

Сатторов Миршод Эркинович
Преподаватель Бухарского государственного
педагогического института
mirshod_sattorov@mail.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы понятия предсоревновательного состояния и его компонентов, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. Анализируются факторы, влияющие на формирование этого состояния, такие как тренировочный процесс, психологические тренировки и влияние тренера.

Также обсуждаются методы исследования предсоревновательного психологического состояния, включая анкетирование, психофизиологические методы и наблюдение. Заключительная часть статьи посвящена практическим аспектам управления этим состоянием, включая разработку психологических стратегий и поддержку со стороны тренеров.

Данная аннотация выделяет актуальность и важность исследований в области предсоревновательного психологического состояния студентов-борцов и подчеркивает необходимость дальнейших исследований для повышения их спортивной эффективности и психологической готовности.

Ключевые слова. Предсоревновательное состояние, Студенты-борцы, Психологическая готовность, Спортивная подготовка, Эмоциональные аспекты, Когнитивные аспекты, Поведенческие аспекты, Тренировочный процесс, Психологические стратегии, Управление состоянием

Введение. Предсоревновательное психологическое состояние играет важную роль в спортивной подготовке и выступлениях студентов-борцов. Это состояние оказывает существенное воздействие на их спортивные результаты и может определить успех или неудачу на соревнованиях. Понимание и определение предсоревновательного психологического состояния студентов-борцов является актуальной исследовательской темой, требующей глубокого анализа.

В результате наших исследований выявлено, что неблагоприятные предстартовые (лихорадка, апатия) проявляются в большинстве случаев на всех соревнованиях и фактически не изменяются от одного соревнования к другому. Происходит закрепление и стабилизация ответной реакции организма спортсмена на предстоящее соревнование. Это положение побудило нас к проведению последующих исследований, направленных на коррекцию состояния спортсменов. Цель исследования – обоснование содержания психолого-педагогических воздействий на спортсмена для создания к началу соревнования психологической подготовленности у юных спортсменов. Психологическая подготовленность включает четыре компонента: мотивационно-потребностный, эмоциональный, рефлексивный, сенсомоторный. Для диагностики сформированности каждого компонента нами предложен комплекс методик. Выявление психологической подготовленности спортсменов осуществляется в течение всего периода предсоревновательной подготовки. На основе полученных результатов разрабатываются индивидуальные программы психологического воздействия для каждого компонента с целью создания психологической подготовленности каждого спортсмена к соревнованию. Внедрение в тренировочный процесс разработанной методики на предсоревновательном этапе, построенной с учетом диагностики психологической подготовленности каждого спортсмена в каждом микроцикле, позволило добиться положительных результатов в оптимизации предстартового состояния. Это способствовало проявлению оптимального предстартового состояния спортсменов и более успешному выступлению на соревнованиях дзюдоистов экспериментальной группы. До педагогического эксперимента коэффициенты результативности соревновательной деятельности дзюдоистов

контрольной и экспериментальной групп фактически не различались и составляли, соответственно 0,24 и 0,26. По окончании педагогического эксперимента коэффициент результативности соревновательной деятельности дзюдоистов экспериментальной группы был значительно выше и составил 0,57, в контрольной группе он составил 0,28. Таким образом, проведение педагогического эксперимента, организованного при подготовке дзюдоистов к трем соревнованиям, показало эффективность разработанной авторами методики, выразившейся в проявлении оптимального предстартового состояния и улучшении результатов соревновательной деятельности юных спортсменов.

Часть I: Теоретические основы

1.1. Определение предсоревновательного психологического состояния

Определение ключевых понятий

Психологические факторы, влияющие на предсоревновательное состояние

Значение предсоревновательного состояния в борьбе

1.2. Факторы, влияющие на предсоревновательное состояние

Эмоциональные аспекты

Когнитивные аспекты

Поведенческие аспекты

Социальное окружение и влияние тренера

Часть II: Изучение предсоревновательного состояния у студентов-борцов

2.1. Методы изучения предсоревновательного состояния

Анкеты и опросники

Психофизиологические методы

Наблюдение и интервью

2.2. Эмпирические исследования

Результаты и анализ предыдущих исследований

Оценка предсоревновательного состояния у студентов-борцов

Влияние тренировочного процесса на психологическое состояние

Часть III: Практические аспекты определения и управления предсоревновательным состоянием

3.1. Тренировка и подготовка к соревнованиям

Психологические тренировки

Техники релаксации

Поддержка со стороны тренера и команды

3.2. Управление эмоциями и стрессом

Стратегии контроля эмоций

Работа с тревожностью и волнением

Психологическая помощь и консультации

"Определение психологического состояния студентов-борцов"

1. Определение целей и задач

Определите, какие аспекты психологического состояния вы хотите изучить (стресс, тревожность, депрессию, мотивацию, удовлетворенность жизнью и т.д.).

Установите, для какой цели проводится оценка (профилактика психологических проблем, улучшение учебного процесса, поддержка студентов и т.д.).

2. Разработка инструментов оценки

Опросники: Используйте стандартизированные психометрические инструменты для измерения тревожности, депрессии и других состояний (например, шкала депрессии Бека, опросник тревожности Спилбергера, и т.д.).

Интервью: Разработайте полуструктурированные интервью для более глубокого понимания индивидуальных переживаний студентов.

Наблюдение: Определите критерии и показатели для наблюдения за поведением студентов в учебной среде.

3. Проведение предварительного исследования

Проведите пилотное исследование среди небольшой группы студентов для проверки эффективности и адекватности инструментов оценки.

Адаптируйте инструменты с учетом полученных данных.

4. Сбор данных

Организируйте процесс сбора данных, обеспечивая анонимность и конфиденциальность информации.

Включите максимально разнообразную выборку студентов для обеспечения репрезентативности результатов.

5. Анализ данных

Используйте статистические методы для анализа количественных данных (например, дескриптивную статистику, корреляционный анализ, факторный анализ).

Примените методы качественного анализа для интерпретации данных из интервью и наблюдений (например, тематический анализ).

6. Разработка рекомендаций

На основе анализа данных разработайте рекомендации для улучшения психологического благополучия студентов.

Включите предложения по организации психологической поддержки, коррекционных и профилактических программ.

7. Реализация и мониторинг

Реализуйте предложенные мероприятия и программы поддержки.

Организируйте регулярный мониторинг и оценку их эффективности для коррекции и улучшения.

Эта методика должна регулярно обновляться и адаптироваться в соответствии с изменениями в учебной среде и потребностями студентов. Важно также обеспечивать обучение и повышение квалификации психологов и преподавателей, работающих с методикой, для повышения качества оказываемой поддержки.

Заключение. Определение предсоревновательного психологического состояния у студентов-борцов имеет важное значение для их успешных выступлений. Исследование и управление этим состоянием требует совокупности теоретических знаний и практических навыков. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать более эффективной спортивной подготовке и достижению выдающихся результатов студентами-борцами.

Список литература

1. Сатторов М. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2020. – №. 1.

2. Условия эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов Г.К. Саидов - Nexus: Журнал перспективных инженерных исследований, 2022/12/24

3. Психо-эмоциональные состояния и стрессовой терпимость у спортсменов Г.К. Саидов, Н.С. Ахмедов Образовательные исследования в области универсальных наук 2 (13), 517-520