

УДК: 1.159.9

Усманова Шахло Шавкатовна, ст. преп.;
Ёкубова Дилафруз Миржаббаровна, ст. преп.
(Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта Узбекистана, г. Чирчик)

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Для современного мирового спорта характерен неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромная затрата участниками не только физической, но и психической энергии. Даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, к которой он потенциально вполне подготовлен, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психические черты личности. Отсюда вытекает, что психологическая подготовка спортсмена имеет такое же большое значение в его спортивном совершенствовании как физическая, техническая и тактическая подготовка.

В процессе психологической подготовки, совершенствуя психические функции и свойства личности, создаются условия для наиболее полного использования психоэнергетики спортсмена в зависимости от особенностей проявления активности спортсмена в различных видах спорта.

Психологическая подготовка содействует ускорению естественных процессов развития наиболее важных для спортсменов психических качеств и свойств личности. Применение приемов и средств психологической подготовки позволяет выработать у спортсмена стремление к самовоспитанию воли, активному самосовершенствованию, учит его сознательно управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Общая цель психологической подготовки развить психические качества необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенствования, психической устойчивости и готовности выступления в ответственных соревнованиях. Однако этим не исчерпывается целевая направленность психологической подготовки спортсмена. Перед ней ставятся такие цели, как создание условий для установления мировых спортивных рекордов, изыскание путей повсеместного выращивания спортивных талантов и ряд других.

Психологическая подготовка должна закладываться и развиваться вместе с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного соревнования. Несомнен-

но, что в процессе практического овладения перечисленными сторонами подготовки, в определенной степени развивается ряд психологических функций. Но для высокого совершенствования необходимых спортсменам психических функций необходимо целенаправленная работа по их развитию. В этом и заключается сущность психологической подготовки. Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

К средствам психологической подготовки относятся:

1. Психологические упражнения.
2. Психологические влияния и психологические воздействия.
3. Самопознание, самовоспитание и самосовершенствование.

Психологические упражнения применяются преимущественно в общей психологической подготовке. Они используются также и в процессе психологической подготовки спортсмена к соревнованию. Сущность психологических упражнений заключается в том, что неоднократно повторяются действия с целью повышения активности, необходимых проявлений психики спортсмена.

Перед психологическими упражнениями всегда ставится цель, в которой отражается своя психологическая направленность. Содержание и форма психологических упражнений определяется содержанием вида спортивной специализации и формой специализированных проявлений психики спортсмена.

Психологические влияния и психологические воздействия. Это такая форма общения в спорте, которая направлена на формирование положительных свойств личности спортсмена.

Психологические влияния отличаются от психологических упражнений своей последовательностью. При выполнении психологических упражнений спортсменом непосредственно совершаются конкретные действия типа заданий для совершенствования той или иной стороны психики спортсмена (спортсмен активен в собственных психических проявлениях). Психологические влияния такой непосредственности не имеют. Они, как правило, лишь готовят спортсмена к той форме активных отношений, которую он сам признает целесообразной в своей деятельности и поведении.

Методика применения психологических влияний в процессе решения задач общей психологической подготовки спортсмена во многом совпадает с методикой воспитательной работы. Однако этим она не исчерпывается.

Самопознание, самовоспитание и самосовершенствование взаимно переплетаются с вышеуказанными средствами психологической

подготовки, дополняя и повышая их эффект действенности. Без активного желания и стремления познать себя в спорте и создать себя для спорта, воспитание спортивного характера невозможно. Поэтому эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание сочетается с самовоспитанием. Самосовершенствование в основном направленно на формирование положительных черт личности спортсмена.

Решение вопроса психологической подготовки спортсмена осуществляется на основе ее планирования. Кто составляет этот план? Конечно этот план составляет тренер. При составлении данного плана необходимо исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности. Целесообразно составлять общий план психологической подготовки на относительно длительный период, примерно на год. Такой план состоит из двух разделов: первый общая психологическая подготовка к соревнованиям, второй - психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Первый план преследует относительно дальнюю цель, поэтому он более стабилен, а вторая, которая составляется к конкретному соревнованию, может варьироваться в зависимости от особенностей подготовки к предстоящему соревнованию.

Следует отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки.

Планирование психологической подготовки к конкретному соревнованию связано с уровнем подготовленности спортсмена, условиями проведения соревнований, составом участников и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаппаров З.Г Психология спорта. «Мехридаре», Ташкент, 2009.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин.- КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
4. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, Изд. Уральского университета, 2001.
5. Родионов А.В. Практика психологии спорта, Ташкент «LiderPress» - 2008 г.