DOI:10.26104/NNTIK.2022.39.53.058

Байсырахманов И.Д.

ЭРКИН КҮРӨШ БОЮНЧА БАЛБАНДАРДЫН ЭРКТҮҮЛҮГҮН ӨРЧҮТҮҮ БОЮНЧА ЫКМА МЕТОДДОРУ

Байсырахманов И.Д.

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

I. Baisyrakhmanov

METHODS OF IMPROVING THE VOLITIONAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLERS

УДК:796.81(575.2)(04)

Менин өзүмдүн тажрыйбам бир топ болуп калды. 6-класстан баштап (1976-жылы) Н.К. Крупская атындагы спорт-интернатты окуп эркин күрөш боюнча спорттун чеберчилигине талапкер (КМС) деген алып эркин күрөш боюнча калыс деген наамды күбөлүгүн алдым. 1984-1988-жылдарында мамлекеттик дене тарбия институтунун машыктыруучу факультетинде окуп, «эркин күрөш боюнча машыктыруучу» деген диплом алып бүтүрдүм 1989-2022-жылдарында жыл мезгилинде) эркин боюнча машыктыруучу болуп иштеп келдим. Студенттердин эркин күрөш боюнча курама командаларын даярдап ЖОЖ арасындагы нечен Универсиадага эркин күрөш боюнча Ж. Баласагын атындагы Университетин курама командасын мелдештерге даярдап келдим. Эң жакшы жетишкендигибиз I орунга жете алдык. Ошол мезгилдерде уландар жана кыздар менен иштеп келдим. Жыйынтыгында эле тажрыйба топтолду десем жаңылышпаймын. Өз тажрыйбама институттан окуганда алган билимиме таянып. «Эркин күрөш боюнча балбандардын эрктүүлүгүн өөрчүтүү боюнча ыкма методдору» деген макаланы даярдадым.

Негизги сөздөр: *спортчунун психологиялык даярдыгы, эрктүүлүк, чечкиндүүлүк, активдүүлүк, агрессивдүүлүк.*

С 6-го класса (1976 г.) учился в спортивной школе-интернате им. Н.К. Крупской в г. Фрунзе и по окончании стал КМС, судья по вольной борьбе. В период с 1984 по 1988 годы учился в Кыргызском государственном институте физической культуры на тренерском факультете. С 1989 по 2022 годы (в течение 33 лет) был тренером по вольной борьбе и больше трудился в Национальном университете. За это время неоднократно готовил команду по вольной борьбе и девушек, и юношей к республиканской Универсиаде, где наши студенты занимали призовые места. За эти годы накопился значительный опыт. Опираясь на свой опыт и используя знания, которые получил в институте, написал статью «Методы совершенствования волевой подготовки борцов вольной борьбы».

Ключевые слова: *психологическая подготовка борца, воля, решительность, активность, агрессивность.*

From the 6th grade (1976) he studied at the N.K. Krupskaya boarding school in Frunze and after graduation became a KMS, a judge in freestyle wrestling. In the period from 1984 to 1988, he studied at the Kyrgyz State Institute of Physical Culture at the coaching faculty. From 2022 (for 33 years) he was a freestyle wrestling coach and worked more at the National University. For this, I have repeatedly prepared the freestyle wrestling team of both girls and boys for the Republican Universiade, these years I have accumulated considerable experience. Based on his experience and using the knowledge he received at the institute, he wrote an article "Methods of improving the volitional training of freestyle wrestlers."

Key words*: psychological training of a wrestler, will, determination, activity, aggressiveness.*

Изилдөөнүн актуалдуулугу. Көп жылдар бою студент-спортчу балбандарды машыктырып жана мелдештерге даярдап келдим. Ошол мезгилдерде машыктыруучу катарында коп эле өнүгүүгө дуушар болдум, бир топ тажрыйбалар топтолду. Ошолордон эң маанилүүсү спортчунун мелдешке даярданганда анын эрктүүлүгүн өрчүтүүнүн мааниси зор экенин түшүндүм, ошол көйгөйлүү маселени изилдедим.

Бул маселени изилдегенде өзүмдүн спорттук машыгууларымдын, мелдештерге катышканда топтолгон тажрыйбамды, машыктыруучулук жана педагогдук окутуу-тарбиялоодо топтолгон маалыматтары да көп тажрыйбаны топтоого мүмкүнчүлүк берди. Өзгөчө республикалык Универсиадага спортчуларды даярдоого катышкан мезгилдерде коп маалыматтарын издеп таап, өзүм да иштеп чыккан ыкмаларын пайдаландым. ЖОЖ иштегендеги тажрыйбанын топтолгону да эң маанилүү сапат экени жакшы таасирлерди. Буларга физкультура институтунан алган билимимди да кошуп пайдаландым.

Ошолорго таянуу менен төмөнкүдөй маалыматтарын баяндай аламын.

Мелдештерде спортчулардын ар бири өзүнүн салмак түркүмүндө катышат. Беттешкенде, күрөштүн жүрүшүндө эки балбан салмагы боюнча, спорттук разряды боюнча, машыгуу жана жашоо шарттары боюнча бирдей болуп көрүнөт. Бирок, алардын ар бири өздөрү көнгөн, атайы машыккан ыкма-техникасын колдонот, окуу-тарбиялоо процессинде, машыгууларда үйрөнгөн ыктарын (тактикасын) пайдаланат, экөө бирдей келбеттүү жана ото өнүккөн спортчу экени көрүнүп турат. Бир гана эрктүүлүк, активдүүлүк жана агрессивдүүлүк жагынан жакшы даяр болгону жеңишке жетет. Ушул маселелерди изилдөө **эң актуалдуу** болуп саналат.

Киришүү. Спортчунун психологиялык даярдыгын изилдеген адабияттар совет мезгилинде коп эле

кездешкен. Ошол мезгилдерде А.Ц. Пунинин, Л.Ф.Ягуповдун тоо лыжачылардын психологиялык даярдыгын изилдеген эмгеги, Ю.П. Мальцевдин классикалык (грек-римдик) күрөшчүнүн эркин өнүктүрүү маселесин изилдеген диссертациясы, Ю.К. Чижовдун бокс спортчуларынын чечкиндүүлүгүн изилдеген диссертациясы, А.Б. Мурсалимовдун классикалык ат спортчусунун эрктүүлүгүн изилдеген эмгеги жарык коргон. Бирок, андан кийинки мезгилдерде балбандардын эрктүүлүгүн өнүктүрүү боюнча изилдөөлөр Кыргызстандын окумуштуулар тарабынан изилденбегени өкүнүчтүү. Ошондуктан биздин билгенибизди, өздүк топтолгон тажрыйбаны баяндап жана жаш машыктыруучуларга, спортчуларга сунуштайбыз.

Изилдөөнүн максаты - балбандардын эрктүүлүгүн өстүрүү үчүн атайын ыкма методдорун пайдалануу жол-жобосун талдоо.

Изилдөөнүн маселелери:

1. Спортчулардын эрктүүлүгүн баяндаган адабияттарды талдоо;

2. Көп жылдар бою топтолгон балбандардын эрктүүлүгүн өстүргөн ыкма методдорун тажрыйбанын жардамы менен сунуштоо;

3. Жаш машыктыруучуларга керектеле турган сунуштарды берүү, спортчунун эрктүүлүгүн өстүрүүчү жаңы ыкмаларын көрсөтүү.

Изилдөөнүн илимий ыкма методдору:

1. Адабиятта баяндалган маалыматтарын пайдалануу;

2. Көп жылдар бою топтолгон спортчулардын эрктүүлүгүн өстүрүүчү тажрыйбалык ыкма методдун иш чараларын пайдалануу.

Изилдөөнүн маалыматтары. Спорт – чечкиндүүлүктү, эр жүрөктүүлүктү жана кайраттуулукту, өжөрлүктү жана туруктуулукту, чыдамкайлыкты жана өзүн-өзү кармай билүү демилге жана өз алдынчалыкты дайыма талап кылат, тартипти тарбиялоонун эң сонун мектеби болуп саналат. Эрктүү сапаттар күрөштө ар дайым керек болот, спортчунун кемчиликтерин жоюуга, кыйынчылыктардан коркпоого үйрөтөт, максатына жетүүгө умтулуусун да калыптандырат.

Спортто эрктүү сапаттардын мааниси абдан зор болгондуктан «спортчу» деген түшүнүгү адатта кайраткер адамдын түнгүнүгү менен байланыштырылат.

Спортчу-балбандарды эрктүү кылып даярдоонун ыкма методу

Эрк - ички жана сырткы каршылыктарды жеңүү үчүн адам өзүнүн иш-аракетин, кылык-жоруктарын, аң-сезимдүү түрдө башкаруусун көрсөтүп турат. Ар кандай эле аң-сезимдүү тоскоолдуктарды жеңип, максатка жетүүгө умтулган иш-аракет эркти мүнөздөбөйт. Эркте максаттын баасын айкын түшүнүү, анын адамдын умтулуусуна, принциптерине ылайык келиши өзгөчө маниге ээ болот.

Эрктүүлүктүн негизги көрсөткүч сапаттары: өз алдынчалык, чечкиндүүлүк, тынымсыздык, өжөрлүк, сабырдуулук жана өзүн кармай алуулук [6, 49-6.].

Балбандардын эрктүүлүгүн өстүрүү эң эле татаал иштерден болуп саналат. Спортчунун техникалык, тактикалык, физикалык даярдыктарын өнүктүрүү өтө толук изилденген болсо, балбандын психологиялык даярдыгы азыраак изилденип жана толук кандуу сунуштала элек. Өзгөчө спортчунун эрктүүлүгүн изилдеген маалыматтары азыраак кездешет десек жаңылышпайбыз.

Ошол эле учурда спорттун ар кандай түрлөрүндө эрктин көрүнүшү спецификалык экендиги белгилүү, анткени алардын ар бири иш-аракеттин шартынын жана формаларынын мүнөздөмөлөрү, пайда болгон кыйынчыктардын мүнөзү менен аныкталган эрктүү сапаттарга өз талаптарын коюшат, аны ишке ашыруу процессинде даана аткарат.

Спортчунун ыктыярдуу даярдыгынын милдеттери жөнүндө айтылгандарды четке кагып, биринчиден, алар спортчунун жүрүм-турумуна толук кандуу түрткү берүү, спорттун моралдык жана интеллектуалдык негиздерин калыптандыруу милдеттери менен органикалык түрдө айкалышат деген тыянак чыгарууга болот.

Бул маселелерди чечүү спортчунун адеп-ахлактык жана интеллектуалдык тарбиясынын ажырагыс бөлүгү жана ошол эле учурда анын эрктүү даярдыгынын эң маанилүү аспекти болуп саналат, аны моралдык-эрктүү жана интеллектуалдык-эрктүү тарбия деп атоого болот.

Спорттук ишмердикте калыптанган жана спортчунун инсандык өзгөчөлүктөрүнө катышкан ыктыярдуу сапаттар комплексте «спорттук мүнөздүн» эң маанилүү касиетин аныктайт, анда жогорку эрдикти, жөндөмдүүлүктү айкалыштырат, өзүн ишке машыктырып жана сезимталдуу кылат, эмоционалдык жана жалпы психикалык туруктуулукту өстүрөт.

Кыймыл-аракетинде көрүнгөн эрктүүлүк сапаттарды өнүктүрүн дене жендөмдүүлүктөрүн, кыймыл-аракеттерин жана физикалык сапаттарын өркүндөтүү үчүн өзүнүн психикалык өбөлгөсүнө ээ болгондуктан, спортчунун эрктик даярдыгыньш нрактикалык милдеттерин ишке ашыруунун негизинде чечилет. Ошол аркылуу спортчунун чебердиги өсөт жана спорттук мелдештерде жакшы ийгиликтерге жете алат.

Балбандардын эрктүүлүк сапаттарын даярдоочу аракеттеринин негиздери

Спортчунун мүнөзүнүн эрктүү жана ага байланыштуу сапаттарын тарбиялоо үчүн машыгуунун негизги каражаттарынын жана ыкмаларынын бүтүндөй комплекси колдонулат.

«Ю.П. Мальцевдин пикири боюнча эрктүүлүгү

жакшы өнүгө элек болгон балбандар (классикалык, грек-римдик күрөш боюнча) өздөрүнүн даана аткара албай калган ыкмаларынан кийин, же каршылашынын тез аткарган ыкмасынан кийин, же болбосо калыстын катасышан кийин өзүн жоготуп койгону, күрөштү активдүү жүргүзбөй калганы кездешет» [3, 97-6.].

Спорттук практикада кездешкендей кыйынчылыктарды жеңүү аркылуу, аларга карты күрөштө эрк тарбияланат. Бирок, бул ыкма белгилүү шарттарда гана жарактуу: эгерде кыйынчылыктар ар бир учурда болбосо, системалуу түрдө колдон босо; алар өзгөрүлбөстөн калбаса; эгерде кыйынчышыктардын өсүшүнүн деңгээли күчтүү болбосо эрктүүлүк өспөйт.

Спорттук машыгууда эрктүүлүк сапаттарын өнүктүрүү боюнча машыгуунун методикасынын практикалык негизи болуп төмөнкүлөр саналат:

- машыгууну татаалдаштыруу шарттары үзгүлтүксүз пайдаланса;
- кошумча кыйынчышыктарды машыгууда системалуу киргизүү болсо;
- атаандаштык принциптерди жана атайын мамилелерди колдонуу пайдаланса;
- өзүн-өзү тарбиялоонун функцияларын ырааттуу күчөтүү колдонсо.

Машыгууда кошумча сынактын шарттарын пайдалануу

Спортчунун эрктүүлүгүн өстүрүүдө конкреттүү иш-аракеттердин программасы катары кабыл алынган окуу тапшырмаларынын системасын тынымсыз ишке ашыруу аркылуу керектүү сапаттары калыптанат. Эгерде тапшырма акылга сыярлык болсо жана ишке ашса, анда спортчу аны аткарууга мыйзам тарабынан талап кылышы керек.

Спортчунун эмгекке болгон мамилесинин биринчи шарты толук кандуу пайда ботгон мотивация болуп саналат. Спорттук бийиктикке жетүү үчүн жеңил жолдор жок зкенине жана бул бийиктиктер жакындаган сайын күч-аракеттин деңгээли чоңоёт деп спортчу терец ынанышы керек.

Алдыга коюлган милдетти аягына чейин чечүү талабы өзгөчө маанилүү болот жана атаандаштык көнүгүүлөрдү аткаруу ишке ашырууда ото кыйын болот.

Жарыш көнүгүүлөр ар бир жолу, алар машыгууда же атаандаштык формасында аткарылганына карабастан, ийгиликтүү аракет менен аяктаса идеалдуу болот.

«Керектүү эрктик сапаттарын өнүктүрүү үчүн спортчуну атайын бир то жоолдуктарды жеңүү үчүн шарттары түзүлүшү керек болот» деп көрсөтүлгөн «Дене тарбия жана спорт боюнча энциклопедиялык сөздүгүндө» [1, 155-6.].

Спортчунун иш жүзүндөгү мүмкүнчүлүктөрүнө ылайык тапшырмаларды кылдаттык менен өлчөп берүү жана анын бекем ишенимин туудуруу керек болот.

Кыйынчышыктарды жеңүүдө системалуу аракет жана өжөрлүк адатын калыптандырууга сабактарды уюштуруунун так регламенттелген режими, машыктыруучу тарабынан дайыма коюлган милдеттүү мамиленин жеке үлгүсү чоң өбөлгө түзөт жана сөзсүз аткарууну талаптайт.

Дагы башка эрктүүлүк сапаттарды өнүктүрүү жолдору

Белгилүү болгондой, ар кандай тышкы жана ички тоскоолдуктар, анын ичинен табигый экологиялык шарттар, жасалма объектилердин тоскоолдуктары пайдаланат (чуркоодогу тоскоолдуктар, штангалардын салмагы же башка ыкмалар).

Ат спортундагы эрктүүлүккө керектеле турган аракеттер төмөнкүлөр болуп саналат, деп жазат А.Б. Мурсалимов:

- каталарды кетирбөөгө аракеттенүүсү;
- тоскоолдуктардан өтүүдөгү атты башкаруу аракеттенүүсү;
- чарчоону жеңүүгө байланыштуу аракеттенүүсү;
- маршруттагы атты башкаруудагы аракеттенүүсү;
- өтө бийик жана өтө кеңдүү тоскоолдуктардан атты секиртүүдө корккондук абалын жеңүүдөгү аракеттенүүсү [4, 58-6.].

Спортчулардын ыктыярдуу машыгуу практикасында кошумча кыйынчылыктарды жаратуунун ар кандай ыкмалары колдонулат. Кыйынчылыктарды жаратууга объективдүү байланышкан бир катар методикалык ыкмалар колдонулат жана мындан тышкары, физикалык, техникалык жана тактикалык даярдыктын тапшырмаларын аткаруулары да пайдаланат.

Тапшырманын милдеттүү түрдө аткарылышынын талаптары жана аны актаган ыкмалуу шарттар жөнүндө айтылгандардын бардыгы кошумча кыйынчылыктар менен татаалдашкан милдеттерде сакталып келет.

Кадимки спорттук мүнөздүн сапаттарын калыптандырууда атаандаштык методдун биринчи даражадагы мааниси бул ыкманын спорттук ишмердүүлүктүн өсүнгүнө альш келет (жогоруулукка умтулуу, жеңишке жетүүгө аракеттенүү сапаттары осот). Ошону менен бирге спортчунун өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн эң жогорку сапатта көрсөтө алгандыгы эң оор кырдаалдарда спортчунун тарабынан өзүн башкара билүүнү талап кьшат.

Иш жүзүндө спортчуга коюлган талаптардын кеңири таралгандары:

- атаандаштык менен аткаруу ыкмасы;
- машыгуу жүктөмүнүн параметрлерин ашыра коюу менен даярдоосу;
- негизги мелдештик көнүгүүлөрдүн жарым-жар-

тылай өзгөртүлгөн түрлөрүн мелдештин керектүү элемента катары киргизүүсү;

- көнүгүүлөрдүн мазмунунда сапаттык жагына басым жасоо менен атаандаштык шартын толук кандуу пайдалануусу.

Спортчунун эрктүүлүк сапаттарынын эң олуттуу сыноосу болуп жеке жана социалдык жактан өзгөчө маанаге ээ болгон жогорку даражадагы расмий мелдештер саналат.

Спортчунун эркин өнүктүрүүдө машыктыруучунун жетектөөчү ролу өтө зор болот.

Эрктүүлүк сапаттардын даражасын ырааттуу жогорулатуу үчүн шарттарды түзүү, аны толук кандуу машыгуу үчүн зарыл болгон билим, шык жана көндүмдөр менен спортчуну куралдандыруу болуп саналат.

Эркти өз алдынча тарбиялоонун практикалык каражаттары жана ыкмалары иш жүзүндө анын ишмердүүлүгүнүн бардык формаларына сырттан көрүнгөн өзүн-өзү мобилизациялоо жана ички өзүн-өзү чектоо менен байланышкан кыйынчылыктарды жеңүү үчүн кызмат кыла алат.

Жыйынтыктоо

1. Спортчулардын эрктүүлүгүн өнүктүрүү маселелерин баяндаган адабияттарда көп эле практикага керектүү маалыматтары берилген экен, аларды биз толук кандуу пайдаландык;

2. Көп жылдар бою топтолгон тажрыйбабызга таянып бир нече ыкмаларын көбүнчө пайдаландык. Анда каршылаш балбандар да эске алынып атайын даярдыктар көрүлдү – машыгууда атайын тапшырмалар аткарылып, татаал маселелер чечилди, балбандын активдүүлүгүн жана агрессивдүүлүгүн өнүктүрдүк. Ошондо биздин тажрыйбабызда топтолгон ыкма методдору колдонулду;

Спортчунун эрктүүлүгүн өстүрүүчү жаңы ыкма методдорун жаш машыктыруучуларга сунуштайбыз. Машыгууну татаалдаштыруу, өз күчүнө жана чеберлигине ишенүү, машыгууда бир топ көбүрөөк жүктөнүүнү колдонуу.

Сунуштар:

1. Машыгуунун көлөмүнө жараша эс алуу көлөмү бир тең болушу керек;

2. Машыгуу аяктаганда спортчу өзүнүн абалын жакшы экендигин сезип туруусу керек болот;

3. Эрктүүлүктү өстүрүүчү жаңы ыкмаларын активдүү түрдө колдонуу менен бирге психикалык даярдыгы менен айкалыштырып пайдалануу керек болот;

4. Ар бир алты айда спортчу өзүнүн физикалык мыкты формасына жетип туруусу керек.

Адабияттар:

1. Воля. В «Энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту», Том I. - М.: «Физкультура и спорт», 1961. – С. 155–156.
2. ГогуновЕ.Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Матьянов. – 2-е изд., дораб. – М.: «Академия», 2004. – 224 с.
3. 3 . Мальцев Ю.П. О некоторых недостатках в развитии волевых качеств:
4. целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания борцов. - Фрунзе, 1964. – С. 91–101.
5. Мурсалимов А.Б. Волевая подготовка конников. В книге: «Книга тренера». - Фрунзе, 1990. - С. 53–65.
6. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. - М., 2013. – 320 с.
7. Саралаев М.К. и др. Основы волевой подготовки спортсменов (спортчулардын эркин даярдоо негиздери). «Дене тарбия жана спорт жарчысы» деген журналда. – Бишкек. – №1. – 2018. – 48–52-66.