

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одинабону Охунжанова Исмоилжон кизи
Магистрант Университета узбекского
языка и литературы имени Алишера Навои

Аннотация: Физическая подготовка является одним из ключевых направлений развития личности. Она охватывает не только формирование и укрепление физических качеств, но и глубокие психологические процессы, влияющие на характер, мотивы, эмоциональное состояние индивида. На протяжении последних десятилетий интерес к психологическим аспектам физической подготовки значительно возрос, так как учёные и практики всё чаще отмечают неразрывную связь между психикой и развитием физических возможностей человека.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологические особенности, мотивация, стрессоустойчивость, самоконтроль, самоорганизация, жизненный тонус, воля, позитивное мышление, психологическое здоровье.

Психологические особенности физической подготовки проявляются через различные компоненты: мотивацию, настрой на тренировочный процесс, умение преодолевать трудности, самоконтроль и самоорганизацию, а также через способность сохранять высокий уровень работоспособности в условиях стресса. Каждая из этих составляющих играет значимую роль в формировании не только профессионального спортсмена, но и человека, ведущего активный образ жизни. Огромное значение в физических тренировках имеет мотивация. Человек, занимающийся физическим развитием, нуждается в чёткой постановке целей, внутренней уверенности и настойчивости в достижении намеченных результатов. Мотивация может быть как внутренней, связанной с личными устремлениями, так и внешней, обусловленной социальными, профессиональными требованиями или признанием со стороны общества.

Поддержание высокого уровня мотивации требует особого психического состояния, способствующего регулярности занятий и высокой эффективности тренировочного процесса. Следующий важный аспект — это психологическая подготовленность к нагрузкам. Многие физические упражнения и испытания требуют значительных волевых усилий, эмоциональной устойчивости и концентрации внимания. Для успешного преодоления физических нагрузок необходимо формировать устойчивую психику, способную поддерживать оптимальное эмоциональное равновесие как во время тренировок, так и в соревновательных ситуациях. В этом процессе особое значение имеет развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции [1].

Управление своими эмоциями — одна из центральных задач в физической подготовке. Умение контролировать волнение, страх или усталость позволяет адекватно реагировать на возникающие трудности и не терять уверенности в собственных возможностях. Эффективная эмоциональная саморегуляция способствует оптимальному распределению усилий, предупреждению переутомления и травм. Развитие эмоциональной сферы — необходимое условие для гармоничного физического и психического развития. Самооценка и вера в себя играют огромную роль в процессе физического совершенствования. Личность с высокими показателями самооценки, как правило, проявляет большую настойчивость, легче преодолевает трудности и с оптимизмом смотрит на возможные неудачи. С другой стороны, заниженная самооценка может тормозить развитие, снижать мотивацию и вызывать неуверенность в собственных силах, что негативно сказывается на результатах физических тренировок [2].

Организация тренировочного процесса также требует определённых психологических умений и навыков. Планирование, постановка долгосрочных и краткосрочных целей, распределение времени и усилий, ведение дневника тренировок — все эти элементы способствуют развитию дисциплины, ответственности и самостоятельности. Умение корректировать собственное

поведение, анализировать результаты и делать выводы — важные черты, способствующие не только физическому, но и психологическому росту личности. Важнейшим элементом психологической составляющей физической подготовки является формирование прочного чувства ответственности за собственное здоровье и благополучие. Регулярные занятия укрепляют не только тело, но и дух, способствуют выработке устойчивых привычек, необходимых для поддержания высокого качества жизни на протяжении многих лет. Особое внимание необходимо уделять вопросам коммуникации и взаимоотношений в группе, коллективе или команде. Совместные тренировки требуют высокой степени самоконтроля, уважения, умения поддерживать других участников, вносить позитивный вклад в общую атмосферу и достигать поставленных целей. Психологический комфорт в группе напрямую влияет на результаты занятий, способствует формированию здорового микроклимата и сплочённости команды. Во время интенсивных тренировок и соревнований возрастает роль таких качеств, как настойчивость, терпение, выдержка и стрессоустойчивость. Умение быстро принимать решения в условиях неопределённости и высокого напряжения, сохранять самообладание при неудачах — незаменимые качества для достижения высоких результатов в любой сфере физической активности. Психологическая устойчивость, вырабатываемая регулярными занятиями физической культурой, положительно сказывается не только на спортивных достижениях, но и на успехах в других направлениях жизни. Нельзя не отметить важность позитивного мышления и формирования правильной установки на успех. Люди, обладающие оптимистичным взглядом на жизнь, легче переносят трудности, быстрее восстанавливаются после неудач и способны вдохновлять окружающих своим примером. Позитивное настроение способствует снижению уровня тревожности, улучшает психологическое состояние и повышает работоспособность [3].

Психологические особенности физической подготовки тесно связаны с необходимостью развивать устойчивые установки здоровья. Формирование

навыков самосохранения, бережного отношения к себе, умения слышать и понимать потребности собственного организма — главные составляющие профилактики травм и поддержания долгосрочного интереса к физической активности. Эффективная психическая готовность к физическим нагрузкам предполагает овладение различными техниками релаксации, концентрации внимания и восстановления после нагрузок. Современные методы психической саморегуляции позволяют быстрее восстановить силы после тренировок, снизить уровень стресса, повысить общий жизненный тонус. В процессе физической подготовки важную роль играет фактор воли. Сила воли помогает преодолевать усталость, справляться с временными неудачами, достигать поставленных целей несмотря на неблагоприятные обстоятельства. Волевые качества формируются в процессе регулярных занятий, когда преодоление каждого нового рубежа становится ступенью к личностному росту. Самостоятельная работа и анализ собственных успехов и неудач обеспечивают возможность для саморазвития и совершенствования. Ведение дневников, рефлексия, постановка задач и поиск путей их решения способствуют формированию зрелой, ответственной личности, способной к самоконтролю и эффективной саморегуляции [4].

Значение физической подготовки для развития личности выходит далеко за рамки только укрепления тела. Это полноценный инструмент самопознания, повышения уровня осознанности, приобретения важных жизненных навыков и умений, необходимых для гармоничного существования в современном обществе. Психологические особенности, формируемые в процессе тренировок, становятся фундаментом успеха как в спорте, так и в повседневной жизни. Современные исследования отмечают, что высокоразвитая психическая готовность к физической активности способствует не только увеличению работоспособности, но и улучшению общего эмоционального фона, снижению уровня стресса и тревожности. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, лучше адаптируются к переменам, проявляют большую

устойчивость к жизненным трудностям и быстрее находят выход из сложных ситуаций. Формирование личной ответственности, дисциплины, трудолюбия и самостоятельности становятся важной составляющей части процесса физического развития. Именно эти качества, наряду с физическими показателями, позволяют достигать значимых успехов на пути к укреплению здоровья, активному долголетию и высокому качеству жизни. Во взаимодействии с окружающими важной составляющей становится умение слушать и слышать других, проявлять терпимость и уважение, создавать атмосферу доверия и поддержки. Эти качества закладываются посредством тренинговых и игровых методов, совместных занятий и организации командных мероприятий, которые в совокупности формируют устойчивый позитивный стиль межличностной коммуникации и поведения. Закрепление полученных психологических качеств требует постоянства, настойчивости и последовательности в действиях. Только регулярная работа над собой, осознанное отношение к процессу физического развития и соблюдение принципов самоорганизации позволяют достичь гармоничного единства физического и психологического здоровья [5].

Заключение:

Психологические особенности физической подготовки имеют огромное значение для полноценного развития личности. Формирование мотивации, устойчивости к стрессу, самоконтроля, позитивного мышления, ответственности и воли — все эти аспекты обеспечивают высокую эффективность занятий, способствуют достижению поставленных целей и укрепляют здоровье. Осознанное отношение к психическим процессам во время физических нагрузок помогает формировать реалистичные ожидания, эффективно преодолевать трудности и поддерживать долгосрочный интерес к активному образу жизни. В современном мире роль психологической готовности к физическим нагрузкам непрерывно возрастает, что подчеркивает актуальность изучения и развития

данных аспектов не только среди профессиональных спортсменов, но и среди всех, кто стремится вести здоровый, гармоничный стиль жизни.

Использованная литература:

1. Сергеева М. В. Психология физической культуры и спорта. — Москва: Академия, 2021.
2. Лютиков А. В., Афанасьева Е. А. Психологическая подготовка спортсменов. — Санкт-Петербург: Питер, 2020.
3. Макаров Ю. В. Основы спортивной психологии. — Москва: Физкультура и спорт, 2019.
4. Волков Л. В. Теория и методика физической подготовки. — Киев: Олимпийская литература, 2022.
5. Мартенс Р. Спортивная психология. — Москва: Олимпия Пресс, 2023.
6. Андреева Г. М. Социальная психология в спорте. — Москва: Инфра-М, 2021.
7. Ананьев Б. Г. Человеческая психика и деятельность: Влияние физических нагрузок. — Санкт-Петербург: Лань, 2022.