

Федоров Сунтарий Сунтариевич

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЖЕНСКАЯ ВОЛЬНАЯ БОРЬБА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

***Аннотация:** всем известно, что, помимо установки физических качеств, оттачивания приемов, результативность соревнования зависит и от психологической готовности участника. Вольнице необходимо психологически готовиться к значительным жизненным переживаниям в мире спорта. Соревновательный опыт в данном виде спорта проявляет настойчивость духа, путем закаливания спортивного характера. Каждое соревнование – это и разрядка психологического состояния девушек, а также причина факторов физических и духовных травм. Участие в соревнованиях – это всегда получение определенных результатов, подведение итогов подготовленности, совершенствование перед предстоящей схваткой для каждой девушки.*

***Ключевые слова:** женская вольная борьба, психологическая подготовка, спортивное соревнование, результат соревнований, спорт, способности.*

Современная спортивная борьба развивается очень быстрыми темпами. Подготовка борцов – сложный многолетний процесс, требующий высокопрофессионального уровня работы тренера, тесного сотрудничеств его с другими специалистами. В отличие от женской, мужской борьбе сформулировалось достаточно стройная система подготовка спортсменов. При этом большинство исследований по изучению влияния спорта на организм, обоснование средств, методов тренировки были проведена на спортсменах-мужчинах. Это является существенной предпосылкой для разработки научно-методического обеспечения подготовки борцов-женщин.

В ходе исследования первым делом стоит отметить различие между женским и мужским психическим процессом, о том, как оно устроено, в частности

по отношению к спорту. Женщины более эмоциональные по природе, и поэтому с ними сложнее работать, по мнению многих ведущих тренеров по вольной борьбе (мужчины), из которых мне довелось беседовать. Так или иначе не могу с ними не согласиться, потому что вольная борьба – не самый из легких и женственный вид спорта. Современная спортивная общество движется вперед и на сегодняшний день женщины не отстают от сильного пола, в плане физической активности. Женская борьба была введена на летних XXVIII Олимпийских играх 2004 году в Афинах. С тех пор нарастает и развивается уровень борьбы женщин по настоящее время

Правильный психологический настрой к соревнованиям зависит от самой девушки и формируется во время учебно-тренировочного процесса. С раннего детства у каждой заложен спортивный азарт, борцы борются чтобы выиграть, достичь определенных результатов, представляя свою школу борьбы и команду.

Ввиду наблюдения определенных этапов спортивной деятельности, можно прийти к выводу, что для каждой девушки занимающейся вольной борьбой в начальной стадии, особо важную роль играет желание. Желание является основным стержнем для продвижения дальнейшего результата в любом виде спорта, девушка должна любить то, чем она занимается. Чтобы каждая имела желание тренироваться, тренеру необходимо правильно мотивировать. Спортивная мотивация – это то, что заставляет их действовать, упорно тренироваться до достижения поставленной цели. Со временем, в ходе вступления в спортивную деятельность для каждой предстоит задача реализовать свои физические, технические и тактические способности, умения и навыки, а кроме того, раскрыть свой потенциал для достижения определенных целей путем участия в спортивных соревнованиях. Отличительной чертой психологической подготовки на предсоревновательном этапе является следующее:

- чувство уверенности в своих силах;
- высокая целеустремленность и оптимальный уровень мотивации;
- психоэмоциональная устойчивость.

Однако спорт состоит из взлетов и падений, и в виду победы или поражения увеличивается психическое напряжение девушек во время прохождения соревнований. Уровень психической напряженности к соревновательной готовности определяется балансом процессов возбуждения и торможения таким как, недостаточным возбуждением, оптимальным возбуждением, перевозбуждением, торможение вследствие перевозбуждения

При всем том, что «силы много не бывает», увлекаться работой на иную предсоревновательный период, сопровождая ее набором массы, для спортсменок не разумно. В предсоревновательный период целесообразно организовать силовой тренинг в тандеме развития скоростных качеств лишь как составную часть ОФП и уделять большую долю тренировки именно развитию выносливости и гибкости.

Список литературы

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка в спортивной борьбе / В.Ф. Бойко, Г.Т. Данько. – Киев: Здоровье, 2004. – 287 с.
2. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – Киев: Здоровье, 1989. – 192 с.
3. Сагалеев А.С. Женская вольная борьба / А.С. Сагалеев, С.Б. Гулгенов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 1996. – 43 с.