

ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА В СОРЕВНОВАНИЯХ

Алимов Жамшид Артикович

*Андижан государственный университет. 1700100, Республика
Узбекистан Узбекиста, г. Андижан, улица Университская, дом-129*

Аннотация. Работа знакомит с психологическими технологиями в спорте. Становление спортивной психологии, её сущность, причины появления и методики работы спортивных психологов с различными возрастными группами. Большую роль играет и психодиагностика в спорте – использование методов психологии для оценки психических процессов спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.

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

Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие.

Тренеры, ученые да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов. В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником. Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап. Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Психические состояния спортсмена - особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений. Хотя психические

состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место. Между тем психические состояния могут заполнить существующий разрыв между психическими процессами: ощущениями, восприятиями, мышлением и психическими свойствами личности. Психические состояния являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания. Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Устойчивая познавательная направленность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. Подобным образом тенденция к изменчивости настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировке. В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от спортсмена или команды напряжения всех физических и духовных сил. Описанные далеко не исчерпывающим образом условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на спортсмена.

Оно сказывается еще в период, предшествующий соревнованию. Оно оказывает определенное воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразное последствие уже после окончания соревнования. В связи с такого рода влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижении спортсменами того или иного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной деятельности после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психологических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психологических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов. В ходе систематической тренировки организм спортсмена испытывает ряд функциональных различных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего.

До начала работы у спортсмена возникает предстартовое состояние, к которым присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния скорость эффективности выработки в начале

работы, а также наличие или отсутствие мертвой точки. Эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления.

Психологические рекомендации тренеру команды. Тренировочный процесс, да и вся команда базируется на опыте и способностях тренера. Именно он в момент игры становится их главным наставником, отцом в мире спорта. Он должен следить за качеством не только подготовки спортивных качества физических, но и следить за слаженной работой докторов, менеджеров, различных медперсоналов и массажистов. Также, именно он имеет возможность отбирать, отсеивать или наоборот набирать в свои ряды новых спортсменов, 492 которые по его мнению лучшим образом скажутся на итоговых результатах команды. Также он не должен допустить плохого режима дня спортсменов, следить за тем, чтобы они были готовы в любую минуту выйти на арену и максимально хорошо выступить. Необходимо предоставить полный контроль над ситуацией, чтобы спортсмен чувствовал себя максимально комфортно, дабы у него появился интерес не только к игре, но и к конечному результату. Выявление уровня интеллекта. Важно выделить его перцептивные и сенсомоторные аспекты, его главные качества в борьбе за первое место. Для тренера и психолога необходимо стать наставником для спортсмена, тем человеком, которому он сможет довериться и в трудную минуту получить максимальную поддержку.

Библиографический список

1. Воронов Н.А. Психологические аспекты управления в спорте / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Актуальные проблемы современной науки. Сборник материалов XIV-й международной научнопрактической конференции. Научноисследовательский центр «Аксиома». 2017. С. 54-56.
2. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: АСДАЕМА, 2000. – 288 с.
3. Серова Л.К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 49 с.
4. Якимов А.М. Тренер: составляющие профессии // Спортивные игры. – 1990. №5. С. 26-27.