

# Теоретические данные спортивной педагогики по легкой атлетике и развития психологической готовности спортсмена

Рахмиддин Худойкул ўғли Худойкулов  
Научный руководитель: Шухрат Джуматурдиевич Абдуллаев  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** В статье раскрывается педагогика физической культуры и спорта это гуманитарная дисциплина, предмет изучения которой составляют содержание, цели и закономерности процессов воспитания и обучения при занятиях физическими упражнениями и спортом и методы управления этим процессом. Психологическая готовность это - психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

**Ключевые слова:** психическая подготовка, система воздействий, спортсмен, управлять себя, свойств личности, психические качество

## Theoretical data of sports pedagogy in athletics and development of the athlete's psychological readiness

Rakhmiddin Khudoykul ugli Khudoykulov  
Scientific supervisor: Shukhrat Dzhumaturdievich Abdullaev  
Bukhara State University

**Abstract:** The article reveals the pedagogy of physical culture and sports; this is a humanitarian discipline, the subject of study of which is the content, goals and patterns of the processes of education and training in physical exercises and sports and methods of managing this process. Psychological readiness is the mental state of an athlete, which is characterized by self-confidence, the desire to fight to the end and the desire to win, significant emotional stability, the ability to manage one's actions, moods and feelings, and the ability to mobilize all forces to achieve a goal.

**Keywords:** mental preparation, system of influences, athlete, manage oneself, personality traits, mental quality

Психическая подготовка это - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая готовность это - психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Психологическая готовность включает в себе особое состояние человека, сопровождающееся адекватной формой психической напряжённости и выражающееся в готовности человека к действиям в ожидании того или иного события. Оно включает психофизиологические, в том числе эмоциональные, механизмы, активизирующие деятельность человека.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

В спорте адаптация - ведущая сила развития возможностей тела. Мы уже затрагивали важность и значение адаптационных процессов в повышении эффективности тренировок в статье «Смена нагрузки для повышения эффективности тренировочного процесса».

Один из известных инструментов, который использует адаптационные возможности организма, - это периодизация тренировочного процесса. **Периодизация** это - долгосрочное планирование физических нагрузок, при котором тренировки строятся по определенной системе, состоящей из конкретных фаз различной длительности, назначения и регулярности.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления. Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсмена как основа становления личности в процессе спортивной тренировки. Структуру рассматриваемого

вида подготовки составляют: нравственная, волевая, эмоциональная, обще групповая (коммуникативная) и интеллектуальная подготовки. Каждая из них решает свои специфические задачи. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: спортивно-оздоровительный; начальной подготовки; тренировочный; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства. В общем случае психологическая готовность к профессиональной деятельности может быть представлена как целостное образование, включающее интерес к деятельности, потребность в достижении результата (мотивационные характеристики личности); понимание функциональных обязанностей, задачи профессиональной деятельности. Модель психологической готовности к профессиональной деятельности социального работника, которая включает пять компонентов: мотивационный, ориентационный, операциональный, личностный, рефлексивный.

Основными понятиями, которые рассматривает общая психология, являются: познавательные процессы (ощущения, восприятия, внимание, представления, память, воображение, мышление, речь, эмоции, воля, рефлексия), исполнительные функции, психические свойства (способности, мотивация, темперамент, характер) и психические.

Основными средствами тренировки являются физические упражнения. Соревнования по лёгкой атлетике появились на Первых Олимпийских играх 1896 в Афинах, до 1928 года (Игры в Амстердаме) в легкой атлетике состязались только мужчины. Сейчас в программу летних Олимпийских игр входят 47 легкоатлетических видов - 24 мужских и 23 женских. Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря

предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

### **Использованная литература**

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.
2. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/ edinres. Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
3. Тураев, М. (2021). Important factors for the organization of medical groups in physical education. *Центр научных публикаций (buxdu. Uz)*, 8(8).
4. ММ Тураев. Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, 35-37
5. ИТ Хамраев, ДИ Курбанов, ММ Тураев. Принципы современной педагогической подготовки. *Academic research in educational sciences* 2 (2), 899-907
6. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования*, 99-102
7. ММ Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. *Science and Education* 3 (4), 1694-1701
8. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. *Центр научных публикаций (buxdu. Uz)* 7 (7)

9. ММ Тураев. Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022. Научно-практическая конференция, 975-978
10. М Тураев. Образование и воспитание в физической культуре – особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
11. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования 15, 118
12. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
13. ТМ Muxamedovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences 1 ...
14. ББ Маъмуров, ММ Тураев. Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики ...
15. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
16. Ш Д Абдуллаев. Jismoniy tarbiya jarayonida komponentli motivatsiyalar. Научно-практическая конференция.
17. ММ Turayev, VJ Boltayeva, SJ Razokova. The importance of physical education and physical culture at schools. Вестник науки и образования, 34-37
18. РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев, ММ Тураев. Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, 144-148
19. ММ Тураев, РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев. Интерактивные методы физического воспитания в вузах. Педагогическое образование и наука, 132-135
20. Ш Д Абдуллаев. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан ... Научно-практическая конференция
21. Ш Д Абдуллаев. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза. XI Международная научно-практическая конференция «актуальные проблемы ...
22. Ш Д Абдуллаев, Д Садриддинова. Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании, 8-11

23. Ш Д Абдуллаев. Шукуров Х.С. Психологическая подготовка спортсменов как условие успешной соревновательной деятельности. Вестник интегративной психологии 2023 Выпуск 30 часть 30 (30), 27-30

24. Ш Д Абдуллаев. Мейлиев Б.Б. Психологическая подготовка легкоатлета. Вестник интегративной психологии 2023 Выпуск 30 часть 30 (30), 22-26

25. Ш Д Абдуллаев. Признаки и факторы познавательной активности студентов факультета физической культуры в учебной деятельности. Вестник интегративной психологии 28 (№ 25 от 5.04.2023г), 8-12

26. Ш Д Абдуллаев. AS Dzhumaturdievich. Zamonaviy maktab shartotlarida ta'lim va jismoniy tarbiya muammolari. Научно-практическая конференция, 115-118

27. Ш Д Абдуллаев. NS Nasimovich. Talabalar jismoniy tarbiyasida komponentli motivatsiyalar. Научно-практическая конференция, 447-449

28. Ш Д Абдуллаев. Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов. Science and Education 3 (5), 1577-1582

29. Ш Д Абдуллаев. Physical education at schools. Вестник науки и образования, 48-51