

Филиппов Александр Владиславович

тренер-преподаватель

АУ ДО «СШ им. Г.Н. Смирнова»

д. Большие Бикшихи, Чувашская Республика

К ВОПРОСУ О ПРИОБРЕТАЕМЫХ КАЧЕСТВАХ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос приобретаемых обучающимися качеств на занятиях спортивной борьбой. Отмечается, что дисциплина, воля, психологическая устойчивость, уважение к сопернику, телесная осознанность, тактическое мышление, честность и ответственность – эти качества, приобретаемые на ковре, становятся стержнем личности, определяющим не только спортивные достижения, но и то, как человек строит свою жизнь, преодолевает трудности, относится к другим людям и к себе.*

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

Практика единоборств, включая вольную, греко-римскую борьбу, самбо, дзюдо и различные национальные стили, открывает исключительные возможности для развития личности. В этом процессе физическое совершенствование тесно связано с формированием глубоких психологических черт, моральных принципов и социальных компетенций. В отличие от многих других дисциплин, где успех в основном определяется индивидуальными показателями в условиях отсутствия прямого соперничества, единоборства моделируют саму суть человеческого взаимодействия в его наиболее интенсивной, фундаментальной форме. Здесь присутствует оппонент, существуют строгие временные и пространственные ограничения, возникает потребность принимать решения при недостатке информации, а также неизбежность как неудач, так и триумфов. Это сочетание физического противостояния и эмоционального накала превращает единоборства не просто в спортивную активность, а в своего рода академию закалки характера. Качества, отточенные на борцовском ковре, затем проявляются

во всех аспектах жизни человека, влияя на его подход к преодолению препятствий, к взаимоотношениям с окружающими и к самому себе.

По мнению Б.Б. Тожиралиева [3] среди навыков, развиваемых занятиями спортивной борьбой, первое место, несомненно, занимает дисциплинированность. Важно отметить, что эта дисциплина носит внутренний, самодостаточный характер, коренным образом отличаясь от внешнего контроля, присущего многим иным сферам деятельности. Начинающий борец с самого начала обучения усваивает: здесь порядок не является навязанным ограничением для формального подчинения, а выступает необходимым условием для обеспечения безопасности. Нарушение правил поведения на борцовском ковре, игнорирование техник страховки, пренебрежение разминкой – все это закономерно влечет за собой немедленные, ощутимые последствия: травмы, боль, невозможность продолжить тренировку. Таким образом, дисциплина на занятии трансформируется из внешнего предписания во внутреннюю потребность.

Помимо этого, дисциплина в борьбе охватывает внимательное отношение к экипировке – чистому кимоно, опрятному облику, а также почтительное отношение к тренировочному залу и используемому инвентарю. Традиционные элементы, сопровождающие тренировки и соревнования – поклон ковра, уважительное приветствие оппонента, выражение признательности партнеру по схватке – воспитывают глубокое уважение к месту, где проходят занятия, и к присутствующим в нем людям. Эта внутренняя самодисциплина, взращенная через физическую практику и приверженность традициям, закладывает прочный фундамент для развития организованности, ответственности и навыков самоконтроля, которые впоследствии найдут свое применение в учебе, карьере и личной жизни.

Воля – это второе краеугольное качество, которое в спортивной борьбе приобретает исключительную, ни с чем не сравнимую значимость. В этом виде единоборства отсутствует возможность укрыться за плечами товарищей по команде или переложить груз ответственности на кого-то другого. На борцовском

ковре спортсмен остается один на один с противником, и каждая доля секунды поединка требует проявления активной волевой стойкости.

Воля в исполнении борца – это не эфемерное понятие, а результат закалки в реальных, многократно повторяющихся обстоятельствах: необходимость продолжать атаковать, когда тело отказывается повиноваться из-за предельной усталости; умение удерживать занятые позиции, столкнувшись с превосходящей силой и массой соперника; нахождение в себе ресурсов для финального рывка в последние мгновения схватки, когда кажется, что все силы исчерпаны.

Особенно сильное влияние на развитие волевых черт оказывает соревновательный процесс. Несмотря на то, что сама схватка длится всего несколько минут, за это время спортсмен переживает всю гамму эмоциональных состояний: от азарта и страха до уверенности и сомнений, от воодушевления до полного отчаяния. Способность сохранять ясность ума и придерживаться намеченного тактического плана, невзирая на накапливающуюся усталость, физическую боль, досаду от неудачного приема или радость от успешного, – вот что такое воля, закаленная в горниле ковра.

Более того, ценность этого качества демонстрируется не только в моменты триумфа, но и в обстоятельствах поражения. Именно тогда требуется проявить стойкость, чтобы достойно пожать руку победителю, осмыслить допущенные ошибки и вернуться к тренировкам с новыми силами, сохранив внутреннюю целостность.

Третьим важнейшим навыком, развиваемым в процессе занятий спортивной борьбой, становится психологическая стойкость и способность к саморегуляции эмоций. Борьба представляет собой деятельность, насыщенную эмоциональными переживаниями, где накал страстей тесно переплетается с необходимостью сохранять хладнокровие. Начинающий борец быстро осознает, что чрезмерное волнение негативно сказывается на точности движений, способствует скорейшему утомлению и делает его предсказуемым для оппонента. Страх же, напротив, сковывает действия, препятствуя применению даже тех приемов, которые были отработаны до автоматизма на тренировках. Тревога

перед схваткой является естественным состоянием, и борьба учит не избегать ее, а конструктивно взаимодействовать с ней: трансформировать внутреннее напряжение в мобилизацию сил, а не в панику. Годы тренировок формируют умение управлять своим эмоциональным состоянием: достигать оптимального боевого настроения перед выступлением, поддерживать «ясную голову» в самые критические моменты поединка, быстро адаптироваться после потери очков или пропущенного приема. Это качество приобретает огромное значение не только в спорте, но и за его пределами: способность сохранять самообладание в напряженных обстоятельствах, избегать паники, принимать рациональные решения при остром дефиците времени и под давлением внешних факторов является ценнейшим ресурсом в любой профессиональной сфере и в жизни в целом.

Н.А. Вареников [1] пишет, что отдельного упоминания заслуживает формирование уважения к противнику и принципов честной игры. В спортивной борьбе, где сутью является прямое противостояние, парадоксальным образом воспитывается глубокое почтение к оппоненту. Это обусловлено тем, что истинного удовлетворения и прогресса невозможно достичь, одержав победу над заведомо слабым или неподготовленным соперником. Подлинное развитие происходит исключительно в противостоянии с равным или превосходящим по силе противником, который мотивирует искать нестандартные решения и преодолевать собственные ограничения. Победа над сильным соперником – это всегда совместное достижение: именно его сопротивление помогло раскрыть ваш потенциал и проявить скрытые способности. Такое глубокое понимание ценности достойного противника порождает особую этику: уважение выражается в честной борьбе, отказе от неспортивных методов и искреннем рукопожатии вне зависимости от итогового результата. Борьба не приемлет обмана: невозможно ввести в заблуждение ни противника, ни себя, ни тренера. Приверженность честности, признание собственных ошибок и ответственность за свои действия становятся внутренним стержнем, пронизывающим всю жизнь.

Т.А. Козарез [2] отмечает, что занятия спортивной борьбой совершенствуют телесную грамотность, позволяя спортсменам глубоко познать и чувствовать

собственное тело. В современном мире, где часто утрачивается связь с физическим началом, воспринимая тело как утилитарный инструмент или объект эстетического поклонения, борцы обретают уникальный опыт самопознания через телесные ощущения. Многочисленные повторения, падения, захваты, перемещения, преодоление боли – все это формирует не только физическую мощь, но и тонкое чувство равновесия, координации, а также способность грамотно распределять усилия в пространстве и во времени. Знание собственного тела борцом основано не на умозрительных представлениях, а на проприоцепции – внутреннем ощущении положения частей тела, мышечного напряжения и пределов своих возможностей. Этот навык не только практичен, обеспечивая безопасные падения и скоординированные движения, но и оказывает значительное психологическое влияние: человек, контролирующий свое тело, обретает уверенность, стабильность и способность справляться с физическим и ментальным дискомфортом, сохраняя самообладание.

Список литературы

1. Вареников Н.А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой / Н.А. Вареников // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №1(119).
2. Козарез Т.А. Влияние вольной борьбы на здоровье и развитие физических качеств / Т.А. Козарез. – URL: <https://clck.ru/3SmfJE> (дата обращения: 08.04.2026).
3. Тожиралиев Б.Б. Влияние вольной борьбы на здоровье подростка и развитие его физических качеств / Б.Б. Тожиралиев. – URL: <https://clck.ru/3SmfMH> (дата обращения: 08.04.2026).