

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF WRESTLERS FOR TRAINING OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS

Abdurakhmanov Ulugbek Abdurasulovich

I.O. Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Nizami TSPU

Abstract

The structure of the training process should be understood as a relatively stable order of combining its components, their natural relationship with each other and the overall sequence. This article analyzes the importance of psychological preparation for participation in competitions, which would make it possible to predict future achievements and overcome obstacles on the way to achieving the intended result. In freestyle wrestling, athletes fight in the body, without grabbing clothes, as, for example, in sambo. Secondly, the difference lies in the rules for determining the winners, in assessing the athlete's technique.

Keywords

psychological preparation of an athlete, freestyle wrestling, training of an athlete, psychological preparation, exercises, wrestling styles

Аннотация

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. В данной статье проведен анализ значимости психологической подготовки к участию в соревнованиях, которые позволили бы спрогнозировать будущие достижения и обойти препятствия на пути к достижению намеченного результата. В вольной борьбе спортсмены борются в тело, без захватов за одежду, как, например, в самбо. Во-вторых, отличие заключается в правилах определения победителей, в оценке техники спортсмена.

Ключевые слова

психологическая подготовка спортсмена, вольная борьба, тренировка спортсмена, психологическая подготовка, упражнения, стили борьбы.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает активное участие тренера в формировании личности спортсмена и его спортивного мастерства. Педагогическое воздействие является необходимым в ходе развития и совершенствования техники и тактики спортсмена. Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В зависимости от местных климатических условий, квалификации спортсменов и календарного плана соревнований, длительность каждого из этих периодов может несколько изменяться. С ростом квалификации спортсменов продолжительность подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для данной группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости).

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях. Может также состоять из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта.

Силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность-это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

При вынужденной секционной работе с группой совершенно не учитывается фактор неравномерного развития сенсомоторных и психомоторных качеств, что приводит к неоправданному отсеву из секций борьбы перспективных, но запоздавших с текущим уровнем развития, борцов.

Раннее принуждение детей участвовать в соревнованиях в то время, как их психомоторика еще не созрела приводит или к отсеву или к привитию синдрома неуверенности вместо привития такового.

Программы многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе с учетом возрастных особенностей и квалификационных требований на сегодня нет поскольку, до сих пор, среди психологов существуют разночтения психологических терминов и имеются тенденции психологов оперировать физиологическими понятиями, как психологическими.

Следует отметить, что до сих пор нет прочно устоявшихся понятий о содержании воли, до сих пор много путаницы в вопросах психомоторики. Так, к моторике относят сенсомоторные качества, обеспечивающие точность движений и их антиципацию в простейших динамических ситуациях, что не относится к психике. Слабо учитывается в секциях спортивной борьбы сенситивные периоды созревания психофизиологических качеств, нет в программах рекомендаций по обеспечению эмоциональной устойчивости в спортивной борьбе.

Не учитывается в системе требований ДЮСШ для групп начальной подготовки превалирование качества мышления и обеспечения его в условиях стресса.

В отличие от этапов начальной подготовки, психологической подготовке на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства уделено много внимания. В основном, все психологические исследования в спортивной борьбе сводятся к учету соответствия типа нервной деятельности тактическому стилю ведения поединка. При этом настораживает примитивное деление на сильных и слабых. Например, «слабым» именуется тот, у кого эта «слабость» нервной системы предопределена постоянно действующим уровнем тревожности. Если же этот уровень тревожности каким-либо эффектами снять, то нервная система окажется «сильной».

Думается, что необходимо, прежде всего, учитывать силу возбуждения и силу произвольного торможения. После этого должно определяться, насколько долго может проявляться эта сила, т.е. выносливость при максимальном возбуждении. Ограничены стили борьбы (темповик, силовик, игровик), тесно увязываемые с типами нервной системы. Нет работ с конкретными рекомендациями по поводу организации многолетней индивидуализированной подготовки.

В методологии многолетней подготовки борцов греко-римского стиля на сегодняшний день еще нет научно аргументированной объемной системы подходов к психологическому обеспечению и мотивации к избранной деятельности, массовости, сохранению контингента обучаемых. Работы по психологии в спортивной борьбе носят незаконченный характер. Нет объективных алгоритмов группового, индивидуально-группового и индивидуального психологического обеспечения профессиональной деятельности в спортивной борьбе.

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником.

В психологии спорта разработаны научно-обоснованные рекомендации, касающиеся различных аспектов психологической подготовки спортсменов. Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции. Существенную роль в обеспечении психической готовности спортсмена играет духовное развитие личности, проявление ее психологических особенностей, таких как, направленность (потребности, интересы, убеждения), темперамент, характер и способности.

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию. Готовность спортсмена следует понимать как высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность.

Психологическая подготовка борцов должна соответствовать особенностям вида борьбы. Это в конечном счете приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений борцов вольного стиля. Тренер будет способствовать постановке и коррекции соревновательных целей спортсмена, формированию специфичных мотивов, побуждающих стремиться к успеху именно в вольной борьбе, учитывая при этом индивидуально-психологические особенности каждого ученика. Причем, задача тренера будет заключаться не только в помощи спортсмену в психологической подготовке, но и в создании субъект-субъектных ситуаций психического развития, которые могут возникнуть предсоревновательных, соревновательных и постсоревновательных условиях.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовке своих дальнейших действий. Методы увеличения физической силы борца считается приседания со штангой на плечах; жим штанги из-за головы; подтягивание штанги к груди из положения туло- вище наклонено вперед; тяга штанги (ноги прямые); сгибание туловища из положения сидя на полу; наклоны туловища в стороны.

Использованная литература

1. Ш Д Абдуллаев. Научно-Педагогические Основы Начального Обучения Плаванию в Школьном Возрасте: Бухарский Государственный Университет, Бухара, Узбекистан ... Научно-Практическая Конференция
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и Этапы Развития Теории и Методики Физического Воспитания. Педагогика и Современность, (3), 69-76.
3. Махкамджанов, К. М., Nurmatov, F. A., Inozemseva, L. A., & Rustamov, L. (2008). Sport Bayramlarini Tashkil Qilish Va o 'Tkazish Metodikasi. Darslik T.
4. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и Задачи Профессионально-Прикладной Физической Подготовки Будущих Учителей. Молодой Ученый, (11), 1476-1478.
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая Культура и Ее Влияние На Организм Человека. In Актуальные Вопросы Современной Науки (Pp. 99-103).
6. Rustamov, L. (2022). Talabalarning Kasbiy Faoliyatlarida Shaxsga Yo 'Naltirilgan Yondashuvni Amalga Oshirish. Science And Innovation, 1(B8), 1259-1262.
7. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные Средства Физической Культуры и Классификация Упражнений. Педагогика и Современность, (5), 137-140.
8. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). Способы Популяризации Физической Культуры И Спорта Среди Молодежи. Development And Innovations In Science, 3(3), 21-25.
9. 16.Рустамов, Л. Х. (2021). Значение Спортивно-Оздоровительной Анимации В Жизни Человека. Polish Science Journal, 200.
10. Рустамов, Л. Х. (2022). Организация Уроков Физической Культуры В Младших Классах. Polish Science Journal, 191.
11. .Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). Формирование Физической Культуры Студентов В Образовательном Процессе. Polish Science Journal, 441.