

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ К НАЦИОНАЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Бекмуродова Гузал Ахрор кизи

*Преподаватель 45-го ИДУМ «Родной язык и литература» Гузарского района
Кашкадарьинской области Республики
Узбекистан*

***Аннотация:** Статья направлена на формирование здорового образа жизни в нашей стране, подготовку населения, особенно молодого поколения, к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом в качестве квалифицированных специалистов и тренеров, психологически зрелых кадров, отвечающих требованиям времени. выдвигаются факторы развития психологических механизмов формирования воли, самоконтроля, самостоятельности, выносливости, ловкости, упорства, ответственности за свое поведение, широты мышления.*

***Ключевые слова:** физическая культура, детско-юношеский спорт, выносливость, трудолюбие, сила воли, гордость, психологическая подготовка, спортивные упражнения, индивидуальность, спортивные площадки, быстрое и краткосрочное принятие решений.*

Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий для населения, особенно подрастающего поколения, для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, укрепление уверенности молодежи в своей воле, силе и возможностях посредством спортивных соревнований, мужества и патриотизма, верности Родине проводится масштабная работа, направленная на развитие их чувств, а также планомерная организация работы по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта. В настоящее время в нашей республике проводится большая работа по воспитанию у молодежи национального самосознания, национальной идеологии, самобытной национальной гордости, национального мышления и гордости. На IX сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан были поставлены направления коренным образом изменить систему образования и обучения, поднять ее на уровень нового времени, воспитать зрелое поколение, что тесно связано с проблемой подготовки высококвалифицированных, сознательных, независимых волевых специалистов, отвечающих нашим нарастающим реформам и требованиям времени.

В настоящее время наше государство ставит более сложные задачи перед учителями и тренерами по физической культуре. Даже если это так, необходимо изменить менталитет спортсменов, возвести узбекский спорт в ряды самых развитых видов спорта мира, сформировать спортивную психологию в

сознании специалистов и спортсменов, положить конец психологические концепции прежней тоталитарной системы, осевшие в сознании спортсменов нашей республики, и в них физическое воспитание и необходимо развивать психологические механизмы формирования активности, трудолюбия, воли, самоконтроля, самостоятельности, выносливость, ловкость, упорство, а также ответственность за собственное поведение и широкий кругозор, являющиеся важными элементами спортивной психологии. Социально-экономические изменения, происходящие в нашей республике, а также развитие физической культуры и спорта, касаются и области спортивной психологии. *«Какое государство мы строим сегодня?», «Каковы должны быть его политическая и социальная основа и образ?», «Каково будет влияние физкультуры и спорта на формирование нового демократического государства?»* Это была возможность найти ответы на такие вопросы и подумать над этим. В настоящее время в нашей республике, как и в других областях, есть занятия физической культурой и физкультурой. Очень важно сформировать волю к положительному решению задач физического воспитания у студентов и молодежи. Сложности, связанные с отсутствием спортивных залов и игровых площадок, спортивный инвентарь в организации занятий. Зависимость от возрастных и индивидуальных особенностей, а также субъективного отношения учащихся к общим условиям в организации занятия. Субъективные установки студентов, связанные с индивидуально-возрастными особенностями при выполнении упражнений в гимнастике, легкой атлетике и подвижных играх. Субъективные установки, связанные с индивидуально-возрастными особенностями в формировании и направленности волевых качеств при выполнении конкретных действий у учащихся. Устранение внутренних и внешних трудностей на уроке физической культуры определяется в зависимости от характера учебных материалов, требований стандарта в плане и индивидуальных особенностей занимающихся. Во многих случаях недоразвитие качеств физической силы в V-VII классах, неуверенность в себе при выполнении того или иного упражнения, боязнь получения травмы, застенчивость и негативное отношение к физическому воспитанию в целом приводят к снижению общего интереса. Урок физкультуры девочек и снеговиков, организованный в школе, формирует у учениц положительные волевые качества. Также сильное влияние на рост волевой деятельности учащихся оказывают специальные физические упражнения, выполняемые на каждом занятии. Например, для развития самостоятельного мышления у учащихся очень важно составить группу упражнений на развитие

мышечной массы, выбрать из них легкие и тяжелые упражнения и выполнять их вместе, а также сопоставить несколько упражнений в основной части урока. В целях повышения выносливости учащихся выполнять упражнения с высоким мастерством, выполнять некоторые упражнения по максимуму, добиваться конкретных результатов в короткие сроки, заменяя упражнения высокими технико-тактическими навыками, прыжками в высоту, прыжками с противоположной стороны. , усложняя ситуацию - прыжки с повторным выполнением упражнений. В целях формирования произвольных качеств приучать учащихся к самоволению на основе напряжения всех сил на уроке физкультуры. Метод силы воли можно разделить на внешний и внутренний типы: он зависит от внешнего явления, воздействующего на органы чувств ученика и от слушателей; внутренняя сила воли возникает на основе собственных установок ученика, существующих в нем самом. Большое значение во всестороннем развитии в детском и подростковом возрасте имеет физическое воспитание. На уроках физкультуры воспитываются качества общительности, трудолюбия, дисциплины и нравственности. С рождением человеческого ребенка появляется побуждение к совершению различных действий. Как сказал Ибн Сина, когда человек движется, всевозможные токсические вещества в его тканях выходят из организма с потом. Главная цель урока физической культуры в школах - помочь ученикам расти здоровыми с первого класса. Необходимо, чтобы все учителя и тренеры по физической культуре осознавали, что физическое воспитание – это не личное дело каждого учащегося, а требование общества. Наше здоровье – самое главное не только для нас самих, но и для других людей и Родины. По словам академика Н. М. Амосова, здоровье здорового человека необходимо оценивать не по отсутствию болезней, а по объему выполнения различных быстрых действий, а также по срокам, качеству и количеству ежедневных действий. Ограниченное выполнение различных действий является признаком несовершенного здоровья. Выполнение физкультурных упражнений должно быть одной из постоянных и личных целей повседневной жизни каждого студента, и это необходимо для того, чтобы студент развивался на пути к зрелости, любви и защите страны, и стал одной из почетных задач для студента. Ученики нуждаются в помощи на уроках физкультуры, подготовке спортивного инвентаря, уборке спортивных залов, выполнении спортивных упражнений, а также в опасных ситуациях. Учитель физической культуры должен знать недостатки учащихся, правильно оценивать выполнение физи-

ческих упражнений. В настоящее время положительными сторонами психологической характеристики учителя физической культуры являются:

Прежде всего, она заключается в применении к жизни учащихся законов физической культуры и спорта, установленных государством в общеобразовательных школах, лицеях и колледжах Государства Независимый Узбекистан, и подготовке высококвалифицированных научно-педагогических кадров для высших учебных заведений. Во-вторых, учитель физической культуры должен организовать занятие на уровне интересно-педагогического мастерства, совершенствовать свои идейно-политические знания, проводить исследования в своей области, формировать у учащихся нравственно-духовные качества, воспитывать сознательную, знающую, духовно бодрую молодежь, они должны привыкнуть к своим любимым видам спорта. Деятельность учителя физической культуры связана с различными трудностями. В частности, отсутствие спортзалов и площадок, отсутствие бассейнов, нехватка спортивного инвентаря при проведении занятий по физической культуре и организации спортивных секций снижает интерес учащихся к занятиям физической культурой. А также трудности, возникающие в процессе работы с двумя полами одновременно, слабость, недисциплинированность, неуравновешенность учащихся во время урока, ведение нескольких групп одновременно, быстрая смена места спортивной тренировки во время занятий. урок, направление урока, такие как контроль. Для преодоления этих трудностей учителю физической культуры необходимо создать предельно высокий уровень произвольной деятельности, уметь запоминать образы различных действий, которые предстоит выполнять, видеть, что делают учащиеся на уроке, и быстро направить их в нужном направлении за короткий промежуток времени и требуется прийти к четкому решению. Одной из объективных трудностей, возникающих в деятельности учителя физической культуры, является уровень владения предметами, относящимися к его специальности. В частности, необходимо овладеть теорией физической культуры, педагогикой, психологией, физиологией, спортивной медициной, философией, а также легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, плаванием, борьбой из видов спорта, входящих в перечень школьная программа. Одной из субъективных трудностей учителя физической культуры являются препятствия, возникающие в достижении его цели. В том числе отсутствие самоконтроля, неумение правильно планировать спортивную деятельность, некомпетентность в спорте, отсутствие энтузиазма, ограниченность психических качеств, пристрастие к алкоголю и др.

Одной из трудностей, возникающих при организации деятельности учителя физической культуры, является его правильное планирование своей работы, правильное общение с учителем и членами студенческого коллектива, организаторские способности, знания, умение развивать учащихся физически и психически в все аспекты, их нравственность и зависит от способности формировать произвольные качества. Учитель физической культуры должен наладить общение с педагогами и родителями в школе, а в своей педагогической деятельности он должен правильно наладить педагогическое общение, проявлять доброжелательность к учащимся, быть добрым, воспитывать в них качества выносливости, учить их трудолюбию. быть дисциплинированным. Учитель, правильно организовавший общение, заранее знает действия учащихся на уроке и направляет их в нужное русло в нужное время, в результате чего повышается дисциплина в классе. Грамотный учитель физической культуры правильно организует воспитательную работу, правильно распределяет время, учит учащегося правильно мобилизовать свои силы при выполнении любой работы. Очевидно, что общественное сознание педагога формируется при выполнении организаторской работы, среди которых он оборудует спортивные площадки, качественно организует учебный процесс, правильно распределяет задания между учащимися, поддерживает интенсивность занятий. урок, выполняет утреннюю гимнастику для укрепления здоровья учащихся, организует подвижные игры., учащиеся должны привлекаться во внеурочные спортивные секции.

В завершение глава нашего государства подчеркнул, что развитие детского спорта является главным фактором развития здоровой нации, ведь развитие детского спорта – это практическое выражение заботы и внимания о здоровье подрастающего поколения, являются творцами нашего будущего.

Используемая литература

1. Баротов Ш.Р. «Система психологической службы в школе». Журнал «Современное образование». Ташкент 1997, стр. 19-23.
2. Баротов Ш.Р. Журнал «Педагогическое мастерство», система ориентации подростков в выборе профессии и ее социально-психологические основы. Бухара, 2004, № 1, стр. 33-37.
3. Браунт диджей. Кретти. Психология и современный спорт. – М.: Физкультура спорта, 1978. С. 56-72.
4. Рудик П.А. Психология - М. Физкультура и спорт 1974, 363-390 страницы
5. Суяров А.Б. «ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТ В ВУЗАХ» -

International Bulletin of Applied Science and Technology Volume III, Issue VI.
63-67 p

6. Машарипов, В. У., Мирвалиева, Н. Р., & Абдуллаев, У. М. (2023). Местный иммунитет и специфическая сенсibilизация к антигенам бактерий у больных тонзиллитом. *Science and Education*, 4(2), 392-400.
7. Ахмедова, Н. М. (2017). В помощь арифметике. *Молодой ученый*, (4-2), 14-15.
8. Shonazarovna, A. S., & Sagdullayevich, N. K. (2017). Issue of non-traditional clearing root crops. *Austrian Journal of Technical and Natural Sciences*, (1-2), 67-69.
9. Абдуллаева, С. Ш., Нурмухамедов, Х. С., Абдурахимова, А. У., Абдуллаев, А. Ш., & Хаджибаев, А. Ш. (2016). Влияние острого пара на подсушку корнеплодов при очистке методом мгновенного сброса давления. *Хранение и переработка сельхозсырья*, (4), 9-12.

