

УДК 796.853.25

ДЖИУ-ДЖИТСУ ПРИНЦИПТЕРІНІҢ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КҮЙІНЕ ӘСЕРІ

Нурлан Ұлжан Нурланқызы

Ulzhan.nurlan@list.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті

Дене шынықтыру және спорт кафедрасының 3 курс студенті

Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Л.С. Тұңғышмұратова

Кіріспе бөлім. Спорттағы психологиялық дайындық және спортшының эмоционалдық күй ерекшелігі – спортшыларды даярлауда және олардың жарыс жағдайында көрсету керек іс-әрекетінің ең жоғары жетістіктерге бағыттауындағы маңызды компонент болып табылады. Сондықтан, көптеген зерттеушілер мен практиктер бәсекелестік сенімділіктің эмоционалдық жағдайын, спортшылардың жарыстардағы көрсеткіштерінің психологиялық факторларын зерттеуге тұрақты қызығушылық танытуда. Шығыс жекпе-жек спортында адамның эмоционалдық қасиеттерін шыңдауға арналған жаттығулар кешенімен ерекшеленеді. Ғылыми еңбектер мен мақалаларды талдау джиу-джитсу жекпе-жек өнерінің негізі, жаттығу кезінде спортшылардың эмоционалдық жағдайына әсер ететіндігі анықталды. Бұл спортшылардың алдағы жарыстарда тұрақты түрде өз шеберліктерін оңтайлы көрсетулеріне ықпалын тигізеді. Көптеген ғылыми зерттеу нәтижелері осы бағыттағы спортшылардың эмоционалдық тұрақтылығы мәселесін көңіл-күйді реттеудің тиімді құралдарын қолдану арқылы ғана шешуге болмайтынын көрсетті. Спортшылардың дайындығын психологиялық қамтамасыз етудегі заманауи көзқарастың маңызды ерекшелігі – жаттығу барысындағы жағымды қарым-қатынастағы іс-әрекеттер мен жекпе-жек кезіндегі тұрақты эмоционалдық күйді сақтауға ерекше көңіл бөлу [1].

Зерттеу мақсаты: спортшылардың эмоционалдық жағдайына джиу-джитсу принциптерінің әсерін теориялық тұрғыдан қарастыру.

Зерттеу міндеттері:

- Джиу-джитсудың негізгі принциптерін қарастыру.
- Джиу-джитсу қағидаларының спортшылардың эмоционалдық жағдайына әсерін талдау.

Негізгі бөлім.

«Джиу-джитсу» термині 16 ғасырда Жапонияда қарусыз және импровизацияланған қарулар деп аталатын қоян-қолтық ұрыстың барлық түрлерінің жалпы атауы ретінде пайда болды. Ол екі сөзден құралған: «Джиу» сөзі «жұмсақ, икемді, иілгіш, икемді» дегенді білдіреді, ал «джитсу» «техника, әдіс» деп аударылады. Демек, джиу-джитсу – жұмсақ, иілгіш техникамен орындалатын спорттық әрекет. Бапкерлер джиу-джитсудың негізгі қағидасын – «жеңу үшін жеңілу» дегенді түсіндіре отырып, шыдамдылы қасиетін басты назарда ұстайды [2-4]. Джиу-джитсудың 300 жылдан астам уақыт бойына тән ерекшелігі спортшыларды самурай тектес отбасылық мектептерде қалыптастырып, тәрбиеледі. Қарапайым адамдарға бұл спорт өнерін үйренуге қатаң тыйым салынған болатын. Дәстүр бойынша жаттығулар үш кезеңге бөлінген. Бірінші кезең – тәрбиеленушіні мектепке қабылдау (рю). Ол үшін ұсыныс арқылы жаңадан келген баланың физикалық, психикалық және моральдық қасиеттерін анықтайтын түрлі сынақтардан өту керек болды. Бірнеше жылға созылатын екінші кезең джиу-джитсудың негізгі техникасын мұқият зерттеу болып табылады. Жаттығу күн сайын, бірнеше сағатқа созылып, нақты әдістерді, қозғалыстардың

стандартты комбинацияларын толық меңгегенше жалғасын табатын. Егер жас спортшы қабілеттерін орташа деңгейден жоғары көрсетсе және оның үстіне бапкерге деген адалдығын іспен дәлелдеген жағдайда ғана олар әрі қарай осы спорттың терең құпияларын меңгеруге мүмкіндік алатын үшінші кезеңге қабылданатын («окуден» - «терең әдістемелер» деп аталды).

Мұндай жүйе өз нәтижесін көрсетті, сондықтан бүгінгі күнге дейін ол кейбір дәстүрлі мектептерде осы кезеңдер қолданылады. Оның мәні спортшылар базалық техникалармен шыдамды және үздіксіз жұмыс істеуге дағдылануы керек, бұл жапондықтардың пікірінше, кейінгі күрделі әдістердің негізі болып табылады. Жас спортшылар үшін алдағы уақытта басты айла-тәсілдерді үйренуге деген жақсы мотивация болып табылады.

Джиу-джитсу қағидаларының негізі жекпе-жек бойынша нағыз шеберлерді дайындау болып табылады, ол үш сатылы жүйеге негізделген. Бұл жүйе - дене дайындығы (оның ішінде, физикалық қасиеттерді дамыту – күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, т.б.) техникалық дайындық (соғу, тебу техникасы, лақтыру техникасы, ауырту және тұншықтыру әдістері т.б.) ақыл-ой дайындығы (тактикалық, моральдық, еріктік, психологиялық т.б.) [5].

Бұл жүйеде көпқырлы джиу-джитсудың негізін анықтайтын спортшының дене дайындығын жетілдіруге бағытталған. Джиу-джитсудың аралас техникасы қолда бар заттарды пайдалану арқылы ауыр жүктемелер мен психоэмоционалды стрессті жеңуге қажетті жаттығулар түрлеріне үлкен назар аударуды талап етеді. Шығыс жекпе-жек өнері мен джиу-джитсудың негізгі принципі мынадай: «сан-ваза-тай», яғни ақыл – техника – дене. Шыныққан дене мен дамыған техника қолданылған кезде, дамыған техника жеңіске жетеді, ал егер дамыған техника мен жетілдірілген ақыл-ой тоғысқанда ақыл жеңіске жетеді.

Бұл жекпе-жек өнерінде физикалық күш, соғу мен қарсы тұру, қорғану қабілеті маңызды емес, физикалық және тактикалық жағынан басым болатын рухани принциптерге негізделген ақыл-ой дамуы маңызды екенін көрсетеді. Спортшылардың жарыстарда жақсы өнер көрсетуі олардың ақыл-ойы, психологиялық және эмоционалдық жағдайына тікелей тәуелді.

Жекпе-жек стратегиясы келесі факторларға негізделген:

- қимыл-қозғалыстан бұрын ең алдымен сабырлылық таныту;
- күш қолданар алдында – жұмсақтық пен босаңсу;
- жылдам іс-әрекет жасамас бұрын – асықпау.

Джиу-джитсу принципі даосшылар ұстанымына негізделген, сондықтан ұрыс техникасы келесідей болуы керек: жекпе-жекте қарсыласқа қарсылық көрсетпей байланысқа түсу және оның қозғалысын бақылай отырып, оған қарсы тұру. Бәсекелестік жекпе-жекке дайындық оқу-жаттығу процесінде алынған ең жақсы рухани және физикалық қасиеттерді анықтау және оларды ұзақ уақыт бойы шыңдаған техникалық шаралар нәтижесінде қалыптасқан мықты ерік-жігері арқылы жүзеге асырылады [6]. Спортшылардың жекпе-жекке дайын болуы үшін тек физикалық және техникалық біліктері жеткіліксіз. Бүкіл жекпе-жек нәтижесі - спортшының эмоционалдық күйі, өзін-өзі ұстай білуі, оның қорқыныштары, ашу-ызасы жеңе білуіне байланысты келеді. Басқаша айтқанда, сананың сапалық жағынан басқа күйге өтуі, яғни «дене-ақыл-рух» тізбегінен шығып, дұрыс шешім қабылдауға мүмкіндік беретін интуитивтік күйге көшуі [7].

Белгілі бір сана күйінің қалыптасуына (У Син немесе «ақыл емес») ұзақ уақыт бойы медитациялық жаттығуларды жасау және тыныс алу гимнастикасын орындау нәтижесінде эмоцияны басқара білу қабілетіне қол жеткізеді.

Қажетті сана күйін қалыптастыруда белгілі бір техниканы жан-жақты меңгеру маңызды рөлге ие, бұл іс-әрекет барысында бейсаналық деңгейде (рефлекторлық түрде) сол техниканы дұрыс қолдануға және ұтымды нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Қалыпты көңіл-күй критерийлерінің бірі – «дзансин» немесе қарсылас үшін нақты қауіп төндіруді көрсететін спортшының жалпы күйі. Бұл, ең алдымен, спортшының арнайы гипноздық көзқарасы арқылы байқалады. Сондай-ақ, дзансиннің көмегімен жекпе-жек кезінде алған жарақатқа төтеп беруге болады. Джиу-джитсу тарихында жекпе-жек басталмай

жатып-ақ қарсыласты дзэн-син принципiмен жеңу оқиғалары кездескен, яғни рухты жеңіске деген сенімді көзқарастың болуы.

Сондай-ақ, джиу-джитсу жекпе-жек жаттығуларының жүйесінде қарапайым санадан сапалық жағынан ерекшеленетін белгілі бір психофизикалық күйді құрайтын құрамдас бөлік ретінде де орасан зор рөл атқаратын арнайы рәсімдер қолданылған және жаттығу залындағы тәртіп ережелерін сақтау ерекше маңызға ие болған [3].

Джиу-джитсу спортының кейбір мектептері жекпе-жекте спортшылардың психологиялық және эмоционалдық дайындығына негіздеді, ол көптеген жылдар бойы - медитация (Дзэн «ойлау») әдісін қолданды, басқалары - спортшы психологиясын «күшпен» түзету арқылы оларды шыңдады. Ең қолайлысы осы екі әдісті бірге қолдану. Бұл әдістер аутотренинг (өзін-өзі сөзбен сендіру) арқылы жүзеге асырылады. Көптеген спортшылар мен бапкерлер спортшының жарыс алдындағы психологиялық жағдайын жарыстарда жеңіске жетудің маңызды факторлардың бірі ретінде қарастырады. Бұл психологиялық дайындықтың маңыздылығы педагогикалық бақылаулар, спортшылар, бапкерлермен сұхбаттасу, жарыстар барысын көп жылдық бақылау барысында нақтылана түсті.

Спортшылар мен бапкерлердің басым көпшілігі психологиялық дайындықтың не екенін толық түсінбесе де жарыстарға психологиялық жақсы дайындықты қамтамасыз ететін әртүрлі әдістерді кеңінен қолданады. Интеллектуалдық деңгейі жоғары келген спортшылардың психологиялық дайындыққа ерекше көңіл бөліп, көптеген психологиялық әдістер мен технологияларды пайдалана алатындығы белгілі болды. Көптеген бапкерлер тәжірибесінде спортшыларды психологиялық дайындаудың нақты жүйесі байқалмайды. Алайда, психологиялық дайындық жұмыстары спортшылардың жеке өздері және олардың бапкерлері жылдар бойы жинақтаған эмпирикалық деректерге негізделген.

Көптеген бапкерлердің пікірінше, джиу-джитсу спортында қобалжу сезімінің болуы спортшыны тым сенімді болудан сақтап, «жағдай толық бақылауымда» деген жалған сенімінің болмауына көмегін тигізеді. Егер спортшында қобалжу сезімі болмаса, қарсыластың күйі мен оның динамикалық іс-әрекеттерін басқара алмайды.

Сол сияқты, спортшының ашулы күйде болуы оны тым сенімді болудан қорғайды. Өйткені, ашу сезімін сезінбеу, мотивацияны жоғалтауға, осылайша алдын-ала жеңіліске ұшырауына әкеліп соқтыруы мүмкін. Ашу күйінің мөлшерленген деңгейі спортшыны үнемі дайын әрі сергек күйде жүруіне жағдай жасайды. Егер спортшы жаттанды әдіс-тәсілдерді қолданса, олардан ешқандай нәтиже шықпауы да мүмкін. Өйткені, жекпе-жек барысында алдын ала белгіленген стратегия болмайды.

Күнделікті өмірде «ойланбай әрекет ету» деген сөз теріс мағынаға ие, бірақ жаттығу кезіндегі оның мәні басқаша. Жапондық джиу-джитсу мектептері жауынгерлердің соғыс жүргізу мен жаудан қорғану барысында пайда болған. Сол дәуірде жаттығудың негізгі концепциясы «муга мусин» («өзіне де, ақылына да емес» деген мағынаны білдіреді) болатын, яғни егер жауынгер жеңіс туралы ойламай, тек жаттығуға көп көңіл бөлсе, ондай оның денесіне күш еніп, жауды талқандауға көмектеседі деген сенім болған. Осындай өзін-өзі терең қабылдауды йога және медитация жаттығулары көмегімен қол жеткізілуге болады. Ұтымды әрі жүйелі жаттығулар адамның өзін-өзі басқара білу қабілетін (эмоцияларын, сезімдерін басқару), сонымен қатар, қоршаған ортаны тануды жақсартуға ықпал етеді.

Қорытынды.

1. Джиу-джитсудағы спортшыға көмектесетін көптеген принциптердің ішінде «жеңу үшін жеңілу» принципі ең маңызды және негізгі болып қала береді.

2. Джиу-джитсу спортымен айналысуда оның негізгі қағидалары мен ережелерін сақтай отырып, спортшы өзінің көздеген мақсатына міндетті түрде қол жеткізеді. Сондай-ақ, спортшы кез келген жағдайда өзінің сезімдерін, күші мен қабілетін бақылап қана қоймайды, сонымен бірге эмоцияларын да басқара алады меңгереді.

Әрі қарайғы зерттеулер джиу-джитсу басқа да принциптерінің спортшылардың эмоционалдық жағдайына әсер етуінің мәселелерін зерттеуге бағытталады деп жоспарлануда.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности //Спортивной психолог. -М., 2005. N. 2 - С.25-31.
2. Лекции российской федерации джиу-джитсу// Психологическая подготовка бойца – Курган – 2008. – С.4-6.
3. Редакционное статья; Формирование психофизического состояния//Мир боевых искусств №2 (27) – Донецк, 2003. – С. 1.
4. Ройч Лаура; Сначала поддаться, чтобы потом победить// Мир боевых искусств №23 (108) – Донецк, 2008. – С. 1.
5. Россэ В.; Дзю-дзюцу: «ветка не сломленная снегом» – Макеевка, 2008. С. 7-10; 13-16.
6. Такуан С. Тайное писание о непоколебимой мудрости. – С. 2-4.
7. Такуан С. Вечерние беседы в храме Токайдзи. – С. 6-14.

УДК 796.323

13-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДА ЖЫЛДАМДЫҚ САПАСЫН ДАМЫТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Өтегенова Қамажай Муратқызы

Utegenovakama.2001@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

Әлеуметтік ғылымдар факультетінің Дене шыңықтыру және спорт мамандығының

3 курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Л.С. Тұңғышмұратова

Баскетбол – олимпиадалық спорт түрі, доппен ойналатын спорттық командалық ойын болып саналады. Ойын мақсаты допты қарсыластың себетіне белгіленген уақытта салу болып табылады. Ойын барысы әртүрлі қозғалыстарды қамтиды: қарсыластармен жеке жекпе-жекте жүру, жүгіру, тоқтату, бұрылу, секіру, қағып алу, лақтыру және дриблинг. Баскетболшылардың жылдамдық сапасының жоғары болуы тікелей ойындағы нәтижеге әсер етеді. Атап кететін болсақ, қорғаушыны дер кезінде «алдап кету», алаңда және себет астында қолайлы орын алу, допты командаласына тез беру кезінде аса маңызды. Баскетбол жас спортшылардың дене қабілетін дамыта отырып, тез қимылдауларына, жылдам шешім қабылдауларына және командада өзара тығыз жұмыс жасауларына үйретеді.

Жылдамдық – берілген шарттар үшін ең аз уақыт аралығында қозғалыс әрекеттерін орындауды қамтамасыз ететін адамның дене қасиеттерінің бірі. Жылдамдық қасиетін дамыту баскетболшы іс-әрекетінің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл дене сапасының үйлесімі мықты және жылдам команда құруға үлкен септігін тигізеді. Сол себептен, жас баскетболшылардың жылдамдық сапалары өзекті мәселе. Өйткені баскетболға дұрыс, жылдам шешім қабылдауға қабілетті әрі қимыл-қозғалысы жылдам әрі ширақ ойыншылар қажет.

Зерттеу мақсаты: 13-14 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық сапасының дамыту маңыздылығын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

– 13-14 жастағы баскетболшыларға арнайы жылдамдықты дамытуға бағытталаған жаттығулар кешенің әзірлеу.

– Жаттығулардың тиімділігіне талдау жасау.

– Физикалық даму деңгейін анықтау.

Зерттеу әдістері: Әдеби дереккөздерге талдау жүргізу. Анализ жасау. Жаттығулардың тиімділігін салыстыру.