

**Краснова Ольга Валерьевна**

тренер-преподаватель

МАУ ДО «СШ Улап»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности физического самосовершенствования подростков в процессе занятий вольной борьбой, где развитие силы, выносливости и координации неразрывно связано с формированием волевых качеств, дисциплины и психологической устойчивости. Автор показывает, что систематические тренировки на ковре создают условия для целостного становления личности, превращая физическое воспитание в действенный фактор нравственного и социального взросления подростка.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое самосовершенствование, личность, подростковый возраст, вольная борьба.*

Физическое самосовершенствование подростков в процессе занятий вольной борьбой представляет собой сложную и многоуровневую систему, включающую не только укрепление мышц, развитие силы и повышение выносливости. Этот вид спорта оказывает значительное влияние на физическое, психологическое, эмоциональное и нравственное становление личности. Вольная борьба сочетает интенсивную двигательную активность, необходимость тесного взаимодействия с соперником, постоянное принятие быстрых решений и высокий уровень самоконтроля. Благодаря этому тренировочный процесс превращается для подростка в своеобразную школу управления собственным телом, поведением и эмоциональным состоянием.

Особенно важное значение занятия борьбой приобретают в подростковом возрасте. В этот период организм активно растёт и развивается, происходит гормональная перестройка, изменяется телосложение, повышается эмоциональная

восприимчивость. Подросток стремится доказать свою самостоятельность, занять определённое положение среди сверстников, почувствовать уверенность в собственных силах. Вольная борьба помогает направить эту энергию в конструктивное русло. Она даёт возможность развиваться физически, учит контролировать импульсивные реакции, формирует уважительное отношение к сопернику и способствует укреплению внутренней уверенности.

О.А. Горбачева [1] отмечает, что прежде всего регулярные тренировки обеспечивают разностороннее физическое развитие. Во время занятий активно работают практически все основные мышечные группы. Значительную нагрузку получают мышцы ног, спины, живота, плечевого пояса, рук и шеи. Борец должен уметь быстро перемещаться, сохранять устойчивость, выполнять подсечки, броски, перевороты, захваты и защитные действия. Поэтому организм развивается комплексно, а физическая подготовка не ограничивается каким-либо одним показателем. Постепенно у подростка увеличивается сила, улучшается гибкость, повышается скорость, развивается ловкость и возрастает способность переносить продолжительные нагрузки.

Большую роль играет и формирование координации движений. На ковре спортсмену необходимо постоянно контролировать положение собственного тела и одновременно отслеживать действия противника. Он должен уметь сохранять равновесие в стойке, быстро переходить из вертикального положения в партер, менять направление движения и использовать силу соперника в свою пользу. Такие упражнения развивают чувство пространства, точность движений и способность быстро перестраиваться в изменяющейся ситуации.

Со временем у подростка формируется мышечная память: многие технические элементы начинают выполняться более уверенно, точно и практически автоматически. Важным результатом тренировок становится улучшение реакции. Вольная борьба не допускает длительного размышления: спортсмену приходится за считанные секунды определить намерения соперника, выбрать подходящий приём и выполнить его в нужный момент. Ошибка в оценке ситуации может привести к потере равновесия или пропущенному действию. Поэтому подросток

учится концентрировать внимание, быстро анализировать происходящее и принимать решения в условиях ограниченного времени. В данном случае физическая активность тесно связана с интеллектуальной работой. Мозг и тело действуют согласованно, а каждое движение становится результатом мгновенного анализа ситуации. Такое единство мышления и движения нередко называют «мышлением в действии».

По мнению Н.В. Никифорова [2] вольная борьба также способствует развитию общей выносливости и работоспособности. Тренировочные занятия включают разминку, специальные беговые упражнения, силовую подготовку, отработку технических действий, учебные схватки и восстановительные упражнения. Подросток постепенно привыкает к тому, что для достижения результата необходимо выполнять работу последовательно и не останавливаться после первых признаков усталости. Организм адаптируется к нагрузкам, сердечно-сосудистая и дыхательная системы начинают работать эффективнее. При правильной организации тренировочного процесса повышается жизненный тонус, улучшается самочувствие и появляется больше энергии для повседневной деятельности.

Однако физическое совершенствование невозможно отделить от преодоления трудностей. Вольная борьба относится к контактным видам спорта, поэтому тренировки требуют не только силы, но и смелости, терпения, выдержки. Подросток сталкивается с мышечным утомлением, болезненными ощущениями после нагрузок, проигрышами, неудачно выполненными приёмами и ситуациями, когда соперник оказывается сильнее или опытнее. В подобных обстоятельствах особенно активно формируются волевые качества. Спортсмен учится не отступать после первой неудачи, анализировать причины поражения и продолжать работу над собой. Постепенно подросток начинает понимать, что значимые результаты не появляются мгновенно. Чтобы освоить сложный технический элемент, повысить силовые показатели или улучшить физическую форму, требуется длительная и систематическая работа. Такое понимание помогает отказаться от стремления к быстрым результатам и формирует терпеливое отношение к процессу развития. Ребёнок начинает воспринимать ошибку не как окончательное поражение,

а как источник опыта и возможность для дальнейшего роста. Благодаря этому укрепляется психологическая устойчивость, повышается вера в собственные возможности и развивается способность спокойно относиться к временным неудачам.

Отдельное значение имеет воспитание дисциплинированности. Занятия вольной борьбой требуют соблюдения определённого режима: необходимо регулярно посещать тренировки, выполнять задания тренера, следить за состоянием здоровья, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться и уделять достаточное внимание отдыху. Подросток знакомится с тем, что полноценное восстановление является не менее важной частью спортивной подготовки, чем сама нагрузка. Недостаток сна, нарушение режима питания или пренебрежение разминкой могут отрицательно повлиять на результаты и привести к травмам. Спортсмен учится планировать своё время, распределять силы между тренировками, учёбой и отдыхом. Он начинает лучше понимать собственные возможности, замечать признаки переутомления и осознавать личную ответственность за состояние организма. Постепенно формируется привычка заботиться о здоровье не под давлением взрослых, а благодаря внутреннему пониманию его ценности. В этом проявляется важная особенность физического самосовершенствования: подросток не просто выполняет отдельные упражнения, а вырабатывает осознанное отношение к своему телу и образу жизни.

### ***Список литературы***

1. Горбачева, О. А. Методические подходы воспитания детей в условиях интерната через занятия вольной борьбой / О. А. Горбачева // Наука-2020. – 2020. – № 6 (73).
2. Никифоров, Н. В. Физическое самосовершенствование личности подростков на занятиях по вольной борьбе / Н. В. Никифоров // Вестник СВФУ. – 2008. – № 4.