

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Албеков Шокир Адилбекович

*Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: Психологические проблемы имеют значительное влияние на спортивные достижения. В данной статье рассматривается взаимосвязь между психологическими факторами и спортивными результатами. Основываясь на исследованиях и теориях в области спортивной психологии, статья анализирует различные виды психологических проблем, их влияние на тренировки и соревнования, а также предлагает стратегии для преодоления этих проблем.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологическое состояние, проблемы, спортивное достижение, стресс, тревога, самооценка, неуверенность, риск, страх, концентрация.

PSIXOLOGIK MUAMMOLARNING SPORT YUTUQLARIGA TA'SIRI

Albekov Shokir Adilbekovich

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti
Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi
shokiralbekov@gmail.com*

Annotatsiya: Psixologik muammolar sport yutuqlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada psixologik omillar va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik ko'rib chiqiladi. Sport psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar va nazariyalarga asoslanib, maqolada turli xil psixologik muammolar, ularning mashg'ulotlar va musobaqalarga ta'siri tahlil qilinadi va ushbu muammolarni bartaraf etish strategiyalari taklif etiladi.

Tayanch so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat, muammolar, sportga erishish, stress, tashvish, o'zini o'zi qadrlash, noaniqlik, xavf, qo'rquv, konsentratsiya.

THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS ON ATHLETIC PERFORMANCE

Albekov Shokir Adilbekovich

*Senior teacher of physical training cycle
Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal
Affairs of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com*

Abstract: Psychological issues have a significant impact on athletic performance. This article examines the relationship between psychological factors and athletic performance. Based on research and theories in the field of sport psychology, the article analyzes different types of psychological problems, their impact on training and competition, and suggests strategies for overcoming these problems.

Key words: physical fitness, psychological well-being, problems, athletic achievement, stress, anxiety, self-esteem, insecurity, risk, fear, concentration.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные достижения зависят не только от физической подготовки, но и от психологического состояния спортсмена. Психологические проблемы могут оказывать негативное влияние на мотивацию, концентрацию, уверенность и общую психологическую подготовку спортсмена. Целью данной статьи является рассмотрение различных психологических проблем и их влияния на спортивные достижения, а также предоставление рекомендаций для их преодоления.

Влияние психологических проблем:

1. Стресс и тревога: Высокий уровень стресса и тревоги может привести к снижению концентрации, координации движений и принятия решений. Спортсмены, страдающие от стресса и тревоги, могут испытывать затруднения в выполнении даже простых задач.

2. Низкая самооценка и неуверенность: Негативное отношение к себе и низкая самооценка могут ограничивать спортсмена в достижении своего потенциала. Неуверенность может приводить к сомнениям и ошибкам в принятии решений, а также снижать мотивацию для достижения высоких результатов.

3. Отвлечение и недостаток концентрации: Недостаток концентрации может привести к ошибкам и неэффективному использованию навыков, которые спортсмен уже приобрел. Отвлечение от важных задач и событий также может негативно сказаться на спортивных достижениях.

4. Избегание риска и страх неудачи: Спортсмены, страдающие от страха неудачи и избегания риска, могут избегать сложных ситуаций и не рисковать в поиске новых возможностей. Это может привести к ограничению развития и достижениям в спорте.

Стратегии преодоления психологических проблем:

1. Психологическая подготовка: Спортсмены могут обратиться к специалистам по спортивной психологии для развития навыков управления стрессом, повышения уверенности и концентрации. Техники визуализации, позитивного мышления и медитации могут быть полезными инструментами в психологической подготовке.

2. Работа с тренером и командой: Тренеры и командные товарищи могут играть важную роль в поддержке спортсмена и помощи в преодолении психологических проблем. Открытая коммуникация, понимание и поддержка со стороны тренера и товарищей по команде могут помочь спортсмену справиться с негативными эмоциями и повысить уверенность.

3. Установление целей и мотивация: Определение четких целей и постоянная мотивация могут помочь спортсмену преодолеть психологические проблемы. Установление коротко-срочных и долгосрочных целей, а также разработка плана действий, помогут спортсмену оставаться сфокусированным и сосредоточенным на достижении результатов.

4. Поддержка и само-поддержка: Важно, чтобы спортсмен имел поддержку от близких людей и общественности. Это может помочь ему преодолеть психологические проблемы и продолжать двигаться вперед. Само-поддержка также играет важную роль - спортсмен должен уметь мотивировать себя, верить в свои способности и быть готовым к преодолению трудностей.

5. Регулярная практика ментальных тренировок: Ментальные тренировки помогают спортсменам развивать навыки управления эмоциями, концентрацией и визуализации. Это включает в себя практику глубокого дыхания, позитивного мышления, ментальных репетиций и других техник, которые помогают спортсмену оставаться спокойным и сфокусированным во время тренировок и соревнований.

6. Анализ и управление негативными мыслями: Спортсмены могут использовать стратегии, такие как переадресация мыслей и замена негативных мыслей на позитивные. Это помогает им контролировать свои мысли и избегать негативного влияния на свою производительность.

7. Разработка ритуалов перед соревнованиями: Ритуалы перед соревнованиями могут помочь спортсмену создать позитивную атмосферу и установиться в правильном настроении. Это может включать выполнение определенных упражнений, прослушивание музыки или повторение утверждающих фраз.

8. Поддержка социальной сети: Спортсмены могут обратиться за поддержкой к своей команде, тренеру, семье и друзьям. Поддержка социальной сети помогает спортсмену чувствовать себя поддержанным и понимаемым, что способствует улучшению психологического состояния.

9. Установление реалистичных ожиданий: Спортсмены могут страдать от психологических проблем, если у них слишком высокие или несбалансированные ожидания от своих результатов. Установление реалистичных целей и ожиданий помогает спортсмену избежать чрезмерного давления и стресса.

10. Постоянное самоанализ и само-рефлексия: Спортсмены могут использовать самоанализ и само-рефлексию для идентификации своих сильных и слабых сторон, а также для разработки плана действий по улучшению своей психологической подготовки. Это помогает им лучше понять себя и свои реакции на стрессовые ситуации.

Важно помнить, что каждый спортсмен уникален, поэтому может потребоваться индивидуальный подход к разработке стратегий для преодоления конкретных проблем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические проблемы могут иметь значительное влияние на спортивные достижения. Они могут привести к снижению мотивации, концентрации, уверенности и общей психологической подготовки спортсмена. Однако, с помощью психологической подготовки, работы с тренером и командой, установления целей и мотивации, а также поддержки и само-поддержки, спортсмены могут преодолеть эти проблемы и достичь высоких результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Киенко Т. Эмпауэрмент (empowerment) - подход как методология исследования и преодоления социальных проблем людей, групп и сообществ в совместной деятельности: обзор и исследовательские рамки. //Социологическое обозрение// 2022
2. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. 2020 г.
3. Карр К., Фейт М.К. Анатомия функциональных тренировок / пер. с англ. – Минск, 2022.
4. Мильчаков А.Ю., Кучина П.Д., Иванов М.А., Лямзин Е.Н. Проблемы научно-методических и психологических аспектов подготовки спортсменов //Научный лидер// 2021.
5. Столяров В.И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция). – М., 2022.
6. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. – М., 2016.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания). – М., 2021.
8. Ильин Е.Н. Психология спорта. 2021.
9. Воронов Н.А., Гладких И.П., Люсин А.В. Психологические аспекты управления в спорте. //Актуальные аспекты// 2017.
10. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.
11. Коновалов И.Е., Сулейманов Г.Б., Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Елисеев С.А. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки. //Теория и практика физической культуры// 2021.
12. Кадилов Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. Психологические аспекты формирования спортсмена как личности. //Сборник статей Международной научно-практической конференции// 2014.
13. Серебряков В.В. Хушваков Н.Ю. Спортивная физиология. Учебное пособие. –Ч., 2023.