МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры ,спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Теория, история и методика физической культуры

«Развитие физических качеств обучающихся 13-14 лет на занятиях вольной борьбой»

Выполнил:

Орлицкая Екатерина Сергеевна

2 курс группа JO-Б17А-02

Форма обучения – очная

Руководитель:

профессор, доктор педагогических наук

Сидоров Леонид Константинович

Дата (защиты)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2018.

**Оглавление**

Введение.........................................................................................................1

**Глава 1.** Что такое вольная борьба

1.1.История борьбы…………………………………………………………3

1.2.Особенности вольной борьбы………………………………………….6

1.3.Этапы овладения техники борьбы, структура и содержание тренировочного процесса………………………………………………….9

**Глава 2.** Развитие физических качеств у обучающихся

2.1.Развитие силовых качеств.……………………………………………..13

2.2.Развитие выносливости, скоростно-силовых и тактических качеств………………………………………………………………………..16

2.3.Психологическая подготовка борцов…………………………………..19

**Заключение**…………………………………………………………………22

**Список литературы** ………………………………………………………23

**Введение.**

Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов). Вольная борьба развивает у человека выносливость, подвижность, силу, ловкость. Благодаря физическим упражнениям становятся прочнее кости, сухожилия, связки ,укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка. Создавшаяся экономическая и экологическая ситуация в нашей стране привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения. Современное состояние физического и духовного здоровья учащихся вызывает серьезное всеобщее опасение . Доказано, по состоянию здоровья 52-58 % школьников имеют ограничения к тому или иному виду деятельности. Причиной такого плачевного состояния здоровья подрастающего поколения является низкая двигательная активность детей. В такой ситуации особое значение приобретает физическая культура и спорт . В настоящее время, когда возрождаются истинные ценности и популяризация многих видов единоборств в России, использование вольной борьбы является актуальным. Вольная борьба предъявляет такие же требования к занимающимся, как и любой вид спортивной борьбы. И поэтому является действенным средством физической подготовки и укрепления здоровья детей. В наше время на ,мой взгляд , каждый ребенок должен быть увлечен чем-нибудь. И что бы это увлечение было не только интересным но и полезным. По моему мнению данным увлечением является спорт. Он увлекателен, полезен, в нем много плюсов. В данной работе будет предложен такой вид спорта как вольная борьба. Актуальность этой темы в том что бы показать не только родителям что детей нужно увлекать полезным, но и детям показать что спорт интересный. Благодаря ему можно приобрести множество положительных качеств, развить в себе спортивные возможности, найти друзей и объехать множество городов а в дальнейшем и станы. Так же актуальность этой темы состоит в том, что действительно есть родители которые определенно намерены что бы их дети связали жизнь со спортом, но они не знают какой именно спорт предложить своему ему. Поэтому я хочу рассказать именно о вольной борьбе показав этим , что именно этот вид спорта больше раскрывает ребенка его возможности и делает его сильнее не только физически но и психологически.

**Объектом** исследования являются обучающиеся 13-14 лет

**Предметом** исследования является занятия вольной борьбой, как видом единоборства.

**Цель**: Узнать какие физические качества развиваются у подростков 13-14 на занятиях вольной борьбы

**Задачи**:

1. Проанализировать развитие физических качеств при занятиях вольной борьбы

2. Выяснить какие именно качества развиваются у подростков на занятиях вольной борьбы

**Гипотеза**. Предлагается, что при систематических и регулярных занятиях вольной борьбы развиваются такие качества как: сила, выносливость, быстрота, координация и гибкость.

**Глава 1. Что такое Вольная борьба.**

**1.1История вольной борьбы**.

Борьба, несомненно, представляет собой одно из самых примечательных и специфических явлений спортивной жизни планеты в XX в. Об этом свидетельствуют многообразие ее форм и необычайная популярность во всем мире. Борьба как феномен привлекает к себе внимание ряда научных дисциплин, таких, как медицина, педагогика, психология, биология, анатомия, философия, социология, а также история. При анализе исторических корней современной борьбы ряд ведущих специалистов в этой области (Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов[21] , Н.Н. Сорокин[22] , Р. Петров[23] ) свидетельствуют, что она возникла еще при первобытно-общинном строе как средство борьбы за существование. Появление орудий труда и возрастающая их сложность предъявляли к каждому члену общества новые требования. Человеку необходимо было специально тренировать свое тело, чтобы в совершенстве овладеть новыми движениями. Для проверки ловкости, силы и других физических качеств устраивались игры и поединки. Археологические раскопки, литературные источники свидетельствуют о том, как в эпоху развития цивилизации борьба обретала ведущее место, и все заметнее стала выделяться географическая область ее распространения, раскинувшаяся от западных склонов Гималаев до восточного Средиземноморья, от Древней Греции до Африканского континента. Первое исторически достоверное упоминание о борьбе датируется III тысячелением до н.э.: в Древнем Египте на гробнице Бени Гасана (2600 г. до н.э.) обнаружено свыше 400 рисунков, изображающих приемы борьбы, имеющие сходство с современной спортивной техникой борьбы. Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. В специальных школах (палестрах) мальчики и юноши обучались различным приемам борьбы под руководством опытных учителей. Первоначально греческая борьба имела преимущественно силовой характер, схватки длились подолгу. Впервые правила соревнований были разработаны и описаны основателем Афин Тезеем. Согласно правилам борьба велась только в стойке; победителем считался борец, который бросал на землю своего соперника 3 раза; при этом разделения на весовые категории не было. В период упадка греческой культуры и годы римского господства борьба все же сохранилась в Италии и Франции, где ее переняли кельты, и распространилась в дальнейшем по всей Европе. В конце XVIII — начале XIX в. в Европе начала формироваться современная классическая борьба. Основные положения ее были заложены во Франции, где были изданы первые пособия по изучению техники борьбы и приняты определенные правила соревнований. В середине XIX столетия классическая борьба была завезена в Америку, и обрела там новое направление в своем развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Этот вид спортивной борьбы называли вольноамериканским. Он обрел многих поклонников и в 1904 г. был включен в программу Олимпийских игр. Вольноамериканская борьба утвердилась в европейских и других странах. В связи с тем, что вольноамериканская борьба имела значительный удельный вес на Олимпийских играх и мировую популярность, в 1944 г. в Тбилиси были собраны лучшие советские тренеры и спортсмены, перед которыми была поставлена задача освоить этот вид борьбы. В 1945 г. впервые провели чемпионат СССР с целью составления сборной команды для целенаправленной подготовки к Олимпийским играм. С этого года регулярно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе; с 1953 г. — Всесоюзные соревнования среди юношей; с 1955 г — среди сельских спортсменов. С 1956 г. вольная борьба включена в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных Спартакиад школьников.

На международную арену вольная борьба вышла, когда была включена в программу III Олимпийских игр, проходивших в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе. Это был вольноамериканский вид борьбы, широко распространенный среди студентов колледжей и университетов США. В то время международные соревнования проводились усилиями МОК, а также энтузиастов и бескорыстных меценатов, так как единой организации, объединяющей борцов различных стран, не было. В 1912 г. по инициативе Италии, Швеции и Швейцарии был создан Международный комитет по проведению соревнований по борьбе среди любителей, преобразованный в 1921 г. в Международную любительскую федерацию борьбы (ФИЛА). В настоящее время членами ФИЛА являются национальные федерации 135 стран и территорий. Официальные языки: французский, английский. ФИЛА поддерживает тесный контакт с Международным 5 Олимпийским комитетом, Международным советом физического воспитания и спорта. Цели федерации: поощрение развития всех стилей борьбы в различных странах, контроль за любительской борьбой в присоединенных ассоциациях, контроль за соблюдением устава и правил на Олимпийских играх, чемпионатах мира и континентов и соревнованиях между странами, представление любительской борьбы в МОК и защита ее интересов. Высший орган ФИЛА — конгресс, который проводится раз в два года. На конгрессе выбираются члены бюро, утверждается устав и правила ФИЛА, а также решения бюро, принимаются новые члены, определяются места проведения чемпионатов мира, континентов и международных турниров, утверждаются списки международных судей. В период между конгрессами руководство ФИЛА осуществляет бюро, которое созывается не реже одного раза в год. Федерация выступает против всякой политической, расовой и религиозной дискриминации. Большое внимание ФИЛА уделяет модернизации и совершенствованию правил по борьбе, которые строго определяют характер борьбы, ее интенсивность, диктуют тактическую и техническую направленность. В 1959 г. была создана Федерация борьбы СССР. До этого времени общественной организацией, объединявшей усилия по проведению соревнований и семинаров, а также осуществлявшей общее руководство отечественной спортивной борьбой, была Всесоюзная секция борьбы, вступившая в 1947 г. в ФИЛА. Долгое время вице-президентом ФИЛА был заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР А. 3. Катулин. С 1971 г. членом, а затем вице-президентом, возглавляющим научный сектор ФИЛА, являлся профессор А.А. Новиков. В 1996 г. нашим представителем избран двукратный олимпийский чемпион И.С. Ярыгин. За вклад в развитие спортивной борьбы тренеры, спортивные руководители, специалисты и спортсмены награждаются орденами ФИЛА трех степеней — золотыми, серебряными и бронзовыми.[1]

**1.2 Особенности вольной борьбы.**

В основе обучения вольной борьбы лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

**Принцип сознательности и активности**реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание подростков целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований.

**Принцип всестороннего развития**личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности**: педагог сам показывает отдельные приемы вольной борьбы, пользуется наглядными пособиями.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой вольной борьбы.

**Принцип постепенности** – переход **от простого к сложному**.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

**Режим проведения** занятий зависит от календарного плана, соревнований, макро, мезо и микроцикла. В основном в утвержденном временном графике от 6 часов до 18 часов в неделю.

**Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании подростков играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у подростков. **Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.**Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

**Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности. При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию. Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц. В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности. Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

**Планирование системы подготовки борцов**

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

– систему педагогических воздействий, т. е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),

– систему контроля за реализацией программ подготовки,

– систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.[2]

**1.3 Этапы овладения техники борьбы, структура и содержание тренировочного процесса**

**Первый этап.** Согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в на выгоднейшем варианте с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения. Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15—16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.[19,20]

**Второй этап.** Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия педагога должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т. е. умения борца учитывать изменения ДС. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Чтобы провести прием, необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приема положение (о средствах и методах решения этой задачи говорится в главе «Тактика борьбы»). Второй этап овладения техникой связан с первым. Ведь некоторые приемы вообще не могут быть выполнены без тактической подготовки, так как проводятся не из исходных положений, а в ответ на действия соперника. Чем больше вариантов тактической подготовки приема, тем больше возможностей применить его. Поэтому коронный прием удается и тогда, когда сопернику хорошо известно, чего следует ждать от атакующего.

**Третий этап.** Но и после проведения тактической подготовки соперник нередко успевает предпринять защитные действия, тем более что иная тактическая подготовка направлена лишь на достижение выгодного захвата. Таким образом, третья задача — научить борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной (такие соединения называются комбинациями). На этом этапе изучаются также способы нейтрализации приемов путем применения защит, опережения, проведения контрприемов. Причем следует учиться выполнять все технические действия в обе стороны.[20,19]

**Четвертый этап** овладения техникой — это отработка. В этот период будут укрепляться мышцы, налаживаться и улучшаться межмышечная и внутримышечная координация. Этап этот длительный: пройдут годы, прежде чем борец научится выполнять целостные действия с высокой степенью совершенства, быстро, точно, экономно. Именно потому, что процесс этот длительный, нужно первые три этапа пройти форсированно в раннем возрасте, когда обучение наиболее плодотворно. Следует заметить, что во время отработки борцов обычно предоставляют самим себе, т. е. они занимаются в условиях отсутствия целенаправленного руководства. В таких условиях юные борцы предпочитают выполнять те приемы, которые у них получаются лучше, чтобы положить партнера на лопатки. [20]

Следующий, **пятый этап** совершенствования технико-тактического мастерства представляется как 4 формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются ТТД, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты этой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда противник настойчиво сопротивляется и может помимо технико-тактических действий предпринимать силовой и темповой прессинг. Мастера высокого класса на этом уровне осуществляют моделирование схваток против будущих соперников (об этом подробно рассказано в главе «Тактика борьбы»).

На **шестом этапе** вырабатывается адаптация к стрессовым ситуациям и к нагрузкам, которые ожидают борца на соревнованиях. На этом этапе отбирают борцов, достойных представлять команду на соревнованиях. Встречаясь в вольных и контрольных схватках с соперниками, которые его досконально изучили, борец должен показать все, на что он способен, в условиях, приближенных к условиям соревнования. Такие схватки и являются шестым этапом совершенствования технико-тактического мастерства. На этом этапе можно вносить коррективы и уточнять какие-либо детали, могут меняться и модели предстоящих схваток.

**Седьмой этап** (соревновательный) подводит итоги большой работы тренера и спортсмена. Результаты этой работы дают материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем.)

**Техническое совершенство** — фактор, компенсирующий недостатки в подготовке борца. Техничный борец тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. [20]

**Структура и содержание тренировочного процесса**. Путь к высшему мастерству в борьбе, как и в любом виде спорта, начинается со специфического процесса, который получил название «тренировка». Как правило, тренировка в различных видах спортивной деятельности имеет свои особые направленность, принципы и средства. Вместе с тем авторы научно-методической спортивной литературы едины в суждении о том, что тренировочный процесс во всех без исключения видах спорта состоит из двух основных разделов: общей функциональной подготовки и специализированной технико-тактической подготовки. Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей;

2) неуклонный рост объема средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное овладение основами базовых действий;

4) неукоснительное соблюдение принципа постепенности в применении тренировочных и соревновательных нагрузок;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

6) одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.[19]

**Глава 2. Развитие обучающихся**

**2.1 Развитие силовых качеств.**

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости (В.М. Зациорский,). Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Общеизвестно, что физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. Но вместе с тем учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к силовой выносливости спортсменов. Стремясь демонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления эффективно выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому педагог должен постоянно совершенствовать разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы. Вместе с тем нужно помнить о том, что двигательный потенциал — это совокупность качеств, поэтому борцы должны уделять внимание всем его составляющим, но особенно совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.[17,18]

**Развитие силы борцов**. Уже начиная с 14 лет объем работы, содействующей развитию силы, следует планировать в тоннах. Сначала она должна быть направлена на формирование двигательного аппарата. Для этого можно применить, например, такую систему: груз, который борец, используя определенную группу мышц, может преодолеть 10 раз, преодолевается 6 раз подряд, и к нему делается 6 подходов. И так для каждой группы мышц. Объем работы зависит от возраста и веса и может колебаться в значительных пределах — от 100 до 200 т в год. В то же время особое внимание надо обращать на развитие тех групп мышц, роль которых в вольной борьбе наиболее значительна. Поэтому в тренировку борцов-вольников кроме упражнений, которые обычно выполняют борцы классического стиля (упражнения, содействующие развитию всех мышц, в особенности мышц шеи, спины, рук, живота, и укреплению моста), следует включать и специальные упражнения для развития мышц ягодицы, задней поверхности бедра, голени, которые несут нагрузку при выполнении подхватов, обвивов, зацепов и других приемов. Следует обратить внимание и на то, чтобы все силовые упражнения каждый раз выполнялись как можно быстрее, чтобы борец не терял скоростных качеств. В дальнейшем не следует увлекаться «накачиванием» мускулатуры. Надо в основном развивать те мышцы, которые в схватке функционируют больше других. При этом объем общей работы борца, естественно, возрастает, вес груза, с которым борец работает, увеличивается, а количество подходов сокращается до трех. Общий объем преодоленного груза может быть в пределах 200—400 т. Для развития ловкости, быстроты и гибкости применяется множество средств. Для развития ловкости применяются упражнения со сложной координацией, упражнения, требующие быстрой реакции в неожиданных ситуациях (баскетбол, игры на ковре, акробатические элементы, овладение новыми формами движений и пр.). Быстроту развивают бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения (в том числе парные), требующие мгновенной реакции, гибкость — активные и пассивные упражнения, содействующие увеличению подвижности суставов и позвоночного столба. Подготовка к сдаче и сдача норм ГТО — обязательное средство гармоничного развития борца. Эти нормы служат и контрольным тестом. Только регулярно тренирующийся борец может пробежать 1 км за 3 мин 10 с, а 3 км за 11 мин 40 с. А ведь это показатель общей выносливости, на базе которой совершенствуется специальная выносливость борца. Анализируя план в целом, нельзя не заметить, что общие затраты времени на технико-тактическую подготовку с повышением квалификации борцов возрастают, но в процентах к общему объему тренировки уменьшаются. Поэтому ясно, что настойчивость, воля к победе, решительность, смелость прививаются борцам постоянно, но, прежде всего эти качества вырабатываются при преодолении трудностей в процессе тренировок и в соревновательных схватках.[17]

**Мышечная сила** — это главная и единственная активная сила в борьбе, создающая остальные реактивные силы. Мышечная сила организует всю совокупность сил и обеспечивает рациональное движение частей тела, направленное на преодоление усилий и веса соперника, на создание пары сил, необходимой для переворота его. Эта сила благодаря тренировке может значительно увеличиваться, в связи с чем возрастают и реактивные силы: кинетическая энергия, центробежная сила, РВК. Сила воздействия на соперника, естественно, зависит от умения борца одновременно или последовательно (как требует того рациональная техника) включать те или иные мышечные группы. Правильная техника — это умение мобилизовать на преодоление сопротивления соперника все силы, однако если отвлечься от них, то еще остается умение противопоставить относительно слабым мышцам мощные группы мышц. На этом принципе построено множество приемов. Например, при проведении наката против упирающейся руки действуют мышцы ног, туловища и рук (не говоря уже о весе).[18]

**2.2 Развитие выносливости, скоростно-силовых и тактических качеств борцов**

Для успешной спортивной деятельности необходимо такое физическое качество как выносливость . **Выносливость** – это своего рода базис, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения . При прочих равных условиях выигрывает тот борец, который более выносливый. Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости. Высшим физическим качеством, обуславливающим результат, считается выносливость. [5]

Различают два вида выносливости – общую и специальную . Общая выносливость – это способность выполнять относительно длительное время любую мышечную работу. Значение общей выносливости в спорте сводится к тому, что она дает возможность воспитывать и эффективно проявлять специальную выносливость. Общая выносливость развивается длительной работой умеренной и большой мощности (ходьба, кросс, игра, бег), а также при помощи упражнений с циклической структурой движения. Надо помнить, что без общей выносливости нельзя достигнуть высокого уровня специальной выносливости . [4] Наиболее эффективным показателем из всех определяющих функциональную подготовленность спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость, считается скорость бега, соответствующая уровню максимального потребления кислорода. Другими словами, выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять физическую нагрузку. [7]

Специальная выносливость – качество, как и определение сложное, многообразное и поэтому измерить его каким – то одним способом невозможно. Так, большую сложность представляет измерение СВ в спортивных единоборствах и спортивных играх . Для развития силовой выносливости применяется метод повторных непредельных усилий. Его основным содержанием является многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или, как говорят, “до отказа”. Важно придерживаться правила, при котором в каждом подходе упражнение выполняется без пауз для отдыха. Этот методический подход “до отказа” является наиболее приемлемым для юношей, начинающих заниматься силовыми упражнениями. Он достаточно прост, не травмоопасен, способствует росту мышечной массы и созданию общесиловой базы . [6] Выносливость нужно развивать, ориентируясь всегда на специфические соревновательные требования избранного вида спорта. Тренировка, направленная на развитие выносливости всех типов, служит предпосылкой высоких достижений в соревновательной деятельности. Поэтому основополагающая выносливость и специальная соревновательная выносливость образуют единство. Основные компоненты выносливости нужны во всех видах спорта . [8]

Мы считаем, что изучения уровня развития отдельных биоэнергетических функций улучшит управление процессом подготовки спортсменов, так как появляется возможность обнаружить наиболее важные, ключевые, функции спортсменов, что, в свою очередь, дает возможность четко определить основную направленность работы путем составления стратегического плана тренировки с учетом биоэнергетических аспектов подготовленности подростка . Последовательность и сочетание основных тактических способов ведения поединка зависит от многих факторов:

а) функциональной подготовленности борца и соперника;

б) тактических замыслов (планов) спортсмена и соперника;

в) манеры ведения поединка борцом и соперником ;

г) физических качеств, которыми обладает борец и соперник, включающих такие основные компоненты физической подготовленности, как физическая сила, специальная выносливость и скоростно – силовые показатели;

д) психологической устойчивости (морально – волевых качеств);

е) особенности судейства.

Рост спортивного мастерства борца сопровождается линейным приростом его различных скоростно – силовых показателей , в частности стартовой силы мышц, взрывной силы, силового потенциала и в меньшей степени – абсолютной скорости движения . Скоростно - силовые движения характерны для атакующих действий, когда спортсмены пытаются сочетать высокую скорость сокращения мышц с их большим напряжением. Это также показывает взаимосвязь тактико– технического мастерства и уровня скоростно – силовой подготовки борцов. Для достижения высокой скорости движения, формирования соответствующего скоростного стереотипа можно использовать тренировку с партнером несколько меньшего веса . Для повышения степени использования скоростно – силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку включают специальные и основное упражнения, которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной . В практике занятий физическими упражнениями существует несколько разновидностей проявления силы:

1) максимальная сила;

2) взрывная сила с проявлением реактивной способности мышц;

3) скоростная сила;

4)силовая выносливость . [3]

Тактическая подготовка направлена на реализацию задач стратегической и тактической направленности, включая совершенствование способов подготовки и проведения тактико – технических действий . Теория тактики является также предметом познания закономерностей ведения успешной борьбы, способствует выявлению эффективных способов разрешения конфликтных ситуаций противоборства и отражает их результаты. Таким образом, теория тактики способствует формированию исследовательских подходов и определению методов анализа поведения спортсменов в поединке. Уже на начальном этапе обучения целесообразно выделить две группы спортсменов – борцов с характерным стилем: - атакующего стиля (интровертов), для которых требуется особый подход к подбору дидактических методов, “прочувствование” движений, направленность на их техническую подготовку; - контратакующего стиля (экстравертов), реагирующих в большей мере на словесные оценки и на целеустановочные действия, требуется направленность на тактическую сторону их подготовки.[4]

Как решение тактических задач, так и достижение стратегической цели невозможно без главного средства спорта – техники, вернее, технических действий. Такое диалектическое единство этих разных и в то же время очень близких понятий следует ясно понимать и спортсменам, и их наставникам . Рассмотренные выше определения тактики и признаки выделения ее содержания в основном являются обобщением богатого личного опыта авторов и опыта ведущих спортсменов, которые изложены в виде рекомендаций, позволяющих спортсменам целенаправленно и успешно организовывать свою соревновательную деятельность[3] .

**2.3 Психологическая подготовка**

Возросшая конкуренция на отечественных и мировых состязаниях предъявляют особые требования к состоянию регуляторных процессов, позволяющих личности выступать подлинным субъектом собственного поведения и деятельности . Являясь центральным личностным образованием, выполняющим регуляторные функции в становлении мотивационной, волевой, эмоциональной, нравственной сферы субъекта, самооценка имеет большое значение для формирования активной личности, его готовности к преодолению всевозможных трудностей, в том числе в экстремальных условиях ответственных соревнований.[3,14] Среди компонентов спортивного мастерства борцов важнейшее место занимает психологическая компетентность , на основе которой осуществляется ориентировка на противника (его замысел, состояниях, намерениях, личностных особенностях и т. п.) и на самом себе как субъекте борьбы . В многочисленных исследованиях по подготовке подростков в основном дается характеристика внешней двигательной стороны . Внутренние же: психические, интеллектуальные – компоненты, образующие “человеческий фактор”, освещаются, как правило, значительно меньше и чаще всего в отрыве от содержания процесса тренировки. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам ( неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение, тревожность и т.д.) .[3,10]

Успешность выступления спортсмена на соревновании в значительной степени обусловлена содержанием предсоревновательной подготовки, основным разделом которой на данном этапе должна выступать психологическая подготовка . Только при достаточном умении оптимально регулировать параметры своих действий по интенсивности прилагаемых усилий, темпу, ритму, скорости, амплитуде и т.д. спортсмен способен надежно реализовать структуру специфических двигательных действий. Эффективность регуляции двигательных действий в основном зависит от уровня развития и сформированности навыков психомоторных функций у обучающихся, что дает основание применять в системе психологического контроля психомоторные методы в качестве индикаторов способности к саморегуляции в условиях эмоциональной напряженности. В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – сформировать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность тренировок и соревнований . А.А. Суханов считает, что участие в каждом соревновании, независимо от его цели, следует предварять специальной подготовкой и завершать серьезным анализом и восстановлением подростка. Саму подготовку необходимо планировать, опираясь на недельные микроциклы трех разновидностей: входа в подготовку основной тренировочной работы и выхода из подготовки. [3,13] Обучение подростков умениям психорегуляции предполагает наличие у них развития психических функций (внимания, ощущения, воображения, представления). С учетом этого перед занятием эти функции развиваются у них с использованием психотехнических игр . Особо следует отметить необходимость учета отрицательно действующих психогенных факторов (боязнь проиграть, получить травму, беспокойство за старые травмы, неблагоприятная реакция зрителей и т. П.) с тем, чтобы предусмотреть меры по их ликвидации или нейтрализации. Б. Раднагуруев утверждает, что психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.[3,15] Существенную роль в обеспечении психической готовности спортсмена играет духовное развитие личности, проявление ее психологических особенностей, таких как, направленность (потребности, интересы, убеждения), темперамент, характер и способности. [3,16]

Обращение к проблеме развития психологической компетентности в системе подготовки обучающихся различной квалификации является своевременным и актуальным. Достижение высоких спортивных результатов сопряжено с психологической подготовкой, в процессе которой развивается психологическая компетентность. Она позволит подростков осуществить самопознание, при котором происходит изучение различных аспектов собственного поведения и собственной личности, а также личности соперника .[3,12]

**Заключение.**

Каждый вид спорта по своему хорош и полезен. Так вольная борьба развивает много качеств у детей, делает сильнее не только физически но и психологический. Она развивает такие качества как выносливость одно из важных качеств, оно помогает не только в данном виде спорта но и в жизни. Так же еще множество полезных качеств: силу, ловкость, быстроту, гибкость, координацию и т.д, этим подтверждая выше сказанную гипотезу. В своей работе я хотела рассказать о вольной борьбе, показать как она влияет на детей. На мой взгляд именно этот вид спорта учит детей не только особенностям данного вида спорта, не только развивает силу и другие физические качества, так же это один из видов спорта который помогает и в жизни. В этом спорте развивается стойкость, и психологическая выносливость которая поможет в жизненных .

**Список литературы.**

1. Ю.А.Шахмурадов Вольна борьба.

2.<https://aldebaran.ru/author/golovihin_evgeniyi/kniga_programma_po_volnoyi_borbe_dlya_grupp_sp/read/>

3.Т.А.Завьялова, А.И.Завьялов. Методы развития силовых качеств и выносливости в вольной борьбе // Спортивные единоборства

4.С.П.Рябин, Ф.М.Однодворцев применение элементов техники вольной борьбы во внеучебной деятельности с обучающимися с 10-12 лет.

5.Уйгуров В.В., Уйгуров В.П., Торговкин В.Г. Совершенствование быстроты движения начинающих борцов вольного стиля без использования специального оборудования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

6.Александров Н. Факторы, положительно влияющие на развитие общей выносливости //Спортивные единоборства: взгляд в теорию весна 2003г. (выпуск 8) ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК “Платина”.

7.Спортивные единоборства: взгляд в теорию весна 2003г. (выпуск 8) ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК “Платина”.

8.Курысь В.Н.. Основы силовой подготовки юношей. “Советский спорт”.

9.Горелишвили О. Развитие выносливости //Спортивные единоборства: взгляд в теорию весна 2003г. (выпуск 8) ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК “Платина” 2004.

10.Фомин Л.М., Буевич В.П. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физ. культуры.

11.Кокурин А.В., Майдокина Л.Г. Проблема развития психологической компетентности в системе подготовки спортсменов разных квалификаций // Теория и практика физ. культуры. – 2014.

12.Яковлев Б.П., Егшатян Д.В. Психомоторные реакции спортсменов в зависимости от ситуативных эмоциональных состояний // Теория и практика физ. культуры. – 2013.

13.Одинцов Д.В., Уляева Л.Г. Специфика самооценки как фактор психологической готовности борцов к соревновательной деятельности // Теория и практика физ.культуры. – 2009.

14.Смирнова В.В. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры.

15.Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям //Теория и практика физической культуры.

16.Тимошенко Ю.А. Выявление специфики психологической подготовки борцов // Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Зима 2002г. (выпуск 7) ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК “Платина” 2004г.

17.Юшков О.П., Сердюк В.П. Оценка эффективности обучения техническим действиям в вольной борьбе //Спортивная борьба: Ежегодник.

18.Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник.

19.И.И. Алиханов техника и тактика вольной борьбы.

20.И.И. Алиханов техника вольной борьбы.

21.Галковский Н.И., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба.

22.Сорокин Н.Н. Спортивная борьба.

23.Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. София, Медицина и физкультура.