

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДДЕРЖКА В ЕДИНОБОРСТЕ

Даулетназаров Тимур Хабибназарович

Аннотация: В этой статье говорилось о психологической поддержке в единоборствах. 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.

К дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта осуществление крупномасштабных работ, направленных на является одной из актуальных проблем. С этой целью Узбекистан Президент Азербайджанской республики Шавкат Мирзиёев подписал указ от 3 июня 2017 года № 3031 "О внесении изменений в Закон Азербайджанской Республики "О физической культуре и массовом спорте" Кыргызской Республики " от 5 марта 2018 года "Коренным образом изменить систему государственного управления в области физической культуры и спорта в указе № ПФ-5368" о мерах по совершенствованию физическое воспитание и массовость особенно молодого поколения населения в стране создание условий, соответствующих современным требованиям для регулярных занятий спортом, целенаправленная подготовка талантливых спортсменов к отбору осуществление широкомасштабной работы по систематической организации работы задача была поставлена. А это значит, что физическая культура и спорт в Узбекистане популяризация здорового образа жизни среди населения, особенно молодежи создание необходимых условий и инфраструктуры для продвижения, обеспечение надлежащего участия страны на международной арене ных мер. Детско-юношеский спорт в обеспечении выполнения указанных задач психофизиологическое воспитание юных спортсменов при первоначальном приеме детей в спортивные школы важное значение приобретает проведение психолого-педагогической диагностики. Это одним из основных требований при подготовке кадров является обеспечение уровня качества является улучшением. Тренер-преподаватель ответственность этой профессии очень высока детей в детско-юношеские спортивные школы с момента принятия они должны быть признаны физическими качествами, моральными, духовными качеств и важное место в процессах психологической подготовки держит. Это учебное пособие под названием " Психологическая подготовка спортсменов через общее понимание спортивной психологии, спорт спортсменов прием, сортировка по видам и их индивидуально-психологическим особенностям темперамент, характер, способности, одаренность, познавательные процессы интуиция, восприятие, развитие памяти, мыслительных процессов и психолого-

педагогических диагностические методики, психокоррекция на основе психотренировочных занятий нацеленность на процессы реализации своей работы. Профессионалу, перешедшему на тренерскую карьеру, нелегко, он самостоятелен принятие сложных решений, оценка собственной силы, осведомленность должен определить границы. Соответственно, тренер сегодня- в психологических требованиях к учителю педагогические способный, опытный, выполняющий широкий спектр обязанностей и должен быть ведущий человек, который будет решать поставленные задачи. Тренер-преподаватель проводит занятия с юными спортсменами время от времени проводите психологические тренинги вместе с повышением должен быть увеличен. Это также улучшает физические качества спортсменов является важным фактором в его развитии. Тренер с этой командой считается работающим человеком. Эффективное прохождение спортивных тренировок от тренера требуется большое мастерство. Тренер всесторонний продвинутой, планирование, организация, опыт общения, слушание должен обладать способностями. К квалифицированному тренеру по спортивной психологии психологические качества, которыми необходимо обладать, включают:

- способный выйти из любой ситуации;
- имеет квалифицированную профессиональную подготовку;
- способный создать в группе здоровый психологический климат;
- тот, кто может вмешиваться в проблемные ситуации и выходить из них;
- на тактику совместного поиска решения проблем, а также на определено, что

навык должен быть приобретен.

Ряд действий, которым должен следовать тренер-учитель также есть правила:

- необходимо помочь каждому члену группы;
- к вопросу, который беспокоит каждого участника, к его системе ценностей необходимо помочь найти подходящий ответ;
- тренер не должен оказывать на спортсменов "давление", противоречащее

нагрузке;

- например, тренер может видеть и различать спортсменов по их способностям

требует профессионального мастерства. В дополнение к вышесказанному, опять же, принимая во внимание необходимо, чтобы тренер-инструктор, возглавляющий команду, общался с людьми работает с тем, чтобы у каждого спортсмена была своя индивидуальность вместе они также имеют уникальную систему ценностей. Совершенствование подготовки современных спортсменов-многогранная и плодотворная задача. Он включает в себя совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых способов повышения работоспособности спортсмена, питания спортсмена и многое другое. Тренеры, ученые и сами спортсмены постоянно ищут способы максимизировать свои спортивные результаты. Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений

спортивной психологии и. Современная психологическая наука обладает значительным арсеналом методов, технологий и средств, оказывающих существенное влияние на эффективность процессов обучения и конкуренции. Фактически, достижения психологии уже давно используются в спорте. Однако большинство специалистов в этой области считают, что на этом диапазон возможностей не заканчивается. Целью моей работы является изучение методов, принципов, приемов саморегуляции психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов.

Конкуренция-сильный стрессовый фактор, психофизиологическую нагрузку которого невозможно снизить, в этом, пожалуй, прелесть спорта. Кому из спортсменов перед соревнованиями не пришлось переживать странное состояние, когда ощущается дрожь по всему телу, навязчивые мысли тревожно проникают в голову, к их результатам относятся сомнения. Это называется состоянием перед стартом. Его влияние на организм двоякое. Это значительно возбуждает нервную систему, и под ее воздействием спортсмен теряет самоконтроль, или, наоборот, происходит сильное торможение нервной системы, приводящее к скованности и мешающее свободе движений. Цель психологической подготовки состоит в формировании психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к участию в важных соревнованиях. Воспитание психической устойчивости спортсмена заключается в формировании умения сохранять и даже повышать свое эмоциональное состояние, работоспособность и эффективность двигательных действий в экстремальных условиях. Психическая подготовка, являющаяся высшим уровнем психологической подготовки к определенным соревнованиям, означает высокий уровень развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторных способностей, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для подвижности спортсмена. способность к произвольному контролю над деятельностью, собственным поведением и эмоциями.

Психологическая подготовка спортсмена состоит из:

способствовать совершенствованию психических процессов - тех, которые важны для достижения наивысшего уровня специализированного восприятия, идей, внимания, памяти, мышления и других технических и тактических навыков;

формирование психических особенностей личности спортсмена, влияние на оптимальное устойчивое проявление психических процессов, сохранение и повышение работоспособности и эффективности двигательных действий в условиях сложных тренировок и соревнований; создание оптимального психического состояния в процессе тренировок и соревнований;

развивать умение управлять собственным психическим состоянием в условиях экстремальной деятельности ;

способствовать развитию знаний о предстоящих соревнованиях;
создание положительного "психологического климата" в командах спортсменов.
система психолого-педагогических воздействий, применяемая для формирования и совершенствования личностных качеств и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебной деятельности, подготовки к соревнованиям и уверенной работы в них .

Одним из определяющих факторов успеха при относительно равном уровне физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки личности. Состояние психической подготовленности можно представить как сбалансированную, относительно устойчивую систему личностных особенностей спортсмена, против которой развивается динамика психических процессов, направленных на ориентацию спортсмена на адекватное самоконтроль в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы. -регулирование собственных действий, мыслей, чувств, поведения в этих условиях в целом связано с решением тех или иных соревновательных задач, ведущих к достижению поставленной цели. Умственная подготовка помогает создать такое состояние ума, которое, с одной стороны, помогает максимально использовать физическую и техническую подготовку, а с другой-позволяет противостоять предконкурентным и конкурентным факторам (неуверенность в своих способностях). боязнь возможного поражения, скованность, чрезмерное возбуждение и т.д.). Принято различать общую умственную подготовку к тому или иному соревнованию и умственную подготовку. Общая подготовка решается двумя способами. Первая заключается в обучении спортсмена универсальным методам , обеспечивающим его умственную готовность к тренировкам в экстремальных условиях: методам саморегуляции эмоционального состояния, уровню активности, концентрации и распределения внимания, самоорганизации и мобилизации на максимальные произвольные и физические нагрузки. . Второй путь заключается в обучении методам моделирования условий конкурентной борьбы в учебной деятельности посредством словесно-образных и натуралистических моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование комплекса для достижения запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, адаптируя величину потребности, социальную и личностную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно сформировать необходимое состояние психологической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию. Тренировочные сборы и, кроме того, соревнования спортсменов высшей категории характеризуются физическим и умственным напряжением, которое доводит стресс до предела индивидуальных возможностей.

При всем значении психогигиенических мероприятий психическая подготовка – это прежде всего образовательный процесс, направленный на развитие личности через формирование соответствующей системы отношений. Это позволяет преобразовать неустойчивый характер психического состояния в устойчивое, т. становится личностной чертой. При этом психологическая подготовка спортсмена к длительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет постоянного развития и совершенствования мотивов спортивной деятельности, а во-вторых, путем создания благоприятных взаимоотношений с различными сторонами спорта. учебный процесс.

Методы психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе умственного воспитания спортсменов, раскрывается через следующую классификацию. По целям применения средства и методы психической подготовки подразделяются на:

- мобилизовать;
- корректор (коррекция);
- расслабляющий (расслабляющий).

По содержанию средства и методы психической подготовки подразделяются на следующие группы:

Психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, организующие поведение, социально организующие, унифицированные);

В основном психологические (наводящие на размышления, т. е. вдохновляющие; ментальные, сочетающие в себе влияние слова и образа; социально-игровые, комбинированные);

В основном психофизиологические (аппаратные, психофармакологические, респираторные, комбинированные).

По сфере действия средства и методы психической подготовки подразделяются на:

Средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. по качествам, связанным с ситуационным восприятием и двигательными действиями);

- Средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- Средства воздействия на волевую сферу;
- Средства воздействия на эмоциональную сферу;
- Средства воздействия на нравственную сферу.

По мнению реципиента, средства и методы умственной подготовки подразделяются на:

- Средства, направленные на умственное воспитание тренера;
- Управляется непосредственно спортсменом или командой.

По срокам применения эти средства и методы делятся на:

предупреждение;
предконкурентный;
Конкурентоспособный;
Постконкурентный.

подразделяется на саморегуляцию (аутоаффекты) и гетерорегуляцию (влияние других участников педагогического процесса-тренера, психолога, врача, массажиста и др.). На выбор тех или иных средств и методов существенно влияет фактор времени, места проведения соревнований, социально-психологический климат в коллективе, индивидуальные особенности спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Булгакова Н.И. Отбор и подготовка молодых пловцов . - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 152с.
 2. Воронцов А.Р. Методы длительной подготовки молодых пловцов. - М., 1989.
 3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Проф. студенческое пособие. верхний _ пед . образование, учреждения. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288с.
 4. Иванченко Е.И. Теоретико-методические основы подготовки и подготовки пловцов к основным соревнованиям сезона на этапе высшего спортивного мастерства. Минск, 1990.
 5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2
Спорт без границ | плавание | учебники и методические пособия / физкультура и спорт: Изд-во: издательство "Советский спорт", 2012. - 544 с.
- 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., & Saydalievich, 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., Saydalievich, 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.

Saydalievich, U. S. (2021). Abdulhakimov 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.