

# ВВЕДЕНИЕ

В учебном пособии представлены методические основы учебно-тренировочных и самостоятельных занятий по борьбе самбо, техника обучения технике борьбы самбо, самоконтроль, профилактика травматизма, судейство соревнований.

Рассмотрены средства и методы развития необходимых самбистам психофизических качеств.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования по борьбе самбо укрепляют здоровье, психические и биологические функции студентов, обеспечивают высокий уровень их учебной деятельности, способствуют достижению конкурентоспособности на современном рынке труда.

Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности инженер-строитель должен обладать целым рядом психофизических качеств, которые определяют стоимость рабочей силы. Занятия борьбой самбо дают возможность студентам привести свой уровень физической, функциональной и психической подготовленности в соответствие с разработанными кафедрой физического воспитания и спорта университета моделями выпускника, включающими требования избранной специальности.

Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия по самбо воспитывают комплексное проявление физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных ситуаций и форм действий. В ходе занятий совершенствуются высшая нервная деятельность, функции центральной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, обмен веществ и энергии, а также нейрогуморальное регулирование, повышается умственная, психическая и физическая работоспособность.

Соревновательная деятельность способствует достижению необходимого уровня профессиональной физической готовности и спортивных результатов будущих инженеров-строителей.

Практический опыт показывает, что учебно-тренировочные занятия и соревнования по самбо повышают устойчивость организма студента, его адаптационные возможности к действию неблагоприятных факторов инженерно-строительного труда (умственного и эмоционального перенапряжения, монотонии, переохлаждения, шума, вибрации, радиоактивности, гипоксии, укачивания, перегрузки и т.д.).

Борьба самбо способствует развитию психических возможностей (интеллектуальных, вычислительных, пространственных, оперативных, быстроте мышления), социально-психологических качеств и необходимых черт характера (коммуникабельности, лидерства и т.д.), а также психофизиологических резервов (глазомера, зрительно-моторной реакции, устойчивости функциональных систем, зрительной и двигательной памяти, концентрации, переключения и объема внимания).

# Глава 1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЬБЫ САМБО

## 1.1. Основные понятия и термины

Спортивная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на достижение спортсменом высоких спортивных результатов.

Вместе с общей физической подготовкой и профессионально-прикладными формами физической подготовки спортивная тренировка относится к числу основных направлений системы физического воспитания, имеющих в качестве основной цели – подготовку спортсменов.

Подготовка спортсменов – сложный многоэтапный процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, повышающие эффективность тренировки и соревнований: общий режим, специальное питание, отдых, средства восстановления, психологическую реабилитацию и т.п.

Основными аспектами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, которые реализуются в соответствующих разделах спортивной тренировки.

Успехи в спорте во многом зависят от системы спортивной тренировки, которая должна характеризоваться профессиональными принципами, научным подбором средств, методов, высоким уровнем организации педагогического и врачебного контроля, обеспечения необходимых гигиенических условий, правильной мотивации, хорошим моральным климатом и здоровой конкуренцией среди спортсменов.

Под средствами понимают физические упражнения, а под методами – способы использования этих упражнений. Однако в видах спорта, связанных с изменением ситуации и высокой вариативностью действий (например, в вольной борьбе), возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

Поэтому целесообразно уточнить следующие термины:

- приемы – специфические действия, приводящие к выигрышу в спортивном состязании;
- средства подготовки – упражнения, с помощью которых усваиваются эти приемы;
- методы – способы (вариации) использования упражнений (внешних или внутренних воздействий) в ходе обучения, тренировки или восстановления;

– упражнение – занятие для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения.

В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения.

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как известно, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные).

За основу планирования учебно-тренировочного процесса студентов берется учебный год, который имеет свои особенности. План тренировочного года может быть обычным (с тремя периодами), сдвоенным (с пятью периодами), строенным (с семью периодами) и со сложной структурой соревновательного периода, отражающей проведение большого количества соревнований, а также годичного цикла учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в условиях высшего учебного заведения. Годовой цикл охватывает все разделы спортивной тренировки.

Обычный тренировочный год, как правило, планируется по видам спорта, зависящим от климатических условий (лыжный и конькобежный спорт, гребля и т.п.), а также по видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Он делится на три периода: подготовительный продолжительностью 5–7 месяцев, соревновательный (основной) – от 4 до 6 месяцев и заключительный (переходный), продолжительностью 1 месяц. Продолжительность периодов изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся видом спорта, календаря соревнований и некоторых других условий.

Для студентов-спортсменов, занимающихся на курсе спортивного совершенствования самбо, планируется спортивная тренировка на весь период обучения в вузе. Для самостоятельных занятий планирование возможно как на годичный, так и на многолетний цикл.

## 1.2. Общие основы спортивной тренировки

Тренировка борца – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в борьбе служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и т.д.). Характер применяемых средств тренировки зависит от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, т.е. количества и длительности применения средств тренировки, и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, используемых спортсменом, и их частотой.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность.

Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена. При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Под тренированностью борца понимают биологические приспособительные изменения, происходящие в его организме под воздействием тренировки (увеличение функциональных возможностей мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма).

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает борцу тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность. Тренированность и подготовленность борцов под влиянием

проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным достижениям. Такое состояние принято называть спортивной формой.

Современный поединок характеризуется действиями борцов, которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы, техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе схватки ситуаций предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности борца. Любая встреча на ковре может закончиться за считанные секунды, в результате проведения болевого приема, чистого броска, или же продолжаться 5 мин. чистого времени.

Характерная черта современной борьбы – сокращение времени соревновательной схватки, повышение требовательности судей и эффективности действий борцов. Вследствие этого значительно увеличилась длительность учебных и тренировочных занятий по борьбе.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи: укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся; целесообразное развитие физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности борца; овладение необходимым минимумом технических и тактических действий; овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиологии, методики, психологии и т.д.); подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях или в серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по борьбе самбо – длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение студентов к занятиям борьбой с первого курса, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

### **1.3. Основы методики обучения борьбе самбо**

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапли-

ваются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения: не только как простое повторение и накопление эффекта упражнения, а как модифицированное повторение и отбор наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений, в зависимости от:

- решаемых задач: образовательный, оздоровительный, реабилитационный эффекты;

- характера применяемых упражнений: специфический и неспецифический (общий);

- преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции): силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

- достигнутых результатов: положительный, отрицательный или нейтральный;

- времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме: срочный, который возникает после выполнения одного упражнения или их серии в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода – повторяемость их применения – позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

Упражнения используемые как средство подготовки борцов делятся на общеразвивающие (простые, спортивные); специальные (подводящие, имитационные); основные (тренировочные с партнером, соревновательные схватки).

Перечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются разными методами. Методы использования различных упражнений в процессе обучения борцов (технике, тактике, разносторонней координированности) подразделяются на: рассказ-показ, расчлененное изучение, целостное изучение, с условным статическим со-

противлением (повторный), с условным динамическим сопротивлением (с встречными ролевыми действиями по заданию), идеомоторный, с дозированным сопротивлением (игровой), с полным сопротивлением, без контрприемов (круговой), соревновательный (на демонстрацию).

Существуют разные методы использования физических упражнений в процессе подготовки борцов (методы повышения физических качеств): равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой, соревновательный. Методы могут комбинироваться, например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т.д.

Методы использования различных упражнений для технико-тактического совершенствования борцов (методы совершенствования приемов, действий) подразделяются на:

- методы совершенствования техники (целостное изучение, идеомоторный, с условным статическим сопротивлением, с условным динамическим сопротивлением, с дозированным сопротивлением с полным сопротивлением, без контрприемов, соревновательный – схватки по заданию для обоих борцов, соревновательный – схватки по заданию для противника, соревновательный – вольные схватки, соревновательный – смена противников, круговой);

- методы совершенствования тактики (идеомоторный, игровой, в условно-контактном режиме «круговой», соревновательный – с встречными ролевыми действиями по заданию, соревновательный – с ролевыми заданиями для противника, соревновательный – вольная схватка, соревновательный – смена противника);

- методы совершенствования специальной ловкости (целостное изучение, повторный, идеомоторный, круговой, игровой, соревновательный).

# **Глава 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТА**

## **2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка борца направлена на овладение знаниями, необходимыми в спортивной деятельности. Целью теоретической подготовки является повышение образовательного уровня спортсменов (в области истории, теории и методики спорта, физиологии, психологии, гигиены и др.). Спортсмен, понимающий сущность тренировочного процесса, своевременно реагирует как на положительные, так и на отрицательные изменения в своем организме.

Теоретическая подготовка студентов в техническом вузе осуществляется непосредственно на лекциях по физической культуре, на учебно-тренировочных занятиях, в перерывах между занятиями и соревнованиями.

Содержание теоретической подготовки определяется педагогической задачей. В тех случаях, когда теоретическая подготовка проводится с целью систематизации знаний, используются лекции, кинолектории и т.д. При решении конкретных задач физической, тактической и других сторон подготовки используются беседы, анализ участия в соревнованиях и др. Спортивная подготовка – сложный специализированный процесс, оказывающий на занимающихся разнонаправленное воздействие.

Во время спортивной тренировки в организме занимающегося происходят биологические (морфологические и функциональные) изменения, протекают психофизиологические и психические процессы. Состояние спортивной подготовленности студента-спортсмена предполагает, как правило, интегральную оценку всех без исключения видов подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, морально-волевою, психологическую и физическую). Причем в зависимости от этапов тренировочного процесса весомость каждого раздела различна.

## **2.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Ее цель – изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам. Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приёмов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т.е. вправо и влево.

Специальная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата.

Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными». Условия тренировки постепенно усложняются и становятся близки по своему характеру к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать свои технику и тактику и своих партнеров.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки.

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью.

## 2.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике. Одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

База для развития способностей применения тактики – хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, применяемый противником в схватке: особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими – плохо.

4. То, как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него фактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимое для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

**Основы тактики в борьбе самбо.** Тактика борьбы – это наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка.

Тактика должна быть гибкой и разнообразной. Тактика в борьбе складывается из трех основных разделов:

- тактики проведения отдельных технических действий;
- тактики ведения схватки;
- тактики участия в соревнованиях.

Все эти разделы тактики органически связаны между собой и дополняют друг друга.

**Тактика проведения технических действий.** Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки: благоприятные условия, когда противник защищается; благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке представляет ответную реакцию на поведение и действия соперников.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются на: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой («повторная атака», «двойной обман»). Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение созда-

вать их, пользуясь различными способами, – лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляют своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям, особенностям конкретного противника и укладываемой ситуации в ходе схватки.

**Тактика ведения схватки.** Тактика проведения поединка во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного борца. Каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль борьбы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца и требует от него отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Можно выделить две ее разновидности: тактику непрерывных атак, (натиск, прессинг); тактику эпизодических атак (спуртов).

Контратакующая тактика заключается в том, что боец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях противника.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый боец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

**Построение тактического плана схватки.** Чтобы полностью проявить свои технические, физические и психические способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки – мысленный путь к победе. В тактическом плане намечается цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в

схватке. Но план не должен быть догмой, ход поединка может сложиться не так, как борец рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый борец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактику, он достигает поставленной цели.

**Тактика участия в соревнованиях.** Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы. После взвешивания и жеребьевки борец получает сведения о количестве участников в своей весовой категории и их номерах в турнирной таблице.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение своих вероятных соперников по турнирной таблице. Чтобы верно и своевременно ориентироваться в обстановке, рекомендуется вести таблицу хода соревнований.

## **2.4. Морально-волевая подготовка**

Занятия борьбой самбо (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере, преодоление различных трудностей, необходимость самоконтроля и т.п.) способствуют воспитанию ценных психических качеств борца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Эти условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки. Результатом правиль-

но осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности. Наличие у занимающихся таких качеств, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач, предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т.д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Решительность и смелость – проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении студента-спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение спортсменом путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т.д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в проведении субботника, хозяйственных и строительных работах и т.д.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки); в точности придерживаться избранного тактического варианта схватки (на более поздних этапах тренировки); выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения по преодолению различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

## 2.5. Психологическая подготовка

Во время соревнований в сложных условиях борьбы само с очень высокой конкуренцией нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть примеры, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финал, а борцы, не входящие в число явных фаворитов, благодаря предельной волевой мобилизации, добивались выдающихся результатов.

Психологическая подготовка направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей борца, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов.

Индивидуализация психологической подготовки борцов предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так, для борцов с сильной нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные тренировки, спортсменам со слабой нервной системой такие тренировки следует планировать с большей осторожностью, особенно это относится к тренировочным заданиям с предельной интенсивностью. Первостепенное значение при подготовке борцов должно уделяться совершенствованию психических процессов, обеспечивающих успешность волевой, физической и технической подготовки.

В спортивной психологии под понятием «воля» принято понимать способность проявления сознательного действия для достижения определенной цели, связанную с преодолением внешних и внутренних препятствий. Препятствия, с которыми сталкиваются борцы, весьма разнообразны. В процессе преодоления различных факторов актуализируются волевые качества борца. К ним относятся: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса направлена, прежде всего, на формирование способностей к перенесению значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Мотивация к напряженной спортивной тренировке может быть сформулирована с помощью следующих методических приемов:

- достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;
- ориентация спортсменов на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировоч-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)