

## **PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF ATHLETES FOR COMPETITIONS**

Nazarov Davron Bakhtiyorovich

Alfraganus University Acting Associate Professor, Department of Psychology

Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD)

E-mail: psixodiagnostika.uz@gmail.com

### **Abstract**

This article theoretically analyzes the most important personal qualities for an athlete, the psychological aspects of developing motives for achieving success, the application of methods and means, the independent cultivation of will in an athlete, and the formation of a sense of active improvement. In addition, equipment and psycho-correctional exercises are presented that help determine the conscious management of one's mental state in extreme conditions of competitive activity, the maximum use of the athlete's psychoenergy depending on their activity in various sports.

**Keywords:** Sports career, emotional states, concentration of attention, psychological preparation, tactical thinking, "ROFES" device, psychological correction, motivation for success.

### **Introduction**

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Назаров Даврон Бахтиёрович**

Доктор философии по психологическим наукам (PhD)

и.о.доцента кафедры «Психология» университета Альфраганус

E-mail: psixodiagnostika.uz@gmail.com

## Аннотация

В данной статье теоретически проанализированы важнейшие для спортсмена личностные качества, психологические аспекты развития мотивов достижения успеха, применение методов и средств, самостоятельное воспитание воли у спортсмена, формирование чувства активного совершенствования. Кроме того, представлена аппаратура и психокоррекционные упражнения, которые помогают определить осознанное управление своим психическим состоянием в экстремальных условиях соревновательной деятельности, максимально полное использование психоэнергетики спортсмена в зависимости от его активности в различных видах спорта.

**Ключевые слова:** спортивная карьера, эмоциональные состояния, концентрация внимания, психологическая подготовка, тактическое мышление, аппарат "РОФЭС", психологическая коррекция, мотивация к успеху.

## ВВЕДЕНИЕ

Каждый тренер стремится к высокой физической подготовке спортсменов своей команды. Поэтому конкуренция на соревнованиях острая, и победа требует от спортсменов не только физической, но и высокой психологической подготовки.

Спортивные тренировки и соревнования определяются определенными психическими нагрузками. Этот процесс требует от спортсмена строгого порядка и дисциплины, а также воспитывает личность спортсмена. В процессе эффективной психологической подготовки спортсменов необходимо обращать внимание на особенности спортивной команды, состоящей из малых групп, личностные качества членов команды. Психологическая подготовка способствует ускорению естественных процессов развития важнейших для спортсмена психических качеств и личностных характеристик. Применение методов и средств психологической подготовки формирует у спортсмена самостоятельное воспитание воли, чувства активного совершенствования, учит его сознательно управлять своим психическим состоянием в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Процесс психологической

подготовки спортсменов в спортивной деятельности подразделяется на общий и специальный. Общая и специальная подготовка обеспечивает полноценное психологическое формирование спортсмена и подчеркивает актуальность данной проблемы.

## **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ**

Психологическая подготовка должна формироваться и развиваться наряду с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего спортивного соревнования. Конечно, в процессе практического освоения вышеупомянутых аспектов подготовки в определенной степени развивается ряд психологических функций. Однако для достижения высокого уровня совершенствования психических функций, необходимых для спортсменов, необходимо проводить целенаправленную работу по их развитию. В этом и заключается суть общей психологической подготовки. Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию заключается в составлении оптимального плана состояния психической готовности спортсмена к участию в данном соревновании.

А.Родионов выделяет три вида психологической подготовки: [1]

1. Общая психологическая подготовка;
2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
3. Психологическая защита от негативных воздействий в процессе конкретных соревнований.

*Общая психологическая подготовка* - в общем виде демонстрирует оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общепсихологическая подготовка осуществляется двумя способами:

- обучение спортсмена универсальным методам, обеспечивающим психическую готовность личности к деятельности в экстремальных условиях (уровень активности, обеспечивающий эффективную деятельность, методы управления своим эмоциональным состоянием, мобилизация максимальных волевых и физических усилий, обеспечивающих концентрацию и распределение внимания).
- обучение методам моделирования условий боевых состязаний с помощью словесно-образных моделей.

*Специальная психологическая подготовка* - направлена на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

При этом направлено на решение следующих задач:

- ориентация на социальные ценности, важные для спортсмена;
- формирование у спортсмена психической "внутренней опоры";
- преодоление психических барьеров, особенно возникающих в борьбе с определенным противником;
- психологическое моделирование условий предстоящего боя;
- создание психологической программы действий непосредственно перед боем.

*Психологическая защита* - это специальная система, управляющая стабилизацией личности, направленная на минимизацию и устранение чувства тревоги, связанной с осознанием конфликта. Защита от негативных воздействий во время соревнований направлена на изменение или компенсацию негативного состояния спортсмена. Психологическая защита связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целеустремленности спортсмена.

Шкала Дж.Кренделла "Социальные интересы" полезна при изучении уровня социальных интересов личности. [3] Социальный интерес является основным признаком психологической зрелости, противоположностью которой является эгоцентрический интерес. В основе эгоцентрического интереса лежит эгоцентризм. Эгоцентризм характеризуется сосредоточенностью внимания на собственных чувствах, переживаниях, интересах, а также свойством не принимать информацию, направленную против собственных навыков, в частности, от другого человека. Высокое проявление эгоцентризма создает различные конфликтные ситуации в человеческой деятельности. Пренебрежение мнением собеседника приводит к недопониманию и проблемам в межличностных отношениях.

Концептуальные модели играют важную роль в тактическом мышлении спортсменов. Например, Р.С.Абельская, изучая стиль мышления теннисистов в процессе решения тактических задач, пишет, что игрок должен не только понимать условия конкретных ситуаций, но и хорошо знать закономерности, которым подчиняются эти условия, а также закономерности, определяющие примерные моменты игры. [4] Концептуальная модель понимается как интеграция, то есть объединение

опыта и знаний спортсмена в специфической форме в структуре оперативного мышления. Он всегда содержит сенсорно-перцептивный, мнемический и речелогический компоненты. Такая модель познания функционирует как единая структурная единица в процессе изучения и понимания спортсменом ситуаций. Он служит детерминантой, от которой во многом зависит эффективность решения тактических задач по таким критериям, как соответствие, точность и скорость.

Специальная психологическая подготовка спортсменов требует понимания специфических спортивных задач предстоящих соревнований. В этом процессе внимание уделяется осознанию сильных и слабых сторон команды соперника, твердому стремлению к цели, развитию тактического мышления, преодолению негативных эмоций и нахождению в боевом эмоциональном состоянии.

Осознание сильных и слабых сторон команды - особое внимание следует уделять индивидуальным возможностям каждого спортсмена в команде соперника, технической и тактической подготовке, тактическим действиям команды, сплоченности команды и другим аспектам. В результате можно использовать метод против сильных сторон команды соперника, атаковать слабые места в обороне именно с этой стороны.

Целеустремленность - это связано со специальной мотивацией спортсмена, и мотивация спортсмена, направленная на достижение успеха в спортивной деятельности, является основной основой для стремления к победе в соревнованиях. Мотивация к достижению успеха проявляется в отношении спортсмена к достижению спортивных успехов и занятиям спортом.

## **ВЫВОДЫ И ОБСУЖДЕНИЯ**

Эффективная подготовка спортсменов зависит от их психической устойчивости. Основные психические качества, необходимые спортсмену, формируются и совершенствуются в процессе ежедневной тренировки и активной соревновательной деятельности. В процессе исследования использовался аппарат "ROFES" для оценки формирования личностных качеств и функционально-эмоционального состояния спортсменов, тест МБТИ (Myers-Briggs Type Indicator).

1. Аппарат "ROFES" - это регистратор, оценивающий функционально-эмоциональное состояние человека. Аппарат "ROFES" автоматически

осуществляет изучение психоэмоционального портрета личности и функционального состояния основной системы жизнеобеспечения организма человека. В основе этого метода лежит теория стресса. По мнению Г.Селе, стресс приводит к быстрому старению организма или вызывает заболевание. По мнению западных ученых, около 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. [5]

2. Тест МБТИ (Myers-Briggs Type Indicator) - можно изучить типы личности, выделенные К.Юнгом. Каждая из пар личности "Экстраверсия-интроверсия," "Чувство-интуиция," "Мышление-чувствование," "Решение-принятие" позволяет определить, какая из них доминирует, и на этой основе выделить 16 типов личности. [2]

На основании результатов аппарата Рофеса и методик была проведена практика психологической коррекции с участниками с гипертимными характеристиками, высоким уровнем тревожности и низкой мотивацией к деятельности.

В процессе психологической коррекции эффективно использовались психоаналитическая терапия, логотерапия и психодрама. С участниками был организован индивидуальный и групповой психологический тренинг.

*Задачами тренинга определены:*

1. Поиск и преодоление основы высокого уровня тревожности у спортсменов;
2. Проведение психокоррекционной практики по преобразованию мотивации страха неудачи в мотивацию стремления к успеху;
3. Организация практики психоанализа по выявлению акцентуации характера спортсменов;
4. Подведение итогов тренинга путем сравнения достигнутого результата с практической деятельностью спортсмена.

Тренинг проводился в следующие этапы:

**1 - этап.** Проведение предварительной беседы со спортсменами и их тренерами, ознакомление с учебной, тренировочной и внетренировочной деятельностью спортсменов.

Задача - использование метода анкетирования, наблюдения и беседы; разработка вопросов анкеты, заданий наблюдения и беседы по изучению объекта;



**2 - этап.** Применение начального этапа программы тренинга - тренингов, направленных на осознание основы поведения спортсменов, расширение кругозора, осознание спортивных мотивов и обоснованности принятия решений:

*1-упражнение.* Многие феномены не существовали бы, если бы не их противоположность. Придумайте противоположные пары, которые не могут существовать друг без друга ни в реальности, ни в воображении.

*2-упражнение.* Возьмите любой предмет (простую цветовую ручку). Когда мы сталкиваемся с этим предметом, мы не обращаем на него особого внимания, то есть автоматически рассматриваем его как обычную ручку. Мышление слабо участвует в этом процессе. Теперь попробуйте найти как можно больше характеристик этой простой ручки, например, какая ручка, где она была сделана, какого цвета, марки, качества, когда и где была сделана первая ручка, какой она была? Благодаря более широкому реагированию на каждую ситуацию, наше мышление расширяется.

*3-упражнение.* В течение нескольких минут составьте предложение, выражающее то, что вы сейчас думаете. Начните каждое предложение со слов "сейчас," "в настоящее время," "сейчас и здесь."

**3 - этап.** Упражнения для преодоления тревожности

*Аутогенная тренировка* – цель состоит в том, чтобы научиться управлять нервной деятельностью. У разгневанного человека лоб сморщивается, шея и губы напрягаются, руки сжимаются в кулаки, или пальцы постоянно двигаются и дрожат. В такой ситуации, если человек снижает мышечный тонус, он расслабляется, в результате чего в головном мозге появляются сигналы о снижении активности, и это расслабление распространяется непосредственно на центральную нервную систему в качестве ответной реакции. Это приводит к снижению нервного напряжения.

*Управление дыханием* – дыхание затрудняется во время физической нагрузки и стресса или сильного страха. Человек может сознательно контролировать свое дыхание и использовать его для успокоения, снятия психического и мышечного напряжения. Антистрессовое дыхательное упражнение выполняется в вертикальном или горизонтальном положении позвоночника, позволяя дышать свободно, естественно, без напряжения, растягивая мышцы груди и живота.

**4-й этап (заключительный).** - тренинги, направленные на преодоление мотивации отказа и страха неудачи, достижение гармонии в логическом мышлении и уровне активности, устранение внутренних конфликтов: Аналитическая психология и психоанализ - "Ассоциация слов," разъяснительная работа по применению метода компенсации, гештальт-терапия, упражнения "Медитация," "Наше лицо," психологическая подготовка к соревнованиям.

## **ВЫВОДЫ**

В современной спортивной деятельности, помимо высокой технической, тактической, физической подготовки, требуется подход, учитывающий индивидуальные психологические особенности спортсменов с самых ранних этапов спортивной карьеры.

Психологическая подготовка спортсмена включает в себя несколько видов психологической подготовки, направленных на решение взаимосвязанных, но самостоятельных задач:

1. Общая психологическая подготовка;
2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
3. Психологическая защита от негативных воздействий в процессе конкретных соревнований;
4. Психологическая подготовка после соревнований.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. А.В.Родионов. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. - 576 с.
2. А.И.Расулов. Психодиагностика. Учебно-методическое пособие. Ташкент-2009. - 164 с.
3. К.Е.Дрегер. Оценка уровня и образовательные технологии формирования социального интереса у студентов: на примере программ подготовки бакалавриата «журналистика» и «медиакommunikации»  
<https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-urovnya-i-obrazovatelnye-tehnologii-formirovaniya-sotsialnogo-interesa-u-studentov-na-primere-programm-podgotovki>
4. Г.Л.Драндров, Ю.И.Краснов, Р.В.Фаттахов. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении





<https://cyberleninka.ru/article/n/takticheskaya-podgotovka-yunyh-futbolistov-na-osnove-realizatsii-printsipa-obobscheniya-v-obuchenii>

5. [https://rofes.uz/Polnaya-instrukciya-ROFES-3\\_26.pdf](https://rofes.uz/Polnaya-instrukciya-ROFES-3_26.pdf)