

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

*Муйдинов Икболжон Абдухамидович,
Кокандский государственный педагогический институт.
Доцента кафедра спорта и подвижных игр
iqbolmuydinov@gmail.com*

Аннотация В статье подтверждается необходимость разработки научно-обоснованных программ физического воспитания студентов, которые способствуют повышению мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и способствуют улучшению здоровья студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, программа по физическому воспитанию.

Для управления и диагностики развития психических качеств важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбуждательного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательной реакции (Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд, 1998). Совершенствование технико-тактического мастерства неотделимо от психологической подготовки. Надежность тактических действий борца обеспечивается его эмоциональной сферой и уровнем познавательных процессов. Обучение технико-тактическим действиям развивает тактическое мышление, координацию, быстроту, проприоцептивную чувствительность. Цель исследования - определить особенности формирования психофизиологических качеств у юных борцов под влиянием тренировок. Были исследованы особенности развития психических качеств у юных борцов под влиянием тренировок. Под наблюдением были 16 подростков в возрасте 10-11 лет, ранее не занимавшихся спортом. Обследование проводилось трижды в течение года. Использовали различные методы исследования психических качеств спортсмена. Оперативное мышление изучалось с помощью игры «Тройка» А.В.Родионов, (1971). Для определения показателей сосредоточенности и устойчивости внимания, а также показателя точности работы использовалась буквенная корректурная таблица (А.Н.Леонтьев, Ю.Б.Гиппенрейтер, 1972; А.Ц.Пуни, 1977). Функция анализаторов определялась по показателям простых двигательных реакций на свет и звук на электронном приборе ИПР-01, который

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

обеспечивал измерение скрытного периода и длительности реакции с точностью до 0,001с. Как следует из полученных данных, анализ первого и второго этапов обследования выявил достоверное улучшение показателей в следующих контрольных нормативах: ошибка переключения внимания ($P < 0,05$, $t = 2,05$). Основная особенность данного этапа обследования - изменение показателей психомоторики. Это связано, повидимому, с тем, что с первых занятий спортивной борьбой у юных спортсменов идет перестройка центральной нервной системы и анализаторов на новый режим двигательной работы. Если на первом этапе исследований наблюдается значительное изменение в контрольных нормативах, то на втором этапе эти показатели стабилизируются. За период между вторым и третьим обследованиями достоверные улучшения произошли в двух показателях: время переключения внимания ($P < 0,01$), длительность реакции на звуковой сигнал ($P < 0,001$). Выводы: в начале эксперимента у детей наблюдаются значительные изменения показателей психомоторики связанные с переходом на новый режим двигательной работы. В конце эксперимента по всем наблюдаемым показателям выявлены статистические достоверные изменения, кроме в показателях свойства внимания. Тренировочные занятия детей спортивной борьбой повлияли на улучшение показателей оперативного мышления, переключение внимания, реакции на световой и звуковой сигнал.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ВАЖНОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 142-148.
2. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ПОВЫШЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 130-135.
3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Theoretical foundations of training volleyball players sports techniques of volleyball in youth shoes." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 125-129.
4. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.

5. Akramovich, Alikulov Akmal, and Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna. "Xatamov Zafar Nazirjonovich." *Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools.* *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11 (2021): 885-890.

6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Improving endurance from physical qualities in student youth." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 115-118.

