

## Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317  
ISI (Dubai, UAE) = 1.582  
GIF (Australia) = 0.564  
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912  
ПИИИ (Russia) = 3.939  
ESJI (KZ) = 9.035  
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630  
PIF (India) = 1.940  
IBI (India) = 4.260  
OAJI (USA) = 0.350

SOI: [1.1/TAS](#) DOI: [10.15863/TAS](#)

## International Scientific Journal Theoretical & Applied Science

p-ISSN: 2308-4944 (print) e-ISSN: 2409-0085 (online)

Year: 2022 Issue: 02 Volume: 106

Published: 15.02.2022 <http://T-Science.org>

QR – Issue



QR – Article



**Bobir Burievich Babarakhmatov**

Termez State University

Lecturer, Department of Sports Management

Termez, Uzbekistan

[babaraxmatov@gmail.com](mailto:babaraxmatov@gmail.com)

## ROLE OF THE TRAINER IN THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE ATHLETE IN OUT-SCHOOL WORK ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

**Abstract:** The article examines the ways of psychological understanding and the relationship between an athlete and a coach. The influence of the role of the athletics coach during the period of psychological preparation of schoolchildren-athletes in out-of-school work.

**Key words:** athletics, extracurricular work, psychological preparation, schoolchildren, physical culture.

**Language:** Russian

**Citation:** Babarakhmatov, B. B. (2022). Role of the trainer in the psychological training of the athlete in out-school work on physical education and sport. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 02 (106), 206-209.

**Soi:** <http://s-o-i.org/1.1/TAS-02-106-24> **Doi:**  <https://dx.doi.org/10.15863/TAS.2022.02.106.24>

**Scopus ASCC:** 3304.

## РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТА ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Аннотация:** В статье рассматриваются пути психологического взаимопонимания и отношения между спортсменом и тренером. Влияние роли тренера по легкой атлетике в период психологической подготовки школьников-легкоатлетов во внешкольной работе.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, внешкольная работа, психологическая подготовка, школьники, физическая культура.

### Введение

Легкая атлетика - один из самых популярных и развитых видов спорта в мире, поскольку этим видом спорта занимаются миллионы детей и взрослых. Соревновательная деятельность в легкой атлетике характеризуется высоким уровнем конкуренции на международной спортивной арене, что стимулирует специалистов к постоянной оптимизации системы подготовки и усовершенствованию ее отдельных компонентов.

Как показывает практика, дети активно занимающиеся легкой атлетикой, лучше своих сверстников овладевают обучением в общеобразовательной школе. Кроме того, активно занимаясь легкой атлетикой на свежем воздухе, у учащихся повышается устойчивость к

простудным заболеваниям [1, с. 800; 2, с. 405; 3, с. 74].

Подготовка легкоатлета предполагает сложный многолетний процесс, а сочетание интегральной подготовленности позволяет спортсмену показать свои достижения. Психологическая подготовка является важным звеном в реализации интегральной подготовленности, ведь психоэмоциональное состояние юного спортсмена оказывает положительное или негативное влияние на спортивный результат во время тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Целью исследования являлось исследование процесса психологической подготовки спортсменов, занимающихся в спортивной секции по легкой атлетике и разработать методику

## Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317  
ISI (Dubai, UAE) = 1.582  
GIF (Australia) = 0.564  
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912  
ПИИЦ (Russia) = 3.939  
ESJI (KZ) = 9.035  
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630  
PIF (India) = 1.940  
IBI (India) = 4.260  
OAJI (USA) = 0.350

коррекции психологических состояний во время тренировки и выступления на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические особенности психологической подготовки молодых легкоатлетов.

2. Обосновать роль тренера в психологической подготовке легкоатлета.

3. Экспериментально исследовать психологическую подготовку юных легкоатлетов и разработать методику коррекции психологических состояний во время тренировки и выступления на соревнованиях.

Проблемой исследования различных психологических составляющих в спортивной деятельности занимались такие ученые, как Бабушкина Г. Д., Костюкевич В.М. (2007г.), Ильин Э. П.(2008), Кулик Н.А. (2016г) и другие. Учителям физической культуры, тренерам необходимо учитывать особенности психологической совместимости учащихся при комплектовании спортивных групп, особенно это касается командных видов спорта, которые будут существенно способствовать подготовке и выступлению на соревнованиях [4, с. 48; 5, с. 8; 6, с. 205].

Анализ литературных источников по исследованию теоретических проблем психологии человека его поведения, развития личности, мотивации, взаимных отношений и т.п. свидетельствует о том, что соревнования по легкой атлетике предъявляют к спортсменам высокие требования как физической, так и психологической подготовки [7, с. 57; 8, с. 12; 9, с. 382]. Тренировочный и соревновательный процесс требует от спортсмена проявления морально-волевых качеств, выполняя большую физическую нагрузку, которая сопровождается психологическим напряжением.

В спортивной практике наблюдается влияние уровня напряженности спортсмена перед стартом на конечный результат. По данным спортивных психологов состояние психической напряженности, то есть неблагоприятное психическое состояние, возникает у спортсмена в процессе тяжелой и ответственной деятельности именно в период ожидания старта. Поэтому исследование специальной психологической подготовки легкоатлета очень важно. Особое внимание следует уделить выявлению психологических показателей, от которых зависит общее психологическое настроение в день соревнований, а также исследовать влияние и значение тренера в тренировочном процессе психологической подготовки легкоатлетов.

Выполняя вторую задачу исследования, раскрыли психологическое значение подготовки юных легкоатлетов. Работая над второй задачей выяснили, что во внешкольной работе по

физическому воспитанию в специализированных учебных заведениях на уровне районов, областных городов не предусмотрены должности спортивного психолога, кроме должности медсестры в ДЮСШ, но задачи данных направлений совершенно разные потому роль психолога есть как спортивного психолога в процессе секционных занятий отводится на тренера и очень важна.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов начинается с изучения личности как уникальных носителей иерархии мотивов, выражающихся через идеалы и убеждения [10, с. 7054; 11, с. 872]. Все свойства психики тренер может развивать и совершенствовать, получая огромный потенциал роста общих и специализированных качеств личности и нуждается в системном подходе. Тренер во внешкольной работе обращает внимание не только на психологические тесты, но и на поведение легкоатлет во время тренировок. Особое внимание тренер уделяет в критические моменты при участии в спортивных соревнованиях, когда спортсмену необходима психологическая поддержка. Именно тренер изучает свойства юного 640 организма и помогает ему психологической поддержкой перенести значительные нагрузки во время тренировочных и соревновательных выступлений [12, с. 1324; 13, с. 51; 14, с. 43].

В преддверии и во время соревнований тренер выбирает и использует психологические методы воздействия индивидуально к каждому спортсмену. Чем больше информации о спортсмене получил тренер в учебно-тренировочном процессе изучения его возможностей, тем качественнее будут выбраны психологические методы помочь с целью адаптации спортсмена ко всей спортивной деятельности и соответственно тем лучше будет спортивный результат. Учитывая вышесказанное, можно утверждать, что на плечи тренера ложится работа не только тренерская но и психолога так как для успешной психологической подготовки тренер должен следовать следующим советам:

- психологическое обеспечение должно осуществляться постоянно;

- в зависимости от этапа подготовки содержание психологического обеспечения разрабатывать на «упреждение» таким образом адаптировать спортсмена к переходу на следующий этап;

- должны быть услуги спортивного психолога;

- при невозможности иметь спортивного психолога его роль отводится тренеру [15, с. 250; 16, с. 80].

В целях организации психологической подготовки юных легкоатлетов была разработана

## Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317  
ISI (Dubai, UAE) = 1.582  
GIF (Australia) = 0.564  
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912  
ПИИЦ (Russia) = 3.939  
ESJI (KZ) = 9.035  
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630  
PIF (India) = 1.940  
IBI (India) = 4.260  
OAJI (USA) = 0.350

программа оптимизации психического состояния на основе аудиовизуальных средств массовой информации. Предложено было ознакомить тренеров и спортсменов с возможностью регулирования психических состояний с помощью аудиовизуальных средств, с целью помочь достичь оптимального психического состояния. Программа включала в себя следующие аудиовизуальные средства:

- художественные и мультфильмы;
- картинки с изображением пейзажей и олимпийских легкоатлетических манежей;
- музыкальные произведения разного рода;
- видео для отдыха;
- мотивационные спортивные видеоролики, направленные на повышение уровня эмоционального возбуждения. Все средства, которые были использованы, имели два типа воздействия: активизирующий (поднятие морали и настроения) и расслабляющий (восстановление организма и снятие усталости). При отборе аудиовизуальных средств массовой информации большое внимание уделялось мотивационным компонентам (выиграть, преодолеть трудности спортивной деятельности, самосовершенствования, достичь высоких результатов, организовать благоприятный психологический климат в коллективе).

Тренер вводил психологическую работу через индивидуальные и групповые тематические беседы с юными спортсменами. При необходимости просматривался весь анимационный фильм, или отдельные его фрагменты, связанные с темой разговора. Желательно привлекать к таким беседам и родителей. В процессе изучения педагогических условий воспитания физических качеств учащихся основной школы в процессе внеклассных занятий велосипедным спортом доказана важность создания единого педагогического сопровождения «Школа-секция», где важное значение в воспитании физических качеств имеет совместная работа тренера с родителями [17, с. 143].

Для снятия эмоционального стресса, тревожности и усталости, расслабления и выздоровления тренер использовал по возможности аудио, видео для релаксации. Фото, видео в дежурстве с ритмической музыкой. То есть использовалась музыка, которая стимулировала деятельность центральной нервной системы, способствуя увеличению частоты сердечных сокращений, подъему настроения, настройке на активные тренировки и соревнования. Выбранные аудиовизуальные носители по рекомендациям психологов использовались несколько два, три раза в неделю. Такой подход позволил сформировать состояние оповещения перед тренировочными и

соревновательными мероприятиями, а также снять эмоциональное напряжение и улучшить восстановление после тренировки [18, с. 105].

Выбор направленности психологических средств зависел от индивидуальных особенностей юных легкоатлетов, их запросов и проблем микроклимата группы с которыми они сталкивались. Учитывая специфику обучения в легкой атлетике, а также особенности и принципы восприятия тренировки, целесообразно использовать аудиовизуальные средства, например просмотр видео техники упражнения, самостоятельное прослушивание аудио записей. Такой подход позволил повысить уровень восприятия, служит средством разнообразия учебного процесса и является эффективным средством психологической подготовки.

В результате реализуемой работы у спортсменов повысилась уверенность в себе и своих силах, они показали высокий уровень готовности к предстоящим соревнованиям, свое стремление сделать все, что в их силах, для победы в соревнованиях;

- юные легкоатлеты стали более адекватно оценивать свои силы по сравнению с соперниками, стали меньше их бояться, научились верить в то, что они могут побеждать;

- состязательная личностная тревожность у легкоатлетов значительно снизилась, спортсмены стали более спокойно и уверенно относиться к предстоящим соревнованиям;

- кроме того, у большинства спортсменов значительно снизился уровень стресса, возникающий непосредственно перед важными соревнованиями.

### Выводы.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников с разных сторон подготовки спортсменов легкоатлетов свидетельствует о значительном влиянии на спортивный результат как во время соревнований, так и во время тренировки, имеет уровень психологической подготовленности.

2. Психологическая подготовка юного легкоатлета зависит от профессиональной компетентности тренера в области знаний по общей и спортивной психологии.

3. Экспериментально исследовано, что юные легкоатлеты имеют недостаточный уровень развития специальной психологической подготовки, большинство юных легкоатлетов испытывают тревожность и стресс до и во время выступления на соревнованиях. Использование предложенной методики способствовало смягчить соревновательную тревожность, стали более спокойно снизился уровень стресса перед важными соревнованиями, у спортсменов

## Impact Factor:

ISRA (India) = 6.317  
ISI (Dubai, UAE) = 1.582  
GIF (Australia) = 0.564  
JIF = 1.500

SIS (USA) = 0.912  
РИИЦ (Russia) = 3.939  
ESJI (KZ) = 9.035  
SJIF (Morocco) = 7.184

ICV (Poland) = 6.630  
PIF (India) = 1.940  
IBI (India) = 4.260  
OAJI (USA) = 0.350

повысилась уверенность в себе и своих силах, они показали высокий уровень готовности к предстоящим соревнованиям, стали более

адекватно оценивать свои силы по сравнению с соперниками. Научились верить в то, что они могут побеждать.

## References:

1. Ustoev, A. K., & Babarahmatov, B.B. (2020). Sport yjinlarining tashkiliy asoslarida kyp jillik tajyorlov tizimi, Tekst: neposredstvennyj. *Molodoy uchenyj*, № 21 (311), pp.799-801. <https://moluch.ru/archive/311/70361>
2. Babarahmatov, B. B. (2020). Podgotovka budushhih uchitelej fizicheskoy kul'tury k innovacionnoj dejatel'nosti. *Matrica nauchnogo poznaniya*, № 6, pp. 403-408.
3. Boborahmatov, B. B. (2020). "Tokio - 2020" jozgi olimpiada yjinlarini koronavirus pandemijasi sababli boshka jilga kychirilishi. *Muallim*. Vol. 1, Issue 7, pp. 74-78.
4. Menglikulov, Kh. (2021). "Features of organization of general physical preparation in lesson and extracurricular activities," *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, Vol. 2021, Iss. 2, Article 6.
5. Menglikulov, H. A. (2020). Osobnosti fizicheskoy podgotovki specialistov fizicheskoy kul'tury v vysshem uchebnom zavedenii. *Pedagogika va psihologijada innovacijalar*, 11.
6. Alikulovich, M. K., & Yuldashevich, T. D. (2020). Development of physical training skills and formation of willpower qualities in extracurricular activities. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, Vol, 8(3).
7. Abdullaev, Ja. M., & Turdimurodov, D. J. (2020). Ysmir joshdagi ykuvchilarda irodavij sifatlarini zhismonij tarbija vositalari orkali rivozhlantirish. *Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan)*, 9 (94), 56-62.
8. Abdullaev, Ja. M., & Jyldashevich, T. D. (2020). Cozдание pedagogicheckih uclovij v fopmipovanii volevyh kachestv u uchenikov nachal'nyh klaccov. *In Colloquium-journal* (No. 24 (76)), Golopristans'kij mis'krajonnij centr zajnjatosti.
9. Abdullaev, Ja. M. (2012). Razvitie fizicheskogo vospitaniya podрастаushhego pokolenija v nepreryvnom obrazovanii. *Molodoy uchenyj*, (11), 381-383.
10. Mirzaev, A. M., & Daminov, I. A. (2021). Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(11), 7054-7055.
11. Koshbahtiev, I. A., Ismagilov, D. K., & Daminov, I. A. (2015). Rezul'taty issledovaniy osobennostej formirovaniya sistemy uchebnoj dejatel'nosti u studentov. *Molodoy uchenyj*, (3), 870-873.
12. Daminov, I. A. (2021). Sportivnaja dejatel'nost' - kak faktor vlijaniya na lichnost' dzudoistov. *Academic research in educational sciences*, 2(4), 1322-1329.
13. Narzikulovich, N. N. (2020). The effectiveness of doing sport in everyday life. *Pedagogika va psihologijada innovacijalar*, 12(3).
14. Norboyev, N. N. (2020). The most ancient chess in the world detected in Uzbekistan. *Theoretical & Applied Science*, (10), 43-47.
15. Norboev, N.N. (2021). Theoretical aspects of the influence of motivation on increasing the efficiency of physical education. *Current research journal of pedagogics*, 2(10), 247-252.
16. Sharipov, H. (2021). Primenenie podvizhnyh igr kak sredstvo razvitija volevyh kachestv u detej doshkol'nogo vozrasta. *Obshhestvo i innovacii*, 2(9/S), 77-82.
17. Turdimurodov, D. J. (2021). Sport yjinlari bilan shurullanish zharajonida ykuvchilarda irodavij sifatlarining shakllanish hususijatlari. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, No 9-3(77), pp. 140-144.
18. Menglikulov, H. A. (2021). Maktabda zhismonij tarbijaning darsdan tashkari faolijatini tashkillashtirish va uning shakllari. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, No 9-3(77), pp. 104-107.