

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORTS ACROBATICS

Makhmudova Madina Qodirjon qizi

Teacher of the Department of Physical Education and Sports of Nizami TSPU

Annotation

One of the most important aspects of the formation of an athlete's individuality is the development of his sports-important mental qualities. In a specific situation of a training session or competition, these properties are designed to ensure the emergence of an adequate working state of the athlete, which determines the necessary level and organization of mental processes included in the activity. The article talks about the psychological preparation of children in sports acrobatics.

Key words

psychological preparation, sports acrobatics, types of training, sports activity.

Аннотация

Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его спортивно важных психических качеств. В конкретной ситуации тренировочного занятия или соревнования эти свойства призваны обеспечивать возникновение адекватного рабочего состояния спортсмена, которое обуславливает необходимый уровень и организацию психических процессов, включенных в деятельность в статье рассказывается о психологической подготовке детей в спортивной акробатике.

Ключевые слова

психологическая подготовка, спортивная акробатика, виды подготовки, спортивная деятельность.

Спорт – это не только игра, но и сложная профессиональная деятельность, которая требует от человека больших физических и умственных сил. Даже молодые спортсмены в подавляющем большинстве рассматривают спорт как работу, в которой они видят смысл жизни и основу для самосовершенствования и личного интереса.

Спортивная акробатика относится к группе сложных координационных видов спорта. Акробатика – красивый и зрелищный вид спорта, который пользуется большой популярностью в последние годы. Обучение движениям в видах спорта со сложной координационной структурой является центральной проблемой педагогического процесса. Особенно важно совершенствовать теоретические и методические основы преподавания акробатических и гимнастических упражнений.

Сегодня психологическая подготовка в спорте является необходимым условием высокой результативности и надежности соревновательной деятельности. Такое внимание к проблеме психических процессов и состояний определяет, что само – и гетерорегуляция состояний спортсмена составляют основу содержания психологической подготовки. Это подтверждается практикой спорта.

Регуляция состояний дает ощутимые положительные результаты в относительно короткие сроки. Необходимо отметить, что психические состояния зависят не только от ситуации воздействия, но и от развитости определенных свойств психики и личности.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, психомоторные, эмоциональные, волевые, коммуникативные, нравственные. Развитость и состояние этих свойств характеризует состояние тренированности, спортивной формы атлета в аспекте его психологических возможностей.

Вопрос о психологическом проявлении готовности к соревнованиям сегодня актуален по двум причинам:

1. недостаточная разработка теоретических аспектов проблемы состояния спортивной формы;
2. Признание роли психологического состояния спортсмена в прогнозировании эффективности его соревновательной деятельности.

Учитывая особенности состояния умственной соревновательной готовности спортсмена и организации психологической тренировки в спорте, можно предположить, что:

1. обучение требуемым чертам личности осуществляется в рамках общей психологической подготовки;
2. Установка, планирование и прогнозирование соревновательных мероприятий, связанных с соответствием способностей спортсмена (физических и психологических) модели выполнения предстоящей работы (требуемых условий) на высшем уровне, реализуются в рамках специальной психологической тренировки.

Длительное развитие личностных качеств спортсмена во время тренировок как основа устойчивого компонента готовности к деятельности довольно успешно реализуется акробатами в современных тренировочных условиях.

Овладение рабочим состоянием готовности к деятельности в определенных (прогнозируемых) условиях соревнований, создание условий для успешного выступления в соревнованиях, установка на максимально возможное совершенное выполнение действий и волевая мобилизация всех сил для достижения наивысшего спортивного результата по-прежнему остается актуальной проблемой спорта сегодня. В акробатике высоко ценится способность спортсмена собраться вместе в нужное время и показать все свои навыки.

Современная система психологической соревновательной подготовки характеризуется тождеством понятий психологической подготовки и умственной подготовки.

Активное использование методов умственной подготовки в учебнотренировочном процессе является одним из важнейших способов совершенствования системы специальной психологической подготовки юных акробатов к соревнованиям.

Методы умственной тренировки отвечают требованиям процесса формирования умственной готовности акробатов к соревнованиям. Каждый из них имеет определенную направленность и может рассматриваться как элемент психологического воздействия на определенный компонент готовности к работе.

Выполнение этого процесса определяется порядком решения задач, направленных на сбор информации об условиях предстоящего соревнования; о вероятном программировании соревновательной деятельности и моделировании экстремальных условий конкуренции; для обучения в области приема самоконтроля психических состояний и сохранения нервно-психической и физической свежести до начала соревнования.

Основными психологическими факторами в акробатике являются:

- координационная сложность акробатических упражнений;
- напряженность спортивной борьбы;
- необходимость проявить максимум своих физических возможностей в условиях соревнований;
- риск при выполнении сложных упражнений;
- сложность взаимоотношений в парах и группах;
- необходимость соблюдать жесткий режим.

Психологическая подготовка условно делится на общую, проводимую в течение всех периодов обучения, и специальную – для конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка – обеспечивает повышение психических качеств спортсмена, формирование мотивов для занятий спортом, воспитание волевых качеств и развитие умения управлять своим психическим состоянием.

Специальный – направлен на нивелирование психогенных факторов следующего соревнования.

Отношение человека к занятиям спортом обусловлено теми или иными мотивами. Наиболее распространенными мотивами в спорте являются стремление к успеху, славе и популярности. Анонимные анкеты также выявили ряд коммерческих мотивов (вознаграждение, стипендия, улучшение условий жизни и т. д.).

Тренер, формируя положительные мотивы, связанные с повышением спортивного духа, стремится укрепить социальную базу: товарищество, дружбу, поддержку, коллективизм.

В спортивных мероприятиях волевые усилия чрезвычайно различны по своему характеру и интенсивности. В акробатике можно выделить следующие виды волевых усилий:

1. Волевые усилия под напряжением внимания. Успех деятельности акробата во многом зависит от умения сосредоточиться на правильном выполнении основных компонентов упражнения и быстро переключать внимание с одного элемента на другой, если они выполняются последовательно.

2. Произвольные усилия, связанные с необходимостью преодоления усталости. Усталость в акробатике в значительной степени обусловлена эмоциональным фактором.

В этих случаях волевые усилия направлены на преодоление нежелания работать, вялости и мышечной инерции.

3. Волевые усилия, связанные с преодолением астенических эмоциональных реакций: страха, неуверенности, растерянности, нерешительности.

4. Волевые усилия, связанные с соблюдением определенного режима. Успех в решении этой проблемы напрямую зависит от хобби спортсмена.

Акробатика – отличная школа для совершенствования волевых качеств. Наиболее важными из них являются целеустремленность, дисциплина, инициатива, решительность, настойчивость.

Для обучения целеустремленности используются: расширенное и углубленное изучение теории; продуманное планирование с учетом индивидуальных способностей спортсмена; стимулирование творческой деятельности участников.

В психологическом и педагогическом смысле, когда подросток занимается спортом, с ним не нужно проводить никакой "особой" работы, так как в этом случае отношение к подростку заставляет его чувствовать себя "настоящим взрослым": умный, независимый, ловкий, деловой, социально значимый член общества.

В период перехода к старшему подростковому возрасту (14-15 лет) при отсутствии внимания тренера и спортивного психолога к подростку может возрасти интерес подростка к учебно-профессиональной деятельности, что в ряде случаев приводит к снижению его мотивации к спортивной деятельности, что, в свою очередь, активно отражается на результатах соревновательной деятельности.

Таким образом, внешняя среда, окружающая реальность, является активным источником развития психики ребенка, которая проявляется во взаимодействии с контактными и референтными группами, одна из которых, и чаще всего единственная группа спортивной акробатики. У человека нет врожденных форм поведения, процесс развития всех высших психических функций осуществляется в течение его жизни, то есть в процессе его взаимодействия с окружающей средой. Кроме того, умственное развитие происходит только на основе собственной энергичной деятельности субъекта. В данном случае мы рассмотрели спортивную деятельность и ее составляющую - соревновательную активность.

Эмоциональная сфера человека тесно связана с его деятельностью.

Эта связь взаимозависима: с одной стороны, сам процесс и результаты деятельности всегда вызывают у человека определенные эмоции, с другой стороны, конкретные эмоции оказывают значительное влияние на саму деятельность, ее структуру, содержание и качество. Другие характеристики эмоциональных процессов определяются в зависимости от отношений, которые развиваются в ходе деятельности. В ходе деятельности, как правило, возникают критические моменты, когда отмечается благоприятный или неблагоприятный для субъекта результат.

Сложность соревновательного ринга усугубляется тем, что активность акробата связана со строго дозированными скоростно-силовыми действиями, поэтому чрезмерная стимуляция часто приводит к парадоксальному результату - снижению его качества. Чем важнее цель для спортсмена, чем сложнее ему снять чрезмерное напряжение при решении двигательных проблем, тем сложнее ее реализовать в рамках строгого стиля гимнастики.

Состояние психологической готовности (СПГ) характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, оптимальным эмоциональным напряжением, высоким иммунитетом к шуму и способностью контролировать свое поведение в меняющихся условиях соревнований. СПГ во многом зависит от физической подготовки спортсмена. В этом случае важную роль играет самооценка готовности.

Состояние совершенной духовной готовности характеризуется глубокой внутренней сосредоточенностью и сосредоточенностью внимания акробата на выполнении действия.

Умственная подготовка перед стартом также обеспечивает интеллектуальную основу, которая заключается в уточнении плана предстоящей битвы; волевая настройка для мобилизации готовности к действию; система психорегулирующих воздействий, которая оптимизирует уровень эмоционального напряжения.

Регулярное использование идеомоторных и аутогенных тренировок развивает способность концентрироваться на предстоящих действиях.

Это положительно влияет на коррекцию состояния и поведения в зависимости от хода конкурентной борьбы.

Следует помнить, что не только неудача в предыдущем упражнении создает неблагоприятный эмоциональный фон и может негативно повлиять на эффективность дальнейших действий, но и счастье, особенно если оно вызывает чрезмерную радость и самодовольство.

Спортивная деятельность акробата полна трудностей, преодоление которых требует от спортсмена волевых усилий. Трудности возникают в связи с усталостью от многократного повторения сложного скоординированного и опасного упражнения; исправление ошибок, почти неизбежных при такой сложной деятельности; необходимость сосредоточиться и изменить внимание, чтобы преодолеть беспокойство, боль и неблагоприятное эмоциональное состояние.

Вообще говоря, эмоциональное благополучие акробата-подростка в качестве косвенного показателя в спорте можно рассматривать как «несоответствие адаптации». Эмоции не только сопровождают этот процесс, но и регулируют его. Например, Ф. Б. Березин считает, что возрастные страхи приводят к выраженным изменениям вегетативно-гуморальной регуляции, увеличивают вероятность нарушения адаптации или приводят к включению и увеличению интенсивности действия адаптационных механизмов акробата.

Поэтому целенаправленное воздействие на эмоциональную сферу акробата в подростковом возрасте является одним из компонентов умственной подготовки спортсмена-подростка к соревновательной деятельности в целом с целью реализации его потенциальных

умственных способностей. Для эффективной работы по регулированию эмоциональных состояний партнеров смешанных пар необходимо целенаправленно и систематически следить за эмоциональными состояниями молодых спортсменов. В этом случае вы должны использовать простые, но достаточно значимые тестовые батареи, которые дети любят сдавать.

Список литературы:

1. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн.; Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. – 240с. (Психология для всех).
2. 2.Махмудова М.К Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishda olimpiya ta'limining ahamiyati. Муғаллим ҳем билимлендириў. 2022 жил №6- сон.
3. 3.Махмудова М.К Maktab o'quvchilariga gimnastika mashg'ulotlarini o'rgatishning asosiy metodik tamoyillari. Муғаллим ҳем билимлендириў. 2022 жил №6- сон.
4. 4. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта. М.: Физическая культура, 2013. – 277 с.
5. 5. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки. М.: Физическая культура, 2016. – 196 с.