

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Шаназаров Отабек Рахимджанович

ТДПУ имени Низоми доцент в.в.б

Абстрактный: *Психологический стресс является одним из самых больших препятствий на спортивных соревнованиях, поскольку требует умственной и биологической энергии и создает чувство неуверенности, которое приводит к неуверенности в себе. Спортивные психологи предлагают несколько принципов и методов снижения и преодоления стресса во время соревнований. С помощью психологической подготовки к стрессу крупных соревнований мы пытаемся улучшить самообладание и, при необходимости, свои навыки и потенциал.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка, стресс, психическая энергия, принцип, неуверенность, навык, психический барьер.*

Подготовка человека к жизни или сфере деятельности – красочный, комплексный, сложный, многоэтапный процесс, как и сама жизнь, и осуществляется с помощью различных методов и инструментов. Например, подготовка студента к учебе и работе; Это сложный и напряженный творчески-воспитательный процесс, развивающий качества технической, тактической и произвольной подготовки военнослужащего, готовящий его к боевым упражнениям в физически, морально и политически трудных условиях и к защите Родины. процесс. Также существует множество способов морально подготовить спортсменов к физическим упражнениям и спортивным соревнованиям, победить в соревнованиях, установить новые рекорды в учебно-воспитательной и практической деятельности. Достижение высоких результатов спортсменов или членов команд на спортивных соревнованиях зависит, прежде всего, от их духовной, идейной, произвольной, физической, технической, тактической подготовки. В спортивной практике научно доказано, что чаще побеждают спортсмены, специально психологически подготовленные к предстоящим соревнованиям. Поэтому спортивным экспертам и тренерам целесообразно уделять особое внимание психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Для этого от них требуется теоретическое и практическое представление об этапах психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.

Определение оптимального психологического состояния для занятий спортом и, что более важно, способности тренировать разум к этому состоянию было целью исследователей спортивной психологии на протяжении более 30 лет. Несмотря на некоторые индивидуальные

различия, создан общий профиль оптимального психического климата для занятий спортом. В плодотворном исследовании «лучших моментов» спортсменов Равица обнаружил, что большинство спортсменов придерживаются следующих концепций: 1) потеря страха, 2) отсутствие мыслей о выступлении, 3) полное погружение в деятельность, 4) узкая направленность, 5) слабая работоспособность, 6) ощущение полного контроля, 7) ориентация времени/пространства (обычно замедленная) и 8) Вселенная воспринималась как единая и единая. Использование инструментов умственной подготовки (постановка целей, воображение, разговор с самим собой, релаксация) и навыков (например, концентрация, уверенность в себе и регулирование возбуждения) тесно связаны с этим профилем. В литературе по спортивной психологии существуют некоторые разногласия относительно наиболее эффективного способа реализации этих стратегий психологической подготовки. После краткого обзора литературы об оптимальных результатах спортсменов в данной статье рассматриваются некоторые критические замечания, высказанные в области спортивной психологии относительно того, как лучше всего понять умственные инструменты и навыки, необходимые для достижения оптимальных результатов. Хороший путь. Наконец, мы обсудим, как новый способ использования этих инструментов и навыков может улучшить способность спортсменов оптимизировать свое мышление перед соревнованиями.

Спортсмены часто определяют отличные результаты, используя термины, описывающие состояние потока (например, «не в себе», игра в зоне). Спортивные психологи Джексон и Чиксентмихайи выделили следующие принципы потока опыта: 1) сложность ситуации соответствует умениям спортсмена, 2) интеграция осознания и действий, 3) цели ясны, 4) одни и те же мысли пассивно рассказывают спортсмену, что его выступление правильное, 5) полная и полная концентрация, 6) четкое чувство контроля над своей деятельностью, 7) потеря самосознания, сдвиг времени 8) и 9) это аутокатетическое переживание (или ни, оно интересно, приятно и очень увлекательно). Хотя состояния потоковой передачи не ограничиваются спортивными настройками, они, по-видимому, являются сильной ковариацией с «лучшим» просмотром спортивных событий. Например, в своих интервью с элитными спортсменами международного уровня об их лучших выступлениях Джексон обнаружил, что психологическое состояние этих спортсменов соответствует характеристикам потока. Спортсмены осознали, что они полностью контролируют ситуацию, уверены в себе, полностью погружены в деятельность и не могут сделать ничего плохого. «Тренировка умственных навыков тесно связана с улучшением оптимальной рабочей среды. В большинстве рассмотренных литературных источников

делается вывод о том, что эти индивидуальные психологические навыки и средства связаны с высокими показателями спортсменов.

В популяциях элитного спорта Джонс и Харди использовали модель, основанную на конкретных случаях, чтобы изучить, как шесть олимпийских спортсменов из разных видов спорта отреагировали на тренировку спортивных умственных навыков как составную часть их выступлений на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Чтобы справиться с негативными аспектами стресса, эти спортсмены больше полагались на постановку целей, расслабление, визуализацию, управление вниманием и стратегии укрепления уверенности, которые помогли им добиться успеха. Благодаря им визуализация стала самым серьезным инструментом повышения производительности. Они также обнаружили, что две специфические умственные способности — концентрация и уверенность в себе — являются наиболее важными психологическими характеристиками успеха в работе. В другом исследовании, изучавшем взаимосвязь между умственной подготовкой и спортивными достижениями элитных спортсменов, Гулд сравнил четыре олимпийские команды на летних играх 1996 года в Атланте, которые не дотянули до четырех команд, которые, как ожидается, выиграют медали. Были опрошены как тренеры, так и спортсмены. У четырех команд, не завоевавших медалей, было общее: 1) тренировка умственных способностей была непоследовательной или недостаточно акцентированной, 2) сплоченность команды была непостоянной, 3) отсутствовало общение и 4) среда для жизни в Олимпийской деревне стрессовая. недостаточно подготовлен. Команды, завоевавшие медали, также сообщили о нескольких общих чертах, в том числе 1) стратегическое и последовательное планирование со спортивным психологом, 2) планирование мероприятий (церемонии открытия и размещение), 3) тренировка позитивного психологического настроения, 4) сплочение команды и 5) соблюдение правил мысленные планы высокого уровня. В спортивной литературе определен оптимальный психический профиль для занятий спортом. Этот оптимальный климат определяется аналогично текущему состоянию. Эта ситуация тесно связана с «лучшими» выступлениями в спорте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ravitsa K: Sportdagi eng yuqori tajriba. *J Gumanist psixolol* 2007 yil, 17:35 – 40.
2. Uilyams J, Kran V: Eng yuqori cho'qqining psixologik xususiyatlari. *Amaliy sport psixologiyasi. Eng yuqori ko'rsatkichga shaxsiy o'sish* Kaliforniya: Mayfiled; 2001: 162 – 178.

3. Xanton, S., Mellalieu, S. D. Xollda, R. (2003). O'ziga ishonch va tashvish talqin: sifatli tekshiruv. *Sport va jismoniy mashqlar psixologiyasi*, 5, 477 – 495.
4. Шаназаров, О. (2023). Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на соревновательном этапе подготовки. *ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ*, 6(3).
5. Rahimdjonovich, S. O. (2023). Effective organization of training and activities of specialists for the future generation in physical education and sports. *Confrencea*, 4(04), 414-416.
6. Rahimdjonovich, S. O. (2022, December). Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutahasislarning ijodiy faoliyati tajribasini shakllantirish. In *Conference Zone* (pp. 498-501).
7. Anvar, H. Integrated Approach to Improving Pedagogical Abilities of Future Primary Education Teachers. *JournalNX*, 197-201.
8. Hayitov, A., & Abdurasulova, F. (2022). Methods of effective organizing primary class lessons based on interactive methods. *Science and innovation*, 1(7), 598-604.
9. Rahimdjanovich, S. O. (2023, November). MOTOR COMPETENCE, MOTIVATION AND ENJOYMENT IN PHYSICAL EDUCATION. In *Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (Vol. 2, No. 12, pp. 116-120).
10. Norboy o'g'li, H. F. (2024, March). Raqamli Ta'lim Jarayonini Elektron Muhitda Qurishning Psixologik-Pedagogik Jihatlari. In *International Conference on Linguistics, Literature And Translation (London)* (Vol. 1, pp. 56-58).
11. Hakimov, F. (2024). THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE MANAGEMENT OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(02), 164-168.
12. Rahimdjanovich, S. O. (2023, November). SPORTDA TEZLIK VA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 12, pp. 24-28).