

**Методические рекомендации к дополнительной предпрофессиональной  
программе базового уровня по виду спорта спортивная борьба «вольная  
борьба»**

**Тема: «Навыки других видов спорта, способствующие повышению  
профессионального мастерства борцов»**

Автор: тренер - преподаватель Рыбушкина Евгения Игоревна

Новороссийск 2022

## Глава 1. Физические качества и виды спорта, способствующие их развитию.

**Выносливость** - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Существует два вида выносливости: общая и специальная.

- Общая выносливость — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.
- Специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Специальную выносливость разделяют на:

- Скоростная выносливость (характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники);
- Скоростно-силовая выносливость (характеризуется выполнением действий высокой активности *силового характера* в течение длительного времени);
- Координационная выносливость (неоднократное повторение сложных технических и тактических действий);
- Силовая выносливость (указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени);
  - Силовая выносливость имеет два типа: динамическая и статическая.
- Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время;
- Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы.

Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость. Выносливость играет большую роль. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

**Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Скоростно-силовые способности - непредельные напряжения мышц, проявляемые необходимой, с максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота

движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов, в борьбе любой бросок с амплитудой и т.п.).

К скоростно-силовым способностям относят: 1 - быструю силу; 2 - взрывную силу. Быстрая сила - непредельные напряжения мышц, проявляемые в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила - способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила — это способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила — способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Силовая ловкость -проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных единоборств. Гибкость и сила. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», взятое из гимнастики положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями упражнения из тяжелой атлетики рывок штанги на грудь, толчок штанги вверх, приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга, без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки.

**Ловкость** – это физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений. Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у спортсменов, им необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки.

Ловкость. Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от однодействия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растет богатство его движений, умение пользоваться ими. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером. Развитию ловкости способствуют: занятия акробатикой, гимнастикой, специальными упражнениями с партнером и без него, имитационные упражнения.

**Гибкость** – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость. Качество желательное, но не столь уж необходимое для борца. Неоднократные чемпионы СССР Вагаршак Мачкалян, Михаил Бекмурзов и многие другие знаменитые борцы отличались исключительно плохо развитой гибкостью. Этот свой недостаток они значительно компенсировали своими другими, прекрасно развитыми качествами, в особенности силой. И все же хорошо развитая гибкость

позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Она позволяет расширить тактические возможности борца. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений. Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия, увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

**Быстрота** как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота в борьбе — это способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок.

Высокие достижения в борьбе немислимы без хорошего развития качества быстроты. Известно, что борец, действующий быстрее противника даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях противника, от умения каждый раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. На быстроту действий борца в процессе схватки оказывает влияние выбор наиболее выгодного для данной динамической ситуации действия: насколько полноценно используются усилия противника, положение тела и его частей, сила инерции и т. д. (см. раздел «Биомеханические закономерности технических действий»).

Развитие быстроты будет успешным в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, никогда не смогут быстро действовать.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Качество быстроты совершенствуется различными методами и методическими приемами.

Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях, например выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом.

Метод выполнения упражнений в усложненных условиях. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях, например выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре. Мобилизационная готовность нервно-мышечного аппарата, приобретенная в результате выполнения упражнений в этих условиях, при переходе к обычным способствует лучшему проявлению качества быстроты.

Поскольку быстрота проявляется в конкретных действиях, Развитие этого качества только тогда дает полный эффект, когда проводится в тесной связи с совершенствованием двигательных навыков. Основную массу упражнений на быстроту должны составлять

специальные упражнения, и в первую очередь упражнения с партнером, которые, как правило, носят скоростно-силовой характер. Для развития быстроты весьма полезны следующие упражнения: выполнение приемов и контрприемов и их элементов на опережение из различных благоприятных ситуаций, создаваемых партнером или самим упражняющимся, а также выполнение связок и различных комбинации в высоком темпе.

## **Глава 2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства .**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	незначительное влияние

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Которые мы рассмотрели выше. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме. Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки). В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов. Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров. Без тренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховка от травм и повреждений). Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными гимнастическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец. Упражнения из различных видов спорта представляют собой широкий арсенал так называемых разгрузочных и развивающих средств подготовки борцов. Наибольшей популярностью пользуются у них спортивные игры с элементами

противоборства (футбол, баскетбол), которые дают возможность не только отключиться от работы на ковре, но и совершенствоваться совсем в другом виде упражнений. К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др. Случается так, что условия занятий в зале не позволяют включать в тренировку игры или кросс (особенно в зимний период). На этот случай можно рекомендовать некоторые комплексы общеразвивающих упражнений, эстафеты, игры и др. смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов гимнастических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров.

#### **Специально подготовительные упражнения**

Специальные упражнения подразделяются обычно на 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большей приближенности к условиям реального борцовского поединка. Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп рабочих мышц характер, а потому требуют при выполнении не только физической силы и ловкости, но и проявления воли. Координационные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений борца при освоении их формы. Кондиционные (развивающие) упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для спортивной борьбы.

### **Глава 3. Воспитание морально - волевых качеств у борцов**

Одним из основных условий успехов в вольной борьбе является развитие морально-волевых качеств. Борец не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля борца - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В вольной борьбе воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Развитие воли зависит от качества педагогического процесса, воспитания и связанных с ними сознательности занимающихся, привычек, установившихся моральных норм, от работы борца над собой. Основным условием, способствующим воспитанию воли, является мнение коллектива и тренера.

Задача тренера при развитии морально - волевых качеств борца состоит в том, чтобы обеспечить условия для их совершенствования, научить борца правильно выбирать цели и оценивать свои действия, поощрять правильные действия и поступки, обеспечить единое мнение коллектива секции и умение правильно оценивать действия членов коллектива.

Развитие настойчивости. Настойчивость борца выражается в его способности упорно стремиться к достижению поставленной цели, несмотря на затруднения, которые встречаются на пути. Сначала достижение поставленной цели не должно иметь значительных трудностей. Затем в результате успешных действий борец получает уверенность, которая стимулирует его на достижение более трудных целей. Здесь тренер должен помочь спортсмену правильно оценить свои силы, и если в результате первых

успехов борец принимает невыполнимое решение, то тренер предупреждает его об этом. Если спортсмен в результате не смог преодолеть трудностей и не смог добиться решения поставленной задачи, то тренер помогает ему вскрыть причины и наметить путь, который в дальнейшем позволит добиться победы. Постепенно борец приучается преодолевать сначала небольшие затруднения, а затем, и более сложные. Настойчивость борца тесно связана с трудолюбием. Нужно отметить, что настойчивость развивается только тогда, когда борец имеет успех в достижении, поставленных целей.

**Развитие выдержки.** Выдержка борца выражается в его способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), возникающие в результате воздействия как внешних, так и внутренних факторов. Выдержка борца имеет большое значение при выполнении требований режима. при достижении намеченной цели, несмотря на то, что для этого приходится иногда сдерживать инстинкты, привычки. При подгонке веса борцу приходится преодолевать сильное чувство жажды и голода. Если у него нет достаточной выдержки, то он «не утерпит» и в результате к моменту взвешивания превысит «свой вес». В схватке борец, не имеющий выдержки, не сможет преодолеть чувства усталости и «отдаст победу» противнику. Спортсмен, не имеющий выдержки, может, поддавшись чувству «гнева», нарушить правила, допустить грубость и проиграть. Выдержка борца развивается, если он приучает себя преодолевать сначала свои чувства, имеющие небольшую «интенсивность» (небольшую жажду, боль, усталость, нежелание что-либо делать, раздражение, страх, желания, отвлекающие от решения поставленной задачи и т. п.), а затем и более сильные чувства. Это достигается путем разработки системы заданий в тренировке, постепенного повышения требований, предъявляемых к занимающимся. Уверенность борца в необходимости преодоления трудностей и подавлении определенных чувств, способствует развитию выдержки.

**Развитие смелости (решительности).** Смелость, решительность борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, умения, оценивая свои возможности, принимать правильное решение, и, приняв его, стараться выполнить. Борец вырабатывает у себя способность из различных мотивов, определяющих его деятельность, выбрать наиболее правильные. Приняв решение, нужно действовать сразу без промедлений. Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции. Проявлению смелости мешает неуверенность и страх. Смелости борца базируется на решительности. Качество смелости тем выше, чем больше чувство опасности, которое нужно преодолеть борцу. Смелость воспитывается и развивается на выполнении различных действий, требующих подавления чувства страха, неуверенности. Эти чувства легче преодолеваются, если в группе имеется пример успешного выполнения другими занимающимися этих действий. Если первая попытка выполнения действия будет успешной и не повлечет за собой никаких неприятных ощущений, то следующие попытки будут выполняться смелее, и, наоборот, если попытка будет неудачной и поведет к неприятным ощущениям, то борец будет стремиться избежать повторения. В последнем случае вместо смелости будет развиваться нерешительность. Успешное выступление борца в соревнованиях также развивает решительность, смелость. В последующих соревнованиях спортсмен будет еще более решительным и смелым. Если в соревнованиях или тренировке борец проигрывает большинство схваток, то его последующие выступления будут нерешительными. Таким образом, при воспитании качества решительности (смелости), нужно следить за тем, чтобы все или большинство действий, которые пытается выполнить борец, подкреплялись положительными раздражителями. В схватках выполнение приемов и неудача контратаки со стороны противника повышают смелость, решительность борца, и, наоборот, успех контратаки противника резко снижает решительность борца в применении данных

приемов (особенно в схватках с этим противником). Смелость борца зависит от его выдержки, способности подавлять свои чувства, что, в свою очередь, помогает принять правильное решение, выбирать из различных мотивов деятельности не самый приятный, а самый нужный. Если борец выполняет действия, которые не доставляют ему удовольствия, но они необходимы для коллектива, то тренер и коллектив борцов должны найти обязательно какие-то меры поощрения, чтобы в следующий раз спортсмен решительнее выполнял нужную для коллектива работу. Следует учитывать, что меры поощрения должны быть такими, чтобы подавлять неприятные ощущения, которые получает борец перед или при выполнении работы.

Развитие самостоятельности и инициативности. Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, дерзании. Это очень важные качества, которые помогают борцу выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет возможности следить за борцом и тем более подсказывать ему правильные решения. Самостоятельность и инициативность борца базируются на глубоких знаниях, которые помогают ему принимать правильные решения.

Эти качества развиваются с помощью сообщений о наиболее правильных, способах действий в различной обстановке (рассказ и показ) и при дальнейшем предоставлении возможности выполнить (проверить) их. При проведении схваток в тренировке и в соревнованиях борец должен привыкнуть, что он, чтобы выиграть, может надеяться только на себя, что никто ему не поможет и не подскажет. Это заставляет борца действовать самостоятельно. Если борец принимает неправильное решение - это значит, что у него нет достаточных знаний" по этому вопросу. Задача тренера выяснить, что из изученного материала не усвоено занимающимся (наблюдения тренера за действиями борца позволяют сделать это), и в дальнейшем объяснить, почему его действия были неудачными. Получив определенные знания на занятиях, борец может действовать не только так, как показывал тренер, а и по-своему, успешно решая задачу. Так, иногда при разучивании приема спортсмен «находит» свой (новый) вариант проведения данного приема. Такую инициативу следует всемерно поддерживать и поощрять. Поощрение выражается в том, что тренер предлагает борцу показать «изобретенный» прием всем занимающимся и одобряет его деятельность. Это повышает инициативность не только «изобретателя», но и других спортсменов. Самостоятельность и инициативность борца должны развиваться постепенно, по мере накопления у занимающихся достаточных знаний. Развивая самостоятельность занимающихся, тренер должен стремиться к тому, чтобы борец уже на первых занятиях мог сам попробовать выполнять какие-то простые действия. Постепенно самостоятельность должна развиваться до такой степени, что борец может сам правильно решать все задачи, возникающие в тренировке и соревнованиях. Когда спортсмен принимает самостоятельное решение, у него обычно происходит борьба различных мотивов. Причем эта борьба не заканчивается в большинстве случаев моментом принятия решения, а может продолжаться и в процессе выполнения его, особенно если при выполнении встречаются какие-либо трудности. Так, например, решение «сгонять вес» к определенному соревнованию складывается в результате борьбы различных мотивов. После того, как борец принимает решение и приступает к «сгонке веса», чувство жажды увеличивается и подкрепляет мотивы против. Если у спортсмена нет высокоразвитых качеств выдержки и настойчивости, то он может переменить решение. Настойчивый и выдержанный борец сгонит вес, но если он не добьется победы в соревнованиях, то в дальнейшем не сможет быть таким настойчивым (если не будет поощрен каким-то другим способом).



Вывод: Развитие морально - волевых качеств происходит в процессе занятий и соревнований и в быту. Правильное построение занятий, соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют развивать морально-волевые качества борца.

#### **Глава 4. Методы и приемы психологической подготовки в борьбе**

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Конкретные виды и методы работы должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

Пархомович Г. пишет, что лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия - косвенное внушение. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия -- внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания. Воспитание будет малоэффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Первую группу составляют очень простые приемы. Их необходимо запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют «отключение» и «переключение». Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Опираясь на работу А.В. Бобровского можно выделить вторую группу приемов саморегуляции, которая определяется отражением своего физического «Я». Она в наибольшей мере насыщена специальными упражнениями. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным критерием овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения). Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться: от суетливости, наладить четкий ритм деятельности, исключить необходимость спешки. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения. Разрядка. При этом способе дается выход эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул). Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим. Следует выделить способы саморегуляции, в основе которой лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях. Ритуал предсоревновательного поведения. Алексеев утверждает, что в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Горбачев С.С. говорит, что действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Вяткин Б. А. считает, что самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в

соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов как в процессе технической и физической подготовки, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Контрольные мероприятия. Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т. п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), это повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы. Товарищеские встречи. Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

Психофизические упражнения. Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств. Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Психотехнические упражнения. В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера. Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

По словам Горбунова этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий). Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию - создание состояния психической готовности к выступлению. Состояние психической готовности к соревнованию - целостное проявление личности спортсмена. Элементы этой динамической системы представлены в таблице. При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам.

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает: - сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках «важно знать место проведения, в некоторых других случаях основой является информация о соперниках и т.п.). Процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной и соревновательной деятельностью. Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым. Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные способы и средства для достижения высокого, рекордного результата. В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особое место занимает понятие «ситуативное управление». Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют «секундированием». В современной практике метод секундирования спортсмена используют в различных видах спорта. Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения.

Вывод: Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Конкретные виды и методы работы должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека, а так же с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсмена, его возраста, спортивной квалификации

### Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1971. 5. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-с
3. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006
4. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 4
5. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67). -1
6. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.В. Бобровский. - Омск, 2005.
8. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. - М., 1973. - 345 с.
9. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2004.- 177 с.