

## PSYCHOLOGICAL APPROACH TO ACHIEVING RESULTS IN SPORT

**Madaminov Khurshid Khomidovich,**

Teacher of the Department of Physical Education Methods Fergana branch  
Institute for Advanced Training of Physical Culture and Sports of the Ministry of Tourism of the  
Republic of Uzbekistan

**Usmanov Egamberdi Musinovich,**

Independent researcher of the Uzbek State University of Physical culture and sports

**Annotation:** Wide opportunities for the application of psychological knowledge exist in the field of physical education and sports. The psychology of sports studies the laws of the mental activity of people in conditions of training and sports competitions. Objects of study and practical work of the sports psychologist are athletes, coaches, the process of their interaction, aimed at mastering sports skills and enhancing athletic skills. The main goals of the psychology of sports are the study of the psychological patterns of the formation of sports skills and skills required for participation in competitions, as well as the development of psychologically sound methods of training and preparation for competitions.

**Keywords:** Psychology, sport, competitions, psychological patterns, team, training, knowledge, emotional memory.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДОСТИЖЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ

**Мадаминов Хуршид Хомидович,**

преподаватель кафедры методики физического воспитания. Ферганского филиала.  
Института повышения квалификации физической культуры и спорта Министерства  
туризма Республики Узбекистан

**Усманов Эгамберди Мусинович,**

независимый исследователь Узбекского государственного университета физической  
культуры и спорта.

**Аннотация:** Широкие возможности применения психологических знаний существуют в области физического воспитания и спорта. Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и спортивных соревнований. Объектами изучения и практической работы спортивного психолога являются спортсмены, тренеры, процесс их взаимодействия, направленный на усвоение спортивных умений и повышение спортивного мастерства. Основные цели психологии спорта изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

**Ключевые слова:** Психология, спорт, соревнования, команда, тренировка, воспитание, знание.

Деятельность спортивного психолога заключается в грамотном психологическом сопровождении всей спортивной жизни спортсмена и включает в себя следующие основные направления: психодиагностика; индивидуальная психологическая подготовка спортсмена; ситуативное управление поведением и состояний спортсмена.

1. Создание психологических условий, необходимых для улучшения психологической выносливости спортсмена, а также помощи ему в достижении высоких показателей силы, скорости и выносливости. Также, создание необходимых психологических условий, которые способствуют развитию у спортсмена специализированных видов восприятия.
2. Психологически подготовиться спортсмену к предстоящему соревнованию. Важно ознакомить спортсмена со всеми особенностями и тонкостями того соревнования, в котором он будет участвовать, чтобы спортсмен мысленно смог себе представить, как все будет происходить. Спортсмену нужно в своем воображении проиграть сцену предстоящих событий, чтобы адаптировать к ним свою психику.
3. Формирование личности спортсмена, для улучшения взаимодействия с другими спортсменами в команде и тренером. У спортсмена не должно быть никакой заносчивости или чувства угнетенности, иначе это пойдет во вред не только его личной результативности, но и всей команде. Это актуально, когда речь идет о командных видах спорта. «Личность спортсмена имеет огромное значение и для некомандных видов спорта». Для спортивного психолога работа с личностью очень тонкая и одна из самых сложных.
4. Психическая регуляция. Речь идет о способности спортсмена вызывать в своей голове, в том числе и по памяти, определенное эмоциональное состояние, которое понадобится ему для успешного выступления.
5. Соответственно, чтобы настроить спортсмена на успешное выступление, нужно помочь ему вызвать у себя такую эмоцию, которую он испытывал, побеждая в прошлом.
6. Повышение силы воли у спортсмена, чтобы в ситуациях, когда этот важнейший, для успешного выступления, показатель находится на низком уровне, помочь спортсмену преодолеть подобное состояние. Не менее важно контролировать этот показатель и в тех ситуациях, когда он слишком высок, поскольку есть риск того, что спортсмен может "перегореть" до того, как начнутся соревнования.
7. Оказание оперативной помощи спортсмену. Такая помощь заключается в проведении необходимой работы со спортсменом в те моменты, когда он чувствует очень сильное напряжение. Речь идет как о работе со стрессом, в частности о снятии предстартовых волнений, так и о помощи после неудачных выступлений спортсмена.

В современном спорте с каждым годом повышается роль спортивной психологии. Трудно представить себе работу спортивного клуба без спортивного психолога, не говоря уже о национальной сборной. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов.

То, в каком состоянии находится спортивная психология является принципиально важным моментом для будущего спорта. В настоящее время большое внимание уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, их дальнейшего грамотного воспитания в процессе тренировок на различных возрастных этапах.

Работа со спортсменом, который решил покинуть большой спорт – стоит считать отдельным важнейшим направлением спортивной психологии: как помочь человеку сделать это максимально безболезненно и грамотно, чтобы он смог начать новую жизнь вне большого спорта.

Завершение профессиональной спортивной карьеры – это очень сильный стресс для спортсмена как с психологической точки зрения, так и с физиологической. Так как спортсмен и его организм привыкли к ежедневным высоким нагрузкам определенного характера. Так же, психологическим стрессом является то, что большинство профессиональных спортсменов во время своей спортивной карьеры ничем больше не занимаются (нигде и никем не работают), и, после ее завершения, возникает пугающий вопрос: «Что я буду дальше делать в жизни?» В этот момент спортивный психолог крайне необходим, чтобы плавно и безболезненно (с наименьшим стрессом) подвести спортсмена к переходу из спортивного состояния к обычной гражданской жизни. Большую роль играют причины, по которым было принято решение об уходе из большого спорта (травмы, возраст и т.д.).

Современная спортивная тренировка неотделима от соревнования, тем более на уровне спорта высших достижений. Значительные по объему и интенсивности нагрузки, напряжение психических и физических функций, приводят к тому, что спортсмен оказывается, уже во время предсоревновательной подготовки, в экстремальных условиях

Особенно это характерно для спортивных игр, в которых многие тренировки представляют собой игру, мало отличающуюся от соревновательной. Поэтому, «при анализе содержания подготовки представителей спортивных игр, учитывают не только физиологическую стоимость отдельных упражнений, но и ту степень психической нагрузки стрессового характера, которую испытывают спортсмены в процессе подготовки к турниру». Кроме того, физиологический компонент стресса определяют значительные по интенсивности и объему физические нагрузки, а также неизбежные тренировки на фоне недовосстановления.

Психический компонент стресса определяется продолжительностью подготовки к турниру, его важностью, условиями жесткой конкуренции в команде, напряженностью контрольных матчей в игровых видах спорта и спаррингов в единоборствах. Стрессорами в такой же степени могут быть как предстартовая ситуация, так и условия деятельности, когда формируется установка на предстоящую деятельность, и спортсмен осознает масштаб психологических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем соревновании. Особенно часто стресс происходит в процессе обучения в индивидуальных видах спорта, когда он мало отличается по степени выраженности от соревновательного стресса. В игровых видах такие ситуации встречаются реже, в основном, когда решается вопрос о попадании спортсмена в команду.

Психология спорта изучает механизмы поведения, при помощи которых реализуется психическая дееспособность спортсмена в реальных условиях конкуренции. Спорт специфичен тем, что без стресса, без выраженного психического напряжения, невозможно полностью адаптироваться к нагрузкам, равно как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена.

Спортивная психология исследует структуру и динамику адаптационных процессов, которые происходят, когда спортсмен приобретает состояния тренированности. Для этого спортсмен должен обладать способностью к адаптивности, то есть индивидуальными возможностями приспособления к изменяющимся условиям, которые формируются целью, задачами, мотивами и ситуациями спортивной деятельности. Гибкая адаптивность

позволяет спортсмену быстро и без проблем приспособлять свое поведение в данный конкретный момент времени.

**Литература:**

1. Психология спорта : монография / под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого ; Московский гос. ун-т. – М. : Изд-во МГУ, 2011. – 424 с.
2. Попов, А.Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М. : Флинта, 2014. – 320 с.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений /
4. под ред. А.В. Родионова.– М. : Издательский центр «Академия»,
5. Блеер, А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / А.Н.Блеер. – М. : Анти Пресс, 2006. – 380 с.
6. Асмолов, А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А.Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2002. – 480 с.