



МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА

Маматов Улуғбек Эргашалиевич

Қурбонов Ғайрат Режабович

Ферганский государственный университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7837364>

Аннотация: В общей системе физической подготовки самбиста все большее значение приобретает морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Ключевые слова: самбо, морально-волевая подготовка, волевые качества, тренировка.

Для качественного усвоения предлагаемого тренером материала по технике выполнения болевых приёмов и удержаний, воспитания навыков борьбы лёжа спортсмену необходимо в незаурядной степени быть подготовленным в морально-волевом отношении. Значительные показатели воли самбиста необходимы особенно в моменты выполнения уходов и защит от болевых приёмов на руки, уходов с удержаний.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воля - выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

На пути к достижению цели самбисту часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей.

Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства, обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т. е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств: воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок).

1. Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления ненужных мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы (примеры приведены ниже).
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, летающие выполнению поставленной задачи.
5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Список используемой литературы:

1. Ислотов, И. А. (2022). Ўқувчиларнинг Техник Ҳаракатларини Назорат Қилиш Асосида Чаққонлик Сифатларини Такомиллаштириш (Кураш Мисолида). Integration Of Science, Education And Practice. Scientific-Methodical Journal, 3(4), 7-11.
2. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals Of Promotion Of Sports And Competitions And Physical Training Among School Students. Current Research Journal Of Pedagogics, 2(06), 85-89.
3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-Pedagogical Purposes Of Modern Physical Education. Electronic Journal Of Actual Problems Of Modern Science, Education And Training.
4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). Pedagogical Features Of Increasing Student Movement Activity (On The Example Of Wrestling And Moving Games). Science And Innovation, 1(B2), 295-299.
5. Islomkhoja, I. (2021). Study Of Student Levels Of Movement Activity And Interest In Physical Training And Sports Teacher Of Faculty Of Physical Culture. Berlin Studies Transnational Journal Of Science And Humanities, 1(1.5 Pedagogical Sciences).
6. Azimkhojaevich I. I., Madaminovich D. E. Scientific And Theoretical Approaches To The Use Of The Game Method In Physical Education Lessons For Schoolchildren (Peculiarities Of The Physiological Development Of Schoolchildren) // Ijodkor O'qituvchi. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.
7. Azimkhojaevich I. I. Training Of Personnel In The Field Of Physical Education And Sports // Eurasian Journal Of Learning And Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.
8. Ислотова Н. Л. Теоретические Основы Интерактивных Методов Обучения // Ijtimoiy Fanlarda Innovasiya Onlayn Ilmiy Jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.
9. Исследование Двигательной Активности И Интересов К Физической Культуре У Учащихся Общеобразовательных Школ Иа Ислотов- Ijodkor O'qituvchi, 2022
10. History And Development History Of Physical Education Ue Mamatov - Экономика И Социум, 2019
11. Actual Issues Of Preparing Students For Higher Education In The Field Of Physical Culture And Sports Mu Ergashalievich - Spectrum Journal Of Innovation, Reforms And ..., 2022
12. Самоконтроль Занимающихся Физической Культурой И Спортсом Г.Г. Козлова Ijodkor O'qituvchi 2 (24), 22-29, 2022 Г.
13. Injury Prevention In Athletics Ksg Kozlova Galina, Gennadievna Eurasian Medical Research Periodical (Emrp), 56-62

- 14.Kozlova G.G. «Long Jump From A Place». «Galaxy» International Interdisciplinary Research Journal» Международный Научный Журнал 2022 Г.
- 15.Козлова Г.Г. «Прыжок В Длину С Разбега» «Periodica» Journal Of Modern Philosophy, Social Sciences And Humanities» Международный Научный Журнал, 2022 Г.
- 16.Methods Of Teaching The Technique Of Athletics To Students Of The Faculty Of Physical Culture Kg Gennadievna Journal Of Pedagogical Inventions And Practices 7, 28-38
- 17.Организация Методов Исследования Через Национальные Подвижные Игры Гм Салимов, Аз Холлиев, Ут Норбоева - Молодой Ученый, 2015
- 18.Роль Физического Воспитания Как Учебной Дисциплины Оак Эргашева - Вестник Науки И Образования, 2022
- 19.11-12 Yoshli O'quvchilarning Tezkorlik Sifatini Yengil Atletika Mashqlari Yordamida Takomillashtirish Oa Ergasheva - Ijodkor O'qituvchi, 2022