

Боголюбов Владимир Арсентьевич

тренер-преподаватель

АУ ДО «СШ им. Г.Н. Смирнова»

д. Большие Бикшихи, Чувашская Республика

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об организации работы по вольной борьбе в работе с детьми школьного возраста. Отмечается, что вольная борьба – это не просто спорт, а мощный инструмент воспитания, который помогает детям развивать физические, умственные и социальные навыки. Она формирует характер, учит преодолевать трудности и добиваться успеха, а также способствует гармоничному развитию личности.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, вольная борьба, тренер по вольной борьбе, школа, обучающиеся.*

Вольная борьба для детей школьного возраста представляет собой не просто спортивную секцию или способ занять свободное время. Это один из самых эффективных и честных инструментов воспитания личности, который, к сожалению, в последние годы стал незаслуженно терять популярность на фоне трендов, ориентированных на «раннее интеллектуальное развитие». Однако опытные педагоги и детские психологи единодушно утверждают, что именно на борцовском ковре, где происходит жесткое, но контролируемое противостояние, у ребенка формируется тот самый внутренний стержень, который в будущем поможет ему успешно справляться с экзаменами, строить карьеру и преодолевать жизненные трудности.

Когда речь заходит о школьном возрасте, особенно о младшем и среднем звене (от 7 до 14 лет), мы имеем дело с периодом интенсивного физического роста и, что более важно, с формированием характера. В это время мальчики, а всё чаще и девочки, активно ищут авторитетов, проверяют границы дозволенного и учатся управлять своим телом и эмоциями. М.Д. Протодыяконова [2] пишет, что вольная борьба в этом контексте выступает уникальным средством со-

циализации. В отличие от многих командных игр, где ребенок может «отсидеться» за спинами товарищей или свалить неудачу на кого-то другого, здесь он остается один на один с соперником. Ковер учит предельной честности перед самим собой: проигрыш – это всегда твой личный проигрыш, и победа – тоже твоя личная победа, достигнутая через преодоление мышечной усталости и собственного страха.

По мнению А.А. Сардаровой [3] с педагогической точки зрения, работа тренера по вольной борьбе существенно отличается от работы учителя в школе. В школе приоритетом часто является дисциплина и усвоение информации, тогда как в борьбе во главу угла ставится воспитание воли и характера. Не случайно этот вид спорта называется «вольная» борьба – он требует свободы принятия решений в доли секунды. В процессе тренировок у детей развивается не только физическая сила и ловкость, но и формируется так называемое «чувство ковра» – сложный комплекс когнитивных способностей, включающий пространственное мышление, умение просчитывать действия соперника на несколько шагов вперед и мгновенную реакцию.

С точки зрения нейрофизиологии, такие нагрузки развивают межполушарное взаимодействие гораздо эффективнее, чем многие интеллектуальные игры. В борьбе требуется одновременная работа различных участков мозга, что способствует более гармоничному развитию ребенка. Каждый тренировочный процесс становится не только физическим, но и умственным испытанием, где необходимо принимать решения, анализировать ситуацию и действовать в соответствии с обстоятельствами.

Вольная борьба также способствует формированию стойкости и упорства. Дети учатся не сдаваться при первых неудачах, а продолжать борьбу, искать новые подходы и стратегии. Это качество, безусловно, пригодится им в будущем, когда они столкнутся с трудностями в учебе или жизни. Кроме того, занятия борьбой помогают развивать навыки самоконтроля и самодисциплины. Ребенок учится планировать свои тренировки, ставить перед собой цели и добиваться

их, что является важным аспектом не только в спорте, но и в учебе и других сферах жизни.

Социальные аспекты вольной борьбы также нельзя недооценивать. В процессе тренировок и соревнований у детей формируются дружеские отношения, они учатся работать в команде несмотря на то, что сам поединок проходит один на один. Участие в соревнованиях развивает дух соперничества, но в то же время учит уважению к сопернику, умению принимать поражение и радоваться победам. Все это способствует формированию социальной ответственности и эмпатии, что крайне важно в современном обществе.

Важно отметить, что вольная борьба подходит для детей с разными физическими данными и уровнями подготовки. Тренер всегда сможет подобрать индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности и потребности. Это делает борьбу доступной для большего числа детей, что, в свою очередь, способствует их вовлечению в активный образ жизни и формированию здоровых привычек.

З.Б. Болтаев [1] отмечает, что вольная борьба – это не просто спорт, а мощный инструмент воспитания, который помогает детям развивать физические, умственные и социальные навыки. Она формирует характер, учит преодолевать трудности и добиваться успеха, а также способствует гармоничному развитию личности. В условиях современного мира, где акцент часто смещается на интеллектуальное развитие, важно не забывать о значении физической активности и тех ценностях, которые она привносит в жизнь ребенка. Вольная борьба – это путь к формированию сильной, уверенной в себе личности, способной справиться с любыми вызовами, которые ставит перед ней жизнь.

Когда мы обсуждаем организацию вольной борьбы для детей школьного возраста, за романтикой идеи воспитания чемпионов и формирования сильных характеров часто скрывается сложная и порой изнурительная реальность. Вольная борьба – это не просто вид спорта; это сложная система взаимодействий между тренером, ребенком, родителем и самой инфраструктурой, которая поддерживает этот вид деятельности. Именно в точке пересечения этих различных

интересов возникают основные трудности, требующие от организаторов не только тренерского мастерства, но и педагогической мудрости, управленческой гибкости и, что немаловажно, психологической устойчивости.

Первая и, пожалуй, наиболее значительная трудность носит системный характер и связана с демографическими тенденциями и государственной политикой. Вольная борьба как вид спорта предъявляет высокие требования к физической подготовке и требует длительного времени для формирования полноценного спортсмена. В результате этого, мы сталкиваемся с проблемой «разрыва поколений» и «омоложения» спорта. На сегодняшний день наблюдается парадоксальная ситуация: в младшем школьном возрасте, который охватывает детей от 7 до 9 лет, секции переполнены. Родители активно приводят своих детей, руководствуясь идеей раннего физического развития и стремлением к здоровому образу жизни. Однако, когда дети достигают возраста 12–14 лет, в самый сложный период пубертата, когда от них требуется максимальная самоотдача, дисциплина и отказ от «легких» удовольствий, количество занимающихся резко сокращается. Организаторы сталкиваются с тем, что огромные ресурсы, вложенные в начальную подготовку, не переходят в среднее звено. Причина этого явления заключается не только в сложности самого спорта, но и в том, что современная образовательная среда перегружена. Школа, дополнительные кружки, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ создают такой временной пресс, что регулярные тренировки 4–5 раз в неделю становятся для многих семей непозволительной роскошью. Это приводит к тому, что дети, которые в начале своего пути проявляли интерес и желание заниматься борьбой, постепенно теряют мотивацию и отказываются от тренировок.

Вторая группа трудностей связана с материально-технической базой и условиями организации тренировочного процесса. Вольная борьба требует не просто наличие спортзала, а специализированного борцовского ковра. Это не тот инвентарь, который можно приобрести раз в пять лет. Ковер является расходным материалом, который требует регулярного обновления, соблюдения санитарных норм и правил безопасности. К сожалению, в большинстве общеоб-

разовательных школ, где часто располагаются секции, ковер – это единственное, что отделяет ребенка от жесткого пола. Это создает дополнительные риски для здоровья детей, так как недостаток специализированного оборудования может привести к травмам и другим негативным последствиям. Кроме того, многие секции сталкиваются с нехваткой квалифицированных тренеров, которые могли бы обеспечить высокий уровень подготовки. В условиях ограниченного финансирования и недостатка ресурсов, тренеры часто вынуждены работать с большими группами детей, что затрудняет индивидуальный подход и качественное обучение. В результате этого, многие дети могут не получить должного внимания и поддержки, что также влияет на их мотивацию и желание продолжать заниматься спортом.

Не менее важной является и проблема взаимодействия с родителями. Многие из них, желая лучшего для своих детей, порой не осознают, что чрезмерное давление и завышенные ожидания могут негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии ребенка. Важно, чтобы родители понимали, что вольная борьба – это не только путь к чемпионскому титулу, но и процесс формирования личности, развития навыков, таких как дисциплина, упорство и умение работать в команде.

Список литературы

1. Болтаев З.Б. Оптимизация воспитательного процесса для сохранения контингента учащихся в группах начальной подготовки по вольной борьбе / З.Б. Болтаев // Молодой ученый. – 2010. – №7(18). – С. 321–325. EDN MUAVPV
2. Протоद्याконова М.Д. Влияние занятий вольной борьбой на здоровье и развитие физических качеств младших школьников / М.Д. Протоद्याконова. – URL: <https://clck.ru/3SiJMR> (дата обращения: 24.03.2026).
3. Сардарова А.А. Вольная борьба как средство развития выносливости и силы у детей 7–8 лет / А.А. Сардарова. – URL: <https://clck.ru/3SiJJ2> (дата обращения: 24.03.2026).