

Zhavlon M. Ishtaev,
lecturer,
Uzbek State Institute of Physical Culture

Development of Psychomotor Installation with Use of Device “Spork” and Its Influence on Competitive Activity Wrestlers

Key words: *Sportsmen, explosive actions, development, abilities, «SPORK», the device, a vertical jump, activity, the purpose.*

Annotation: *in given article it is experimentally proved, that development of explosive force at belt wrestlers with use of new technology forms the psychomotor installation, thus generated mental mechanism influences increase of productivity of performances in competition.*

В научно-методической литературе по спорту освещены теоретические вопросы касающиеся взрывной силы, предложены разновидности методик ее измерения, однако целенаправленная педагогическая технология по развитию взрывной силы освещена недостаточно (1, 2, 3, 7,8, 11,15). Создание такой технологии для белбогкурашистов будет способствовать сокращению времени овладения ими мастерством, а также содействовать успеху в соревновательной деятельности спортсменов. С этой целью нами разработана педагогическая технология с использованием нового устройства для контроля и развития взрывной силы спортсменов. Созданное устройство апробировано в приведенном выше эксперименте с высококвалифицированными белбог курашистами.

В психологии труда, рассматривая аспект психологии движения отмечается, что во всяком рабочем движении, т.е. в движении, входящее в процесс труда как способ его осуществления, всегда есть проявление психомоторики. “Психомоторика - это процесс, обобщающий психику с ее выражением –мышечным движением” (12).

К психомоторной деятельности человека относится двигательное действие, представляющее собой решение элементарной, осознанной цели одним или несколькими движениями.

В каждом психомоторном движении в котором реализуется психомоторный процесс можно выделить собственно двигательный (различные перемещения тела или его частей в пространстве) и психические компоненты. О психических компонентах характерных для взрывных прыжков будет сказано ниже.

Гипотеза исследования основана на учении о принципе установки Д.Н.Узнадзе и его последователей, которая выражается в готовности субъекта к восприятию будущих событий и совершению в определенном направлении действий, что является основой его целесообразной избирательной активности (3). Полагаем, что создание установки психомоторного действия, как прыжки в высоту с места на специальном устройстве, положительно будет воздействовать на успешное проведение схваток белбог курашистов во время соревнований, осуществляя преднастройку в сенсорной и

моторной сфере, что предшествует развертыванию тех или иных способов осуществления действий.

Задача исследования – определить возможности использования устройства “Спорк” в развитии взрывной силы для формирования психомоторной установки у курашистов и его влияние, т.е. перенос на их соревновательную деятельность.

В педагогическом эксперименте участвовали 4 команды белбог курашистов - это ученики 2-х колледжей: Коммерческий профессиональный колледж (КПК), Ташкентский профессиональный колледж «Милосердие» (ТПК «Милосердие») и 2-х лицеев: Третий академический лицей при Узбекском государственном университете мировых языков (3-АЛ УзГУМЯ), первый академический лицей при Ташкентском институте текстильной и лёгкой промышленности (1-АЛ «Текстильщик»). В каждой команде было семь спортсменов по семи весовым категориям. Из 4-х команд одна команда была экспериментальная.

Развитие взрывной силы у белбог курашистов экспериментальной группы осуществлялась в тренировочном процессе с использованием устройства “СПОРК”, с помощью которой фиксировалась высота прыжка (16).

В процессе тренировки каждый борец делал три подхода и по 5 раз совершал прыжки: 1-я попытка после разминки; 2-я попытка в середине тренировки; 3-я попытка в конце тренировки.

Выполнение прыжковых упражнений в ходе тренировки обусловлено не только педагогическими, но и психологическими факторами. Как было сказано выше, с психологической точки зрения взрывные прыжки вверх с двух ног с места с целевой установкой относятся к психомоторным действиям. Они проявляют и требуют от спортсменов:

- 1 - постоянного повышения планки достижения, что связано с формированием мотивации достижения высшего результата;
- 2 - и соответственно этому, проявлению нарастающего волевого усилия;
- 3 – достижение целевых установок, которые положительно воздействует на мотивационную сферу спортсмена во время упражнений;
- 4 - проявлению максимального сосредоточения внимания;
- 5 - умению создать у себя взрывное состояние и мобилизации своих силовых способностей для прыжка даже в конце тренировки, когда наступает состояние утомления;
- 6 - Обратная информация, получаемая после каждого прыжка создает ситуацию для анализа собственных действий и, при необходимости, вносить коррекцию в выполняемое действие.

Это оказывает положительное влияние на интеллектуальную сферу спортсмена. Результаты эксперимента показаны в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительная характеристика величины взрывной силы и результатов соревнований между экспериментальной (ТПК «Милосердие») и контрольными группами до и после педагогического эксперимента

1	50	КПК		1-АЛ "Текстильщик"		3-АЛ УзГУМЯ	
			1	1	1		1
2	55		1		1	1	
3	60		1		1		1
4	65	1			1		1
5	71		1		1		1
6	77	1			1		1
7	свыше 77		1		1	1	
Всего побед:		2	5	1	7	2	5

Как видно из представленных в таблице 2 результатов исследований, экспериментальная группа ТПК "Милосердие" из 21 схваток до эксперимента выиграла только 5 схваток, а в конце эксперимента из такого же количества схваток в 17 вышли победителями. Причём соотношение побед и поражений во время встреч спортсменов экспериментальной и контрольной групп составило соответственно:

ТПК "Милосердие" - 3-АЛ УзГУМЯ: 5 – 2;

ТПК "Милосердие" - 1-АЛ «Текстильщик»: 7 – 0;

ТПК "Милосердие" – КПК: 5 – 2.

Следует отметить, что из 42-х схваток только в 9-ти победили курашисты, у которых взрывная сила была несколько меньше, чем у соперника, в том числе у 4-х пар результаты схваток были одинаковыми как до эксперимента, так и после эксперимента, несмотря на изменение соотношений величины взрывной силы. Это объясняется тем, что указанные пары значительно отличались друг от друга в технико - тактической подготовленности.

Обсуждение результатов исследований. Итак, из анализа литературы (1,3,10,12) явствует, что специальной педагогической технологии по развитию взрывной силы у спортсменов отсутствует. Экспериментально доказана возможность развития взрывной силы у белбог курашистов. В течение 3-х месяцев в экспериментальной группе величина взрывной силы значительно возросла по сравнению с контрольными группами и это положительно отразилось на результатах официальных соревнований. Экспериментальная группа после педагогического эксперимента во втором соревновании с четвертого места поднялась на первое.

Какова связь упражнений по развитию взрывной силы, увеличение его величины и улучшения соревновательных результатов у белбог курашистов?

Ответ на данный вопрос можно получить на основе учения Д.Н.Узнадзе об установке и обратной афферентации (4).

Согласно учения Д.Н.Узнадзе, установка есть необходимое условие всякой продуктивной активности психики, всякого познавательного процесса и решения новой, возникшей перед объектом задачи. Рассмотрение механизма действия установки сделает наглядным основное содержание этой концепции. Так, используя миографический метод при изучении закономерностей осуществления произвольных движений показал, что после фиксации установки к определенной форме моторного действия или всякой перцептивной активности последующая сенсомоторная активность человека осуществляется на основе этой установки.

Обобщая многочисленные исследования, проведенные на основе метода фиксированной установки (Д.Н.Узнадзе), а также исследованиями проведенными Д.Н.Узнадзе и его учениками пишет: “что установка неизменно выступает как целостная структура с постоянным набором характеристик Это позволяет...трактовать установку как фактор, констатирующий внутреннюю организацию диспозиции, внутреннюю связность, последовательность поведения и структурную устойчивость деятельности индивида, в условиях постоянного изменения обстоятельств деятельности” (13). С завершением действия та или иная установка не исчезает бесследно. Установка каждого уровня психологической активности может быть зафиксирована и сохранена на основе фиксации установки, которая формируется на уровне активности индивида, человек приобретает определенную систему привычек и навыков, которую он легко использует в соответствующих ситуациях (9, 10).

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что установка является неотъемлемым компонентом структуры целенаправленной деятельности, без которого регулирование деятельности, оказывается принципиально невозможным. Установка является психическим состоянием целостной личности, а не отдельных органов человека. Она целенаправленно направляет его деятельность (в том числе и отдельные действия) мобилизуя необходимые для этого психические процессы и придавая им определенный (в связи со спецификой установки) характер. Содержание психического состояния установки заключается в определенном знании того, что и как должно быть выполнено в данной ситуации. Установка содержит в себе как бы алгоритм предстоящего действия и тем самым предопределяет предстоящее действие или поведение человека (14).

Итак, доказано, что в ходе педагогического эксперимента прыжковые упражнения с использованием устройства “СПОРК” создают благоприятные условия для целенаправленного развития взрывной силы и формирования прочной психомоторной установки для последующего успешного её использования белбог курашистами в соревновательной деятельности.

Наши исследования согласуются с результатами исследованиями С.Г. Геллерштейна, проведенными ещё в 1958 году, который разработал “Сенсорный метод”. Сущность данного метода основана на использовании зависимости двигательной реакции от способности различать микроинтервалы времени (десятые и сотые доли секунды) и предусматривает направленное совершенствование этой способности с целью обеспечить перенос точности временных дифференцировок не только на быстроту, но и на своевременность реакций, характерных для тех или иных видов спорта. По мнению С.Г.Геллерштейна с помощью сенсорного тренинга спортсмены научались умению управлять и точно дозировать время реагирования в соответствии с задачей. Это умение обладает эффектом переноса. Он писал: “Есть все основания думать, что разработанные

нами специальные упражнения развивали не узкий и частный навык, имеющий отношение к латентному времени простой двигательной реакции, а более обобщенное качество, обеспечивающее маневренность поведения в скоростных ситуациях, т.е. способность к переключению с одних условий или с одних задач на другие сообразно меняющимся требованиям обстановки” (6).

References:

1. Abdullaev A, Honkeldiev SH. *Physical education theory and practice*. Tashkent, 2005; 90-91.
2. Akram JA. *Handball*. Tashkent, 2007; 57-59.
3. Anokhin PK. *Biology and Neurophysiology of the conditioned reflex*. Moscow, 1968.
4. Atayev AK. *The technique of teaching young adolescents struggle*. Tashkent, 2005; 111.
5. Bzhalava IT. *New methods of experimental research installations: Collection of "Psychological Studies", devoted to the 85th anniversary of the birth of DN. Uznadze: Edited AS. Prangishvili*. Tbilisi, 1973; 82-98.
6. Gellerstein SG. *The sense of time and the speed of the motor reaction*. Moscow, 1958; 68-69.
7. Kerimov FA. *port wrestling theory and practice*. UzDZhTI, 2005; 92.
8. Matveev LP. *Theory and methods of physical training: Textbook for high schools*. Moscow, 2004; 177.
9. Nadirashvili Sh. *Features of the laws of the installation steps at various levels of psychic activity of man: Collection of "Psychological Studies", devoted to the 85th anniversary of the birth of DN. Uznadze: Edited AS. Prangishvili*. Tbilisi, 1973; 266-273.
10. Nadirashvili ShA, Chkhaidze LV, Merabishvili GM, Tomeishvili NV. *Arbitrary movement and installation: Experimental studies on the psychology of set*. Tbilisi, 1973, V.5.
11. Nurshin JM, Salomov RS, Kerimov FA. *Uzbek national wrestling*. Tashkent, 1993.
12. Platonov KK, Golubev GG. *Psychology*. Moscow, 1977; 6.
13. Prangishvili AS. *Installation problem at the present level of its development of the Georgian psychological school: Collection of "Psychological Studies", dedicated to the 85th anniversary of DN. Uznadze: edited AS. Prangishvili*. Tbilisi, 1973, V.5; 10-25.
14. Rudic PA. *Psychology*. Moscow, 1974; 272.
15. Holmuhamedov RD. *Boxing*. Tashkent, 2008; 109-111.

