнообразны. Они объясняются тем, что мозг «в ответ на текущий раздражитель устремляется в будущее» (А.К.Анохин). Как указывал С.Г.Геллерштейн, «ни одна идея и ни один способ мышления никогда не создаются заново, но они являются продуктом прошлого... И в действиях не только стимул, или В одних случаях такая эффективность основана на реальном восприятии движущихся объектов, например летящего мяча, игрока в движении в спортивных играх, а в других — на образах в памяти, мышлении, позитивном воображении. . Например, это можно наблюдать, когда боксер планирует бой или лыжник-слаломист планирует трассу. Психологические основы тактической подготовки в спорте Исследования эффективности пространственно-временного упреждения у футбольных вратарей показывают, что (Е.Н. Сурков, Ю.С. Якобсон) у вратарей есть преддвигательские паттерны, при ловле мяча с разных расстояний они используют метод. Точно так же неопределенность пространства и времени в период опережающего движения, то есть дается ответ на вопрос, летит ли мяч в данный момент влево или вправо. Эффективность предвидения и точность принимаемого решения в большинстве случаев основываются на способности четко различать зрительные сигналы игрока, выполняющего удар по мячу. Такие характеристики могут включать: положение опорной ноги игрока (его расстояние от мяча и его угол),

положение его бьющей ноги (положение его колена на ручке) и углы между бедрами обеих ног. То же чувство маймутиара и знаков вратарю, даже до удара по мячу Эффективность предвидения и точность принимаемого решения в большинстве случаев основываются на способности четко различать зрительные сигналы игрока, выполняющего удар по мячу. Такие характеристики могут включать: положение опорной ноги игрока (его расстояние от мяча и его угол), положение его бьющей ноги (положение его колена на ручке) и углы между бедрами обеих ног. То же чувство маймутиара и знаков вратарю, даже до удара по мячу Эффективность предвидения и точность принимаемого решения в большинстве случаев основываются на способности четко различать зрительные сигналы игрока, выполняющего удар по мячу. Такие характеристики могут включать: положение опорной ноги игрока (его расстояние от мяча и его угол), положение его бьющей ноги (положение его колена на ручке) и углы между бедрами обеих ног. То же чувство маймутиара и знаков вратарю, даже до удара по мячу положение опорной ноги игрока (его расстояние от мяча и его угол), положение его бьющей ноги (положение его колена на кнпток) и углы между бедрами обеих ног. То же чувство маймутиара и знаков вратарю, даже до удара по мячу положение опорной ноги игрока (его расстояние от мяча и его угол), положение его бьющей ноги (положение его колена на кнпток) и углы между бедрами обеих ног. То же чувство маймутиара и знаков вратарю, даже до удара по мячу позволяет ему знать, в каком направлении (влево, вправо) он движется, и реагировать соответственно. Процесс выявления еще не совершенных действий противника следует рассматривать как предсказание. Это значит найти ответ на воображаемый вопрос, как добиться наилучшего результата. То есть ответ на этот вопрос заключается в том, что у спортсменов всегда должны быть упреждающие планы, определяющие тактическое поведение их самих и их противников.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРАКТИКИ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, 3(3), 79-84.

2. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Наука и образование, 3(2), 10451053.

3. Ахмадов Н.Р. (2022). Дезадаптация и ее проявления в поведении подростков. Наука и образование, 3(3), 389-395.

4. Рустамов, Ш. Ш. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ. ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРАКТИКИ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, 3(3), 59-64.

5. Рустамов Ш.А. Ш. (2022). Корреляционный анализ первичной психологии. Корреляция и психология. Наука и образование, 3(3), 1100-1106.

6. Ахмедов, А. А., Зикиряева М. М. (2020). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ. Новый день в медицине, (1), 151-154.

7. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Журнал интегративной психологии, 19(19), 115-119.

8. Гайбуллоев, А.А. (2021). Психологические механизмы формирования эмоционально-волевых качеств у спортсменов. Научный журнал психологии, 92-96.

9. Абдурозиковна, С.Д. (2014). Социальный интеллект: общий определяющий момент. Австрийский журнал гуманитарных и социальных наук, (3–4), 154–155.

10. Сабирова Д. А. (2016). Внедрение технологий дистанционного обучения в вузах. Современное образование (Узбекистан), (11), 14-20.

Saydaliyevich, U. S., & Sardorbek, S. (2022). FIGHT AGAINST OFFENSES. RESPONSIBILITY OF MILITARY SERVICES. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 11(1), 359-366.

Tojimatovich, A. A., & Saydaliyevich, U. S. (2022). Abduganiyev Jamhurbek Isroil ogli." Life of the Faculty of Military Education." Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 8, 6-9.

Tojimatovich, A. A., Saydaliyevich, U. S., & Isroil ogli, A. J. (2022). Life of the Faculty of Military Education. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 8, 6-9.

Saydaliyevich, U. S. (2022). Struggle of the peoples of Central Asia against the Achaemenids Tomaris, Shirak. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 6, 64-67.

Kuyoshbek, Y., Nurmukhammad, K., Arabboy, Y., Sardorbek, S., & Saydaliyevich, U. S. (2022). THE CONQUEST OF CENTRAL ASIA BY THE ARABS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 130-134).

Tojimatovich, A. A., & Saydaliyevich, U. S. (2021). Formation Of Science as A Value and Classification of Values. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 3, 172-178.

Saydaliyevich, U. S. (2021). Abdulkhaimov Shahzodbek Abdurashid ogli, and Xofizov Javohirbek Qurbonboy ogli." UNDERSTANDING AND CONCEPTING BALLS IN THE SPIRIT OF MILITARY PATRIOTISM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9, 924-929.

Khalilovich, M. S., Saydaliyevich, U. S., & Ogli, A. O. M. (2022). Education of young people in the spirit of military and patriotism. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(2), 572-574.