

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ УЗБЕКСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО КУРАША

Чориев Сирожиддин Тагайназарович

Магистрант 1-курса Педагогического института Термезского
государственного университета

Аннотация: В статье приведены результаты исследования эмоционально-волевых качеств юных борцов узбекского национального кураша. Доказано, что для большинства юных борцов узбекского кураша присущ средний уровень эмоциональной возбудимости, умеренная интенсивность эмоций и их продолжительность. Высокий показатель негативного влияния эмоций почти отсутствует. Установлено, что наиболее выраженными психомоторными качествами у юных представителей национального кураша являются скоростные качества и скоординированность движений, а реакции находятся на удовлетворительном уровне.

Ключевые слова: кураш, эмоции, психомоторика, волевые качества, скоординированность, реакция, скоростно-силовые качества.

EMOTIONAL-WILLED TRAINING OF YOUNG WRESTLERS OF UZBEK NATIONAL KURASH

Choriev Sirojiddin Tagainazarovich

1 course of master's degree at the Pedagogical Institute of Termez State University.

Resume: The article presents the results of a study of the emotional and volitional qualities of young wrestlers of the Uzbek national kurash. It has been proved that for the majority of young Uzbek kurash wrestlers, an average level of emotional excitability, moderate intensity of emotions and their duration are inherent. A high rate of negative influence of emotions is almost absent. It was found that the most pronounced psychomotor qualities in young representatives of the national kurash are speed qualities and coordination of movements, reactions are at a satisfactory level.

Key words: kurash, emotions, psychomotor skills, volitional qualities, coordination, reaction, speed-power qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Успешность соревновательной деятельности борца кураш во многом зависит от уровня развития психомоторных качеств. Двигательная деятельность курашистов является непрерывной цепью решение моторно-психологических задач. В связи с этим в этом виде спорта предъявляются высокие требования к уровню интеллектуальных и сенсомоторных качеств и психологических факторов: времени и точности двигательных реакций, оперативности мышления, высокой скорости переработки информации, скорости переключения и устойчивости внимания, точности пространственно-временных характеристик движений [1,2].

Практика показывает что для различных физических и технических упражнений, характеризующихся специфической ориентацией действия на психомоторику спортсмена и влияния на развитие волевых качеств тесно связано с соотношением используемых методов, структурой всего комплекса психологической, физической и тактико-технической подготовкой [3,4,5]. Эмоционально-волевая подготовка юных борцов узбекского кураша включает в себя все разнообразные доступные инструменты и методы, направленные на разработку способностей спортсменов, чтобы преодолеть значительные внешние преграды при максимальных физических движениях [3].

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ

Есть целый ряд исследований, посвященных исследованию точности и скорости реагирования спортсменов единоборцев (И.А. Даминов) [1], правильности восприятия временных интервалов (И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов) [2], дифференцировки параметров волевых напряжений (Д.Й. Турдимуродов, Я.М. Абдуллаев) [5,6], формирование и развитие волевых качеств у подростков [5]. В данных работах была установлена зависимость скорости и точности реагирования от тренированности спортсменов, их спортивной квалификации и уровня

эмоционального возбуждения, а также влияние волевых качеств на результаты деятельности юных спортсменов. Но эти работы касаются в основном дзюдо и внеурочных занятий в среднеобразовательных школах.

Актуальность данного исследования обусловлена недостаточной изученностью проблемы ведущих психомоторных качеств борцов кураша, их диагностики.

Цель исследования: определить эмоционально-волевые и психомоторные свойства юных борцов кураш.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Субъектами исследования были дети, которые занимаются традиционной национальной борьбой кураш в смешанных возрастных группах ДЮСШ Шурчинского района Сурхандарьинской области. Респонденты были разделены на две группы: группа 8-9 лет (стаж занятий до 2 лет) и 10-12 лет (стаж занятий более 2-х лет). Каждая группа по 10 человек.

Исследование эмоциональной сферы проводилось по тесту характеристик эмоциональной сферы (Д.Й. Турдимуродов) [7]. В зависимости от ответов определялся показатель эмоциональной возбудимости, длительности эмоций, интенсивности эмоций и негативного влияния эмоций.

Низкий показатель эмоциональной возбудимости был обнаружен у 10 % юных борцов возраста 8-9 лет и не встречается в 10-12 летних борцов.

Для большинства спортсменов характерна достаточная эмоциональная возбудимость: 60 % (8-9 лет) и 70 % (10-12) лет. Высокая эмоциональная возбудимость присуща 30%, а низкая интенсивность эмоций – 10 % борцов.

Средняя интенсивность эмоций характерна для большинства юных борцов – 60 % (8-9) лет и 70 % (10-12) лет. Высокая интенсивность эмоций встречается у 20 % 8-9 годовых и 30 % 10-12 летних борцов национального кураша.

Исследуя продолжительность эмоций, было отмечено, что для большинства (70 %) юных борцов кураша характерна умеренная продолжительность эмоций. Низкий показатель продолжительности

встречается у 30 % борцов в возрасте 8-9 лет и 20 % (10-12 лет). Высокий показатель был обнаружен только у 10 % спортсменов 10-12 лет.

Низкий показатель негативного влияния эмоций наблюдался в 10 % (8-9 лет) и 20 % (10-12 лет) борцов. Средний показатель - у 80 % 8-9 летних спортсменов и 60 % у более старших борцов. Высокий показатель негативного влияния эмоций отмечено у 10 % (8-9 лет) и 20 % (10-12 лет) борцов узбекского кураша.

Исследование волевой сферы проводилось по опроснику относительно самооценки терпеливости, упорства, настойчивости (Д.Й. Турдимуродов) [3]. В зависимости от ответов и наблюдения определяется уровень той или иной волевой признаки юных борцов.

Низкий уровень терпимости почти не присущ юным борцам - встречается в 10%. Достаточный уровень терпимости был обнаружен у 40 % юных спортсменов возраста 8-9 лет и 30 % в возрасте 10-12 лет. Высокий показатель терпения проявился в 50 % (8-9 лет) и 60 % (10-12 лет) юных борцов.

Недостаточная упорство и настойчивость встречается только у 10% юных борцов кураша. Умеренный уровень упорства и настойчивости был отмечен у 40% юных спортсменов 8-9 лет и 30 % - 10-12 лет. Высокая упорство и настойчивость присуща большинству борцов: 50 % (8-9 лет) и 60 % (10-12) лет.

Оценивая психомоторные качества скоординированности, скорости броска и реакции на движущийся объект юных борцов автор получил следующие результаты.

Тест на скоординированность представляет собой выполнение комбинаций бросков с перемещениями в основных стойках (связка состоит из 3-4 бросков и 2-3 перемещений). Тренер показывает комбинацию два раза в среднем темпе, затем ученики повторяют. Тренер считает количество ошибок при выполнении комбинации. Всего комбинаций 10. Затем подсчитывается

количество ошибок и определяется уровень координации 7 и более - низкий; 4-6 - средний; до 3 ошибок - высокий.

В общем юные борцы кураш отличаются достаточно развитой скоординированностью. Со временем благодаря тренировкам скоординированность улучшается, что доказывает отсутствие плохой скоординированности у более опытных борцов. Также более старшие борцы отличаются лучшей внимательностью и сосредоточенностью, что также влияет на запоминание техники и ее повторения.

Измерялась скорость двух бросков: через плечо и обхватом через себя с шагом в течение поединка продолжительностью 60 сек.

Исследование показало, что юные борцы кураш отличаются большой скоростью броска, как короткой так и акцентированного броска с длинной подсечкой. Согласно исследованию скорость броска юных борцов можно сравнить со скоростью броска дзюдоистов. Стоит отметить и то, что у более опытных юных спортсменов растет ускорение движений и скорость броска, это объясняется более правильными и точными движениями, более предпочтительной скоординированностью мышц, умением правильно чередовать напряжение и расслабление мышц.

При выполнении теста «Реакция на движущийся объект» спортсмены становятся друг на против друга. Исходное положение - ноги на ширине плеч, стопы ровно, руки внизу. Расстояние между ними 60-70 см. По команде тренера один из них осуществляет атаку (с шагом вперед для захвата и броска любой рукой), задача другого отойти в сторону шагом в наружу от противника и его руки, а не сблизаться внутрь под другую хватающую руку (атакуют правой стороной - войти влево и наоборот) и осуществить защитные действия против захвата (отражающий блок). Перемещение не в правильную сторону, отсутствие реакции или защиты является ошибкой. В общем десять атак. Уровень реакции определяется следующим образом: 8-10 правильных действий - хорошая реакция; 5-7 правильных действий - средняя; 1-4 правильных действий - неудовлетворительная.

Большинство юных борцов демонстрируют неплохую реакцию, но показатель отличной реакции невелик. Реакция является важным психомоторным качеством для такого спорта как национальная борьба кураш, поэтому следует уделять больше внимания в тренировочном процессе упражнениям на развитие реакции.

ВЫВОДЫ

По результатам исследования выявлено, что для большинства юных борцов узбекского кураша присущ средний уровень эмоциональной возбудимости, умеренная интенсивность эмоций и их продолжительность. Высокий показатель негативного влияния эмоций почти отсутствует.

Юные борцы кураша характеризуются сильными волевыми качествами. В них достаточно развита терпеливость, упорство и настойчивость. Со временем занятий эти характеристики имеют тенденцию к улучшению. Низкий уровень волевых качеств почти отсутствует.

По результатам исследования выявлено, что наиболее выраженными психомоторными качествами у представителей узбекской национальной борьбы кураш являются скоростные качества и скоординированность движений, а реакции находятся на удовлетворительном уровне. Неудовлетворительные характеристики психомоторных качеств присущи незначительному количеству юных борцов.

Результаты борьбы зависят не только от совершенства навыков и умений, но и от характера юного борца кураш, силы эмоций, его целеустремленности, способности преодолевать психологический барьер. Умение создавать оптимальное состояние перед выходом на поединок позволяет использовать стрессовую ситуацию соревнований как стимул для раскрытия внутренних ресурсов выхода за грани возможного. Мобилизация на соревнованиях меняет режим функционирования психики, благодаря чему происходят изменения самочувствия, восприятия, состояния сознания и достигаются лучшие результаты.

Список использованной литературы:

1. Даминов И.А. Спортивная деятельность - как фактор влияния на личность дзюдоистов / И.А. Даминов // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1322 -1329. ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
2. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Возможности реализации компенсаторных механизмов в системе учебной деятельности студентов / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный.- Казань, - 2015. №6 (86). – С. 735.
3. Turdimurodov D. Y. Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school / D. Y. Turdimurodov // The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2021. Volume 3. Issue 03. - pp. 405 - 413. ISSN 2689-100X Scientific Journal Impact Factor SJIF-5.857
4. Турдимуродов, Дилмурод (2021) "Formation and education of will in schoolchildren in the process of physical education lesson, " Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal: Vol. 2021 : Iss. 02, Article 6. DOI: <https://www.doi.org/10.51348/tziuj2021S26>
5. Абдуллаев Я. М., Турдимуродов Д. Й. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Й. Турдимуродов // Colloquium – journal. – 2020. № 24 (76). - С. 12 -14.
6. Турдимуродов Д.Ю. Особенности проявления волевых усилий в процессе внешней стимуляции у школьников 10-12 лет / Д.Ю. Турдимуродов // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1348 -1354. ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
7. Турдимуродов Д. Й. Педагогические факторы внешней стимуляции влияющие на волевые усилия школьников при физических упражнениях разного характера / Д. Й. Турдимуродов // Инновации в педагогике и психологии. – 2020. - № 9. Выпуск 3. – С. 21-25.