

THE ROLE OF THE COACH IN ENSURING THE MENTAL READINESS OF THE VOLLEYBALL TEAM PLAYERS

Islomov Ismat Zoirovich

lecturer at the Uzbek State University of World Languages

Аннотация. В статье рассмотрены особенности работы тренера по волейболу. Специфика проведения тренировок и психологическая подготовка к соревнованиям. Эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренер, подготовка команды, психологический компонент, результат

Abstract. The article examines the features of the work of a volleyball coach. Specifics of training and psychological preparation for competitions. Efficiency of the training process.

Key words: coach, team preparation, psychological component, result.

В волейболе, командном виде спорта, одной из центральных фигур является тренер, от личности которого, его моральных и спортивных принципов, философских взглядов, профессионального педагогического мастерства, высокой квалификации в области организации и управления коллективом во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера имеют свои принципиальные особенности, связанные как со спецификой спорта вообще, так и волейбола в частности. Они характеризуются чрезвычайно разносторонним спектром отдельных разделов работы, ролей и обязанностей тренера — педагога, психолога и социолога.

Для успеха в работе тренеру нужно обладать особым педагогическим мастерством, профессиональной компетентностью, чувством долга и ответственности, чтобы в полной мере успешно совмещать решение сложных задач воспитания и социализации своих подопечных с достижением стабильных спортивных результатов. Высокий профессионализм тренера состоит в умении противостоять давлению внешней среды в достижении «быстрого результата любой ценой», стойкая мировоззренческая и гражданская позиция, чувство ответственности за будущее своих воспитанников после окончания спортивной карьеры. Для достижения значительных успехов в работе требуются глубокие знания педагогики, спортивной психологии, теории и методики физического воспитания, биомеханики, медицины, специфики волейбола, всех ее аспектов и разделов. Критерием профессионализма тренера является педагогическое мастерство ведения учебно-тренировочного процесса, владение и использование современных, научно обоснованных специализированных методик обучения и совершенствования двигательных действий и принципов их эффективной реализации. Не менее важной стороной тренерской педагогической деятельности является ее психологическая составляющая; умение практически реализовать свои знания, умения и навыки тренера-психолога.

Это важно еще и потому, что волейбол является командным видом спорта, в котором эффективное объединение отдельных личностей со своими индивидуальными психологическими особенностями, мотивами и ценностями в единую команду играет особую роль как в воспитании и социализации игроков, так и в достижении оптимального спортивного результата. Для решения стоящей перед тренером сложной задачи по комплектованию состава команды тренеру приходится учитывать, с одной стороны, закономерности групповой деятельности игроков волейболе, как виде спорта; с другой —

психологические особенности личности каждого игрока и уметь индивидуализировать тренировочную и спортивную деятельность с учетом этих особенностей.

Профессионализм тренера отличает гибкость мышления и упорство в реализации игрового плана, коммуникабельность, способность воодушевить игроков, вдохнуть в них веру в победу и практически добиться ее. Основой формирования профессионального мастерства тренера по волейболу является знание основ теории и методики физического воспитания, и практические умения и навыки ведения учебно-тренировочного процесса.

В практической деятельности тренеру требуются глубокие знания специфики волейбола, умения и навыки эффективной подготовки команды к соревнованиям, способность в напряженной соревновательной обстановке добиваться победы над очередным соперником, достигать стратегической цели спортивного сезона или многолетнего цикла.

Профессионального тренера отличает способность построить учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение интенсивности и эффективности тренировочных занятий с учетом специфики волейбола и психофизиологических особенностей игроков — факторов, влияющих на характер игровой деятельности, средства, методы и организацию подготовки команды к сезону. В процессе подготовки к спортивному сезону формируется психическая устойчивость игроков, совершенствуются техническая и тактическая подготовка. Перед тренером команды в подготовительном периоде стоит сложная задача; используя богатый опыт и обширные практические наработки спортивной психологии подготовить игроков к предстоящему сезону для выступления в различных состязаниях и достижения высоких спортивных результатов.

В соревновательном процессе большое значение имеет игровое, стратегическое и тактическое мышление тренера, умение планировать подготовку игроков к каждой игре и различным соревнованиям, проведение разведки и оперативный анализ текущей соревновательной информации. Во время проведения соревнований, в процессе игры в полной мере проявляется игровое стратегическое мышление тренера в эффективном руководстве и управлении командой; реализуются принципы и методы управляющих воздействий на игроков, их педагогические и психологические аспекты.

В них тренер использует систему психологической подготовки игроков направленную на развитие устойчивости к соревновательному стрессу, формирование психической устойчивости игроков к предстоящим соревнованиям и повышение ее готовности при подготовке к каждой игре. Основой успешного выступления в соревнованиях является надлежащая спортивная подготовка игроков, включающая четыре составляющие: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Это свидетельствует о том, что психическая устойчивость игроков является важнейшим фактором успеха в игре равных по своему классу соперников, определяющая психическую готовность каждого игрока к предстоящей игре.

Термин «психология в спорте» тесно связан с возникновением и развитием профессионального спорта. Во многих случаях тренеры при неудачах своей команды ссылаются на психическую неустойчивость игроков. Зарубежными специалистами был проведен опрос на эту тему ведущих мировых тренеров. Примечательно, что мнения тренеров разошлись: от 10 % до 90 % успеха они отнесли на счет психической устойчивости игроков, а остальные — за счет других факторов. Действительно, когда встречаются соперники экстра-класса, все решает уже не физическая подготовка (она практически одинакова) и не техническая подготовка (она уже отточена годами тренировок), а психическая устойчивость игроков, возможность ее контроля. Волейбольная команда сложный коллектив, состоящий из

отдельных личностей, которые сталкиваются с максимальными нагрузками, вызывающими перенапряжение, стресс.

Стресс провоцирует чувство собственного бессилия, ощущение несправедливости, недооценки, является причиной конфликтов в коллективе, снижает уровень психической устойчивости игроков, влияет на конечный результат в игре. Для формирования психической устойчивости игроков применяются различные методы снятия перенапряжения и стресса: внушение со стороны тренера, регулирование психических состояний самими игроками, специальные двигательные действия, применение (аутогенной) саморегулирующей тренировки.

При правильном управлении процессом спортивной подготовки у игроков формируется психофизическая устойчивость к различным условиям внешней среды, способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти и т. п. их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, нервно-эмоционального напряжения, стресса; достигается оптимизация работоспособности, обеспечивается профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления и повышение эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, перед тренером в процессе профессиональной деятельности стоит сложная задача подвести свою команду в нужное время к пику спортивной формы и психической устойчивости игроков для успешного выступления в соревнованиях. Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно-воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем. Множество мнений о целесообразности развития и применения новых методологических систем в образовательном пространстве физического воспитания и образования в высшей школе.

Литература:

1. Волейбол / Под Ред. А. Б. Беляева, М. В. Савина. — М.: Физкультура, Образование и Наука, 2000. — 368 с. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И.
2. Психология Физического Воспитания и Спорта: Учеб. Пособие Для Студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. -- М.: Издательский Центр «Академия», 2000. — 288 с.
3. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение Педагогической Практики в Подготовке Квалифицированных Специалистов в Сфере Физической Культуры и Спорта. Молодой Ученый, (10), 379-380.
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и Этапы Развития Теории и Методики Физического Воспитания. Педагогика и Современность, (3), 69-76.
5. Махкамджонов, К. М., Иноземцева, Л. А., Нурматов, Ф., & Рустамов, Л. Спорт Байрамларини Ташкил Қилиш Ва Ўтказиш Методикаси. Toshkent:—2007.
6. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и Задачи Профессионально-Прикладной Физической Подготовки Будущих Учителей. Молодой Ученый, (11), 1476-1478.
7. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая Культура и Ее Влияние На Организм Человека. In Актуальные Вопросы Современной Науки (Рр. 99-103).
8. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные Средства Физической Культуры и Классификация Упражнений. Педагогика и Современность, (5), 137-140.
9. Рустамов, Л., & Махмудов, Ш. (2023). Волейбол Как Средство Физического Воспитания Старших Школьников.
10. Академические Исследования в Современной Науке, 2(27), 91-93.

11. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). Способы Популяризации Физической Культуры И Спорта Среди Молодежи. *Development And Innovations In Science*, 3(3), 21-25.
12. Рустамов, Л. Х. (2021). Значение Спортивно-Оздоровительной Анимации В Жизни Человека. *Polish Science Journal*, 200.
13. Рустамов, Л. Х. (2022). Особенности Развитие Гибкости У Учащихся Младших Классов На Уроках По Физической Культуре. *Polish Science Journal*, 194.
14. Рустамов, Л. Х. (2022). Организация Уроков Физической Культуры В Младших Классах. *Polish Science Journal*, 191.
15. Тухтаходжаев, Х. Б., & Рустамов, Л. Х. (2012). Место Физической Культуры в Системе Учебной Деятельности Студентов. In *Педагогическое Мастерство* (Рр. 231-233).
16. Рахимкулов, К. Д., & Рустамов, Л. Х. (2021). Обучение Технике Игры В Волейбол В Школе. *Polish Science Journal*, 257.
17. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). Формирование Физической Культуры Студентов В Образовательном Процессе. *Polish Science Journal*, 441.
18. Рустамов, Л. Х. (2024). Volleyball Players' Training In Modern Conditions. *Ethiopian International Journal Of Multidisciplinary Research*, 11(05), 807-810.