inScience through time and space

Жамият ва инновациялар –
Общество и инновации –
Society and innovations
Journal home page:
https://inscience.uz/index.php/socinov/index

Improvement of technical-tactical and psychological training of young judoists

Ilkhom DAMINOV[1]

Pedagogical Institute of Termez State University

ARTICLE INFO

Article history:
Received October 2021
Received in revised form
15 October 2021
Accepted 20 November 2021
Available online
15 December 2021

Keywords:
judo wrestling,
young judokas,
methodology,
technical and tactical
decisions,
psychological training,
competitive activity.

ABSTRACT

In this article, the means and methods of improving the tactical, technical and psychological training of young judoists are considered. Tasks are set: 1) to substantiate the directions of improving the training of young judoists to improve the results of their competitive activities and sports skills; 2) to determine the directions of improving psychological training, as well as the structure of a comprehensive psychological and pedagogical methodology for optimizing the mental state of judoists. The following methods were used in the course of the study: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical observations. Namely, a survey (conversation, questionnaire); analysis of competitive activities of judoists; testing of physical and psychological fitness; pedagogical experiment; methods of mathematical and statistical processing of research results.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.
DOI: https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss11/S-pp175-180
This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru)

Ўсмир ёшдаги дзюдочиларнинг техник-тактик ва психологик тайёргарлигини такомиллаштириш

Калит сўзлар:
дзюдо кураши,
ёш дзюдочилар,
методика,
техник ва тактик
қарорлар,
психологик тайёргарлик,
мусобақа фаолияти.

АННОТАЦИЯ

Мақолада ёш дзюдочиларнинг тактик, техник ва психологик тайёргарлигини ошириш воситалари ва усуллари кўриб чиқилган. Қуйидаги вазифалар қўйилган: 1) дзюдочиларнинг мусобақа фаолияти ва спорт маҳорати натижаларини яхшилаш учун уларнинг тайёргарлигини такомиллаштириш йўналишларини асослаш; 2) психологик тайёргарликни такомиллаштириш йўналишлари ва дзюдочиларнинг руҳий ҳолатини оптималлаштириш бўйича комплекс

[1] Head of the Department of Physical Culture, Pedagogical Institute of Termez State University. Termez, Uzbekistan.

психологик-педагогик методиканинг тузилишини аниқлаш. Ўқиш жараёнида қуйидаги усуллардан фойдаланилган: илмий ва услубий адабиёт маълумотларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш; педагогик кузатувлар; сўровнома (суҳбат); дзюдочиларнинг мусобақадаги фаолиятини таҳлил қилиш; жисмоний ва психологик тайёргарликни текшириш; педагогик эксперимент; тадқиқот натижаларини математик ва статистик қайта ишлаш усуллари.

Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов

Ключевые слова:
борьба дзюдо,
юные дзюдоисты,
методика,
технико-тактические решения,
психологическая подготовка,
соревновательная деятельность.

АННОТАЦИЯ

В данной статье, рассматриваются средства и методы совершенствования тактической, технической и психологической подготовки юных дзюдоистов. Ставятся задачи: 1) обосновать направления совершенствования подготовки юных дзюдоистов для улучшения результатов их соревновательной деятельности и спортивного мастерства; 2) определить направления совершенствования психологической подготовки, а также, структуру комплексной психолого-педагогической методики оптимизации психического состояния дзюдоистов. В ходе исследования использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения. А именно, опрос (беседа, анкетирование); анализ соревновательной деятельности дзюдоистов; тестирование физической и психологической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов исследований.

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование методики технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов способствует улучшению результатов их соревновательной деятельности и спортивного мастерства [1]. Обоснованное направление совершенствования подготовки юных дзюдоистов для улучшения результатов их соревновательной деятельности и спортивного мастерства, а также определение направления совершенствования психологической подготовки и структуры комплексной психолого-педагогической методики оптимизации психического состояния у юных дзюдоистов имеет перспективное значение в спортивной науке. Это и определило актуальность проведенного исследования.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ

Теоретико-методологической основой исследования являются современные публикации ведущих ученых, занимающихся вопросами теории и методики физической культуры и спорта И.А. Даминов [2]. Однако проблемы совершенствования подготовки дзюдоистов с учетом современных требований соревновательной деятельности и поиска средств и методов формирования эффективного арсенала соревновательных вариативных технико-тактических действий дзюдоистов рассмотрены в современных научных публикациях недостаточно.

В настоящее время отмечается высокий уровень конкуренции в соревновательной деятельности дзюдоистов. Исследователи (И.А. Даминов [1], И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов [3], и др.) отмечают, что в современном спорте высших достижений невозможно добиться высоких спортивных результатов только за считается рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, следовательно, особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства. Таким резервом может стать комплексный психолого-педагогический подход оптимизации психического состояния спортсменов. По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена [5, 6, 7]. Спортсмен должен владеть собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, уметь регулировать свое поведение в экстремальных условиях. Однако научных публикаций, посвященных совершенствованию психологической подготовки борцов дзюдо явно недостаточно. Это обусловило выбор темы и необходимость проведения автором отдельного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе проведенного автором анкетирования спортсменов и тренеров была выявлена тенденция снижения результативности деятельной части борцов дзюдо в напряженных условиях на ответственных соревнованиях. Оказалось, что больше 54,6% с 37 опрошенных борцов выступали в первой схватке чемпионата Узбекистана ниже своих возможностей. Первые признаки напряженности, волнения, связанные с будущими соревнованиями, появляются у дзюдоистов после объявления состава команды, то есть за 10-15 дней до начала соревнований.

Экспериментальные исследования динамики состояний дзюдоистов перед соревнованиями свидетельствуют о повышении по сравнению с фоном активации по тремора ($p<0,05$), а также о повышении настроения ($p<0,05$) и ухудшение физического самочувствия ($p<0,001$) после извещения борцов о участие в предстоящих соревнованиях. Близким к уровню достоверности было также повышение вегетативной активации по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и уменьшение желания бороться. В ситуации накануне соревнований было выявлено статистически значимое повышение вегетативной активации по ЧСС ($p<0,05$), а также близкое к уровню достоверности повышение центральной активации тремора, ухудшение физического самочувствия и настроения.

После объявления результатов жеребьевки имело место резкое повышение ЧСС ($p<0,001$) и ухудшение самочувствия ($p<0,001$). Кроме этого появилась тенденция к повышению вегетативной активации. Перед схватками у дзюдоистов автором было зафиксировано резкое усиление активации по всем показателям ($p<0,01$ и $p<0,001$) и снижение желания бороться ($p<0,05$). Повышение активации в сочетании с ухудшением субъективных переживаний позволило оценить состояние борцов в соревновательных и предстартовых ситуациях как неадекватный. Наиболее чувствительными индикаторами состояния борцов оказались показатели ЧСС, тремора и самооценки самочувствия [7, 8].

Сравнение показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля с тренировочными данными показало статистически значимое повышение технической активности в соревнованиях на 35,2% ($p<0,05$) и близкое к уровню достоверности снижение эффективности тактико-технических действий на 24,9%.

ОБСУЖДЕНИЕ

В современных динамичных условиях возрастает необходимость совершенствования методики обучения борцов дзюдо [1]. Это вызвано закономерным развитием дзюдо как в Узбекистане, так и в мире. Основываясь на изучении соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля, в своем исследовании мы попытались доказать тесную взаимосвязь между начальным обучением и выше спортивным мастерством, тем самым, обосновав органическую взаимосвязь между ними. Традиционная методика обучения дзюдоистов направлена на освоение приемов с постепенным включением их в борьбу.

Следует отметить, что изучению профилирующих элементов борьбы (стоек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, тиснение, маневрирования, толчков, рывков, зацепов и др.) в настоящее время не уделяется должного внимания. Опросы тренеров выявило, что освоение этих действий борцами происходит в процессе учебных поединков само по себе. А результаты исследования соревновательной деятельности борцов дзюдо показывают необходимость первичного изучения этих операций, поскольку они составляют основу ведения борьбы в поединке. Наблюдается несоответствие между необходимостью овладения основами ведения единоборства и возможными неэффективными методами решениями этой проблемы по традиционной методике обучения.

Суть психологии борьбы составляет мотивация достижения успеха, стремление быть первым в соревновании с равным. Достижения победы требует от спортсмена максимальной мобилизации его физических и психических возможностей как в процессе подготовки к соревнованиям, так и непосредственно в соревнованиях. Современный спорт характеризуется исключительной плотностью результатов и предельной мобилизацией участников.

При одинаковой квалификации, уровне развития физических качеств, технической и тактической подготовке, преимущество имеет спортсмен с высоким уровнем психической готовности и соответствующими ей показателями лица [10]. Поэтому совершенствование психологической подготовки борцов дзюдо является актуальной проблемой спортивной науки.

Важным направлением в системе психологической подготовки спортсменов является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Самостоятельное проведение борцом тренировочной работы, проявление самодисциплины, использование методов саморегуляции для успокоения и настройки на поединке позволяет юным борцам дзюдо овладеть способность самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние [5, 6, 7, 8, 9].

Целями психофизической регуляции в спорте являются:

– понимание непосредственного влияния нравственного облика на устойчивость нервно-психической сферы и состояние здоровья юного борца;

– осознание спортсменом психологических особенностей и закономерностей формирования своих основных психических состояний;

– овладение приемами активной саморегуляции своего жизненного тонуса, уровнем работоспособности и творческих возможностей.

Результаты исследований позволяют нам сделать вывод о возможности психорегуляторной подготовки и нейролингвистического программирования. Что позволит, значительно повысить психологическую устойчивость юного борца к стрессовым перегрузкам.

Основная задача саморегуляции заключается в том, чтобы обеспечивать адекватность и экономичность поведенческих реакций, то есть надлежащую приспособительную эффективность психофизических действий юного борца в целом. Выдающиеся достижения в спорте, как правило, рождаются сначала в психической сфере спортсмена и только потом реализуются на спортивной арене. В момент установления высших спортивных достижений спортсмен как бы находится внутри себя, в состоянии транса, уверен в себе, абсолютно спокоен и полностью отчужден от социума.

На каждом этапе психологической подготовки спортсменов возникают определенные проблемы, поэтому целесообразно продумать и организовать поэтапную психологическую подготовку в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами в разные периоды. Так на начальном этапе нужны актуализация и мотивация психологической работы, создание у спортсменов интереса к работе над собой. В группах начальной подготовки тренер обычно сталкивается с проблемой длительного удержания внимания на определенном объекте. Создание интереса уже само по себе способствует концентрации внимания. Подчинение внимания, его избирательное содержания – первый шаг сознательной работы мозга. Научиться произвольно управлять своим вниманием – положить начало к контролю над собой, к повышению эффективности работы и к скорейшему достижению поставленной цели.

Результаты борьбы зависят не только от совершенства навыков и умений, но и от характера юного дзюдоиста, его целеустремленности, силы эмоций, 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.

ВЫВОДЫ

Использование методики подготовки, которая нацелена на быстрое принятие оптимальных технико-тактических решений в условиях соревновательной деятельности, существенно улучшает спортивные результаты, развивает когнитивные способности борцов дзюдо. При освоении технических элементов борьбы дзюдо и базовых действий борцов важное значение приобретает частная методика обучения, состоящий из системы задач и методических указаний, в основе которых лежит выполнение специальных упражнений, элементов, фаз, частей приема и комбинационных действий в целом, с помощью которых создаются оптимальные условия для точного и правильного усвоения базовых действий в дзюдо.

Выявленные в ходе проведенного исследования направления совершенствования психологической подготовки борцов дзюдо позволяют повысить эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

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. Арзютов Г.Н. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста / Г.Н. Арзютов, Л.Ф. Андронова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. научн. тр.]. – Харьков: XXVI, 1997. – № 1. – С. 24–26.

3. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Особенности развития высшей физкультурной школы на современном этапе / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный. – Казань, – 2015. – №3 (83). – С. 874.

4. 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.

5. 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

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, 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.

8. Abdullaev, Yashnarjon (2021) “Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students”, Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal: Vol. 2021: Iss. 2, Article 9. DOI: https://www.doi.org/ 10.51348/tziuj202129.

9. 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.

10. 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.