

Закавов Пейзулла Рабиюллаевич

тренер-преподаватель

МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»

г. Новый Уренгой, ЯНАО

РЯД ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ПРИЧИН ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются причины, после изучения которых у родителей появляется обоснованное желание отдать своих детей на отделения вольной борьбы. На данном этапе развития российского общества этот вид спорта очень популярен.*

***Ключевые слова:** вольная борьба, вид спорта, качества спортсмена.*

Вольная борьба это потрясающий вид спорта. Он включает в себе единоборство двух спортсменов, борцов на ковре, по специальным правилам. Борьба очень зрелищный вид спорта, так как сущность борьбы состоит в бросках, захватах, приемах, подсечках. Суть этого вида спорта в том, чтобы один из соперников положил другого на лопатки или набрал больше баллов по истечению двух периодов борьбы. Для того чтобы стать настоящим борцом и добиваться результатов, необходимо проводить каждый день по несколько часов в зале, тренируясь не покладая рук. Именно изнурительные, долгие тренировки делают мальчика борцом.

Вольная борьба достаточно серьезный вид спорта, который может преподнести человеку уроки не только на борцовском ковре, но и в реальной жизни. Дэн Гейбл, бывший олимпийский чемпион заявил: «Если человек боролся, то все остальное в жизни для него будет легкой прогулкой». Борьба приучает человека к личной ответственности, а также позволяет его телу всегда находится в оптимальной физической форме. Ниже будет приведен ряд причин, согласно которым, ребенка нужно отдавать именно в этот вид спорта.

Вольная борьба позволит развить базовые спортивные навыки. Борьба всегда требует постоянного контроля над телом. Нужно уметь не только бросать,

прыгать или бегать. Необходимо также научиться грамотно, использовать свои руки или спину с целью победы в схватке. В борьбе активно практикуются акробатические элементы во время разминки. Многие родители любят отдавать своих чад на гимнастику, но большинство из них даже не догадывается, что в борьбе присутствуют элементы из акробатики и гимнастики. Борьба сначала делает из человека спортсмена, и только потом борца.

Данный вид спорта развивает личную ответственность. Борьба, один из видов спорта развивающий в человеке личную ответственность. Одержите победу или проиграете схватку – все зависит только от вас самих. Вы полностью отвечаете за свою подготовку к схватке. Разумеется, всегда есть различные командные соревнования, однако товарищи по команде не смогут вас выручить, если дела будут идти не лучшим образом. Нужно быть всегда готовым к любой схватке.

В вольной борьбе прослеживаются психологические моменты. Тренировки борцов постоянно проходят под высокими нагрузками. Всего несколько минут борьбы, могут выжать из спортсмена все соки. Всегда необходимо быть готовым к этому, и обладать достаточной психологической стойкостью, чтобы справиться с противником один на один. Необходимо постоянно быть готовым к давлению и заставлять свое тело действовать, а не наоборот. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер работающий с юными спортсменами использует все средства и методы психологического воздействия на детей, которые помогают формировать психически уравновешенную, всесторонне развитую личность, способную в будущем блеснуть спортивным мастерством. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, моделирование соревновательной ситуации через игру. Очень часто в программу занятий тренер вводит ситуации, требующие преодоления трудностей.

Правильное питание в борьбе очень важно, также как и оптимальный вес тела. Ключевой задачей борьбы является работа над своей массой. Необходимо быть готовым к регулярной работе на тренировках, и стараться сгонять вес в свободное от тренировок время. Нужно быть готовым к тому, что сладкий торт уйдет на задний план, в то время как ему на замену придут фрукты и овощи. Чем грамотнее питание, тем больше будет вырабатываться энергии.

Борьба учит дисциплине. Чтобы добиться успехов не только в борьбе, но и в жизни – необходимо быть дисциплинированным. Спортсмен не может выкладываться на все 100% только тогда, когда он будет этого хотеть, а также грамотно питаться лишь изредка. Необходимо быть готовым к тяжелой рутинной работе и постоянно работать на всю силу. Если атлет не дисциплинирован, хотя бы в чем-то одном, это негативно отразится на его дальнейшем будущем. Борец должен тяжело работать на каждой тренировке.

Борьба укрепляет товарищество, несмотря на конкуренцию между спортсменами. Возникают крепкие узы дружбы. Они «ломают» друг друга на тренировках, а в жизни могут быть лучшими друзьями. Они постоянно поддерживают друг друга, и вместе разделяют как радость побед, так и горечь поражений.

Борьба – один из немногих видов спорта, который по-настоящему объединяет людей. В любом месте, если человек обратит внимание на ваши уши, он сразу поймет, что вы борец. Именно благодаря борьбе, множество различных борцов по всему миру стали отличными друзьями.

Любая борьба способна развить концентрацию внимания. В мире существует огромное количество различных видов борцовских приемов, но, как правило, топовые борцы, основное внимание уделяют пару тройке приемам, которые в схватке остановить будет очень трудно. Брюс Ли не занимался борьбой, но однажды выдал гениальную фразу: «Мне не страшен соперник, знающий 1000 приемов, мне страшен тот, кто изучает 1 прием 1000 раз». Подобное можно применить и к вольной борьбе. Борцы, освоившие максимальное количество приемов, в основном терпят неудачи. Самые успешные атлеты постоянно работают над одной техникой и доводят ее до автоматизма и совершенства.

Список литературы

1. Тотоонти И.Х. Все о вольной борьбе (1904–1996). – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
2. Тузманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. – М.: ФИС, 1984. – 144 с.
3. Юшков О.П. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.И. Шпаков В.И. – МГИУ, 2001. – 92 с.
4. Десять причин отдать своего ребенка в секцию борьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bsambist.ru/stati/1453-detsky-a-borba.html>