



Абдумаликова Дилдора Рахматуллаевна,

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при Национальном
Олимпийском Комитете Узбекистана, Отдел «Спортивной психологии», психолог (PhD)
e-mail: foizullaeva73@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ

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 и повышение спортивных достижений.

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

Annotation. Psixologik tayyorgarlik shaxsiy ruhniy holatni o'ngi va samarali ravishda boshqarishni hamda sportchi irodasini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Bu, o'z navbatida sport mashg'ulotlarida yutuqlarga erishishni ta'minlovchi eng muhim omillardan hisoblanadi.

Tayanch so'zlar: psixologik tayyorgarlik, sport psixologi, psixodagnostika, o'z-o'zini boshqarish, vaziyatni boshqarish.

Annotation. 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 sport activities in increasing the effectiveness of sports achievements.

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

Введение. Изучая моделирование психологической устойчивости спортсменов было выявлено, что накопленная положительная и отрицательная эмоция может выражаться в разных формах агрессии. В таких ситуациях психологическая подготовка спортсмена имеет большое значение [5, с. 56]. Психологические возможности спортсменов в соревновательный период выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов [8, 193 с.].

Современный спорт достиг высокой степени развития. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка находится примерно на одном уровне. Исходя из этих результатов соревнований определяется, в значительной степени, психологической подготовкой и психологическими факторами. Данная задача психологической подготовки спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений, различной квалификации в современной спортивной деятельности, по мнению многих авторов,

является весьма важной, и с точки зрения науки и социально-психологической практики в спорте [4, 150 с.]. Дифференциальной особенностью современного спорта, является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления трудностей, необходимость таких качеств как терпеливость, выдержка, выносливость [6, 45 с.].

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 [11, 67 с.]. 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, 319 с.].

Описание и решение научной проблемы.

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 также процесс широкого использование четко предназначенных способов и приемов, направленный на разработку умственной и моральной подготовки спортсмена. Главным фактором качественной психологической подготовки является максимально полная сосредоточенность всех потенциальных возможностей спортсмена, при прочих равных условиях и примерно одинакового уровня профессионального мастерства. На всех этапах соревнования и тренировочного процесса

психологическая готовность необходима. Она привлекает тот нрав и форму, который должен быть у каждого спортсмена [2, 141 с.].

Квалификация спортивного психолога представляет 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, психологическое состояние 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. 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 подготовить спортсмена. В психологической подготовке спортсменов к участию повышается концепт психологических факторов. Как следствие, разработка методов и приемов такой подготовки, использование правильных

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ахмадеев Д.Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д.Н.Ахмадеев. Новая наука: стратегии и векторы развития. – Москва, 2019. – 273 с.
2. Ашихмина А.А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности. – Москва: Наука, образование и культура, 2016. – 189 с.
3. Бобрищев А.А. Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности. // Ученые 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. – С. 44-46.
6. Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов / Воронов Н.А., Козиненко И.В., Суноров 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. p. 427.
8. Горбунов Г.Д. Педагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва: 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: <https://psylist.net/sport/fvo074.html>].
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. – Москва, 2005. – С. 463.
13. Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации [Эл. ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/psihoh.html>.
14. Психодиагностика [Эл. ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/testing/psihoh.html>.
15. Тиунова О.В. Использование различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом: методические рекомендации / О.В. Тиунова, Д.А. Фильченко, М.В. Томилова. – Москва: Советский спорт, 2019. – 38 с. – ISBN 978-5-9718-0640-0.
16. Юрина Ю.В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. // Молодой ученый. – 2021, № 42, (384). – С. 168-171. - URL: <https://moluch.ru/archive/384/84668/>.

методов для подготовки спортсменов к соревнованиям, и их отбора. Эксплуатация психологических способностей, одобренных в разделе спорта уже несколько лет стажирется для самореализации, самоопределения, самоорганизации, самопостроения спортсмена. Психологические расположения изучения и организации здорового образа жизни различного рода социальных команд, поддержка мотивации к функциям профессионального спорта и физической культурой, также объединенный со спортивной психологией [16, 34 с.].

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, 34 с.].

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, чтобы помочь спортсменам ставить цели, которые будут позволяют им максимизировать участие и потенциал. Одновременно развивать собственное целенаправление, навыки и умения [10, 6 с.].

Психологическая готовность и залог спортивной деятельности – это совокупность адресованных процедур, на квалификационное развитие, трансформирование понятий о восприимчивости 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, как улучшаются и совершенствуются спортивные результаты. Соответственно, следует обратить внимание на три уровня психологической подготовки:

- 1) социально-психологический – связь в составе коллектива, влияние команды на формирование личности, ее организация, а также функции спортсмена в команде, становление личности и спортивного коллектива;
- 2) психофизиологический – отношение человека к возможностям своего организма как анатомо-физиологическая действительность;
- 3) психологический уровень – обеспечивающие его способность осуществлять деятельность, такие трудные события как саморазвитие, самоощущение, мировоззрение [9, 213 с.].

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

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

1. Не сводить к «карьерным мероприятиям» подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение необходимо проводить.
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 пединка 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, являющимся 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, позволяющую изучить потенциальные возможности спортсмена [12, 373 с.].

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, предьявляемых конкретным видом спорта и к психике спортсменов, их можно разделить на три фактора:

а) состояний и соответствующих им структур действий;

б) целеполагания с учетом существующих средств;

в) факторы деятельности и мотивов.

В спортивной деятельности тренер и спортсмен 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, нервность, психическая устойчивость и самоконтроль, которые обуславливают психологическую готовность спортсменов в экстремальных ситуациях соревнований [3, 182 с.].

Дополнительная сенсорная стимуляция, разнообразие эмоционально насыщенных заданий на обучение устойчивости, концентрации внимания и воспитание ответственности [14, 390 с.]. 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 – это вывод может иметь практическое значение для тренеров в том смысле, что повышая саморегуляцию, они могут помочь спортсменам быть более подготовленными к стрессу [7, 427 с.].

Следующие принципы психологической подготовки спортсмена в повышении эффективности спортивных достижений являются ценностными базовыми основаниями данного процесса и соблюдаются всеми участниками:

1) принцип доверия – осознания общей цели, выработать единый план действий. Без уважения друг к другу и взаимопомощи участники не смогут достигнуть понимания;

2) принцип индивидуального подхода, опора на развитие индивидуальных особенностей, необходимых для личности как сильные стороны. Приемы воздействия должны быть подобраны с учетом личностных особенностей;

3) принцип непрерывности сопровождения – эффективность зависит от его планирования, непрерывности и последовательности;

4) принцип личной ответственности. Участники в организации психологической подготовки принимают ответственность за принятие решения;

5) принцип согласованности взаимодействия. Принимая совместные решения, одобряемые всеми участниками, можно прийти к положительному результату.

Существуют так же принципы работы спортсмена как главного участника психологической подготовки в повышении эффективности спортивных достижений. Спортсмен должен быть личностно 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 такими качествами толерантности, как принятие способов проявления 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 основной 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 [13, 73 с.].

Заключительная часть. Исследуя структуру механизмов, разработку методов психологической подготовки спортсменов в конкретном виде спорта, позволяет повысить познание формирования 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 развития формы спортивной деятельности. В структуру психологической подготовки входят компоненты характеризующие спортивную результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе, показатели мобилизации исполнительных функций, субличностно-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, 277 с.].

При организации психологической подготовки и психологического сопровождения необходимо обязательно 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 реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений.