

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 4 курса 413 группы

Направление 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Камышова Игоря Олеговича

Научный руководитель
Доцент кафедры
спортивных дисциплин

В.Н. Мишагин

Саратов 2016

Общая характеристика работы

Классическая борьба зародилась в Античной Греции и была усовершенствована в Римской империи. Нынешний вид греко-римской борьбы сформировался в первой половине XIX века во Франции.

В различные годы этот вид борьбы называли по-разному: профессиональные спортсмены - «французской борьбой», а любители - «греко-римской». В Советском Союзе в 1948 году произошло важное событие в истории греко-римской борьбы. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил название «классическая» борьба, но в 1991 году было изменено на «греко-римская борьба».

Греко–римская борьба (классическая борьба, французская борьба, борьба греко-римского стиля) - европейский вид единоборства, где борец с помощью определённой техники и приёмов должен вывести противника из равновесия и положить лопатками на ковер.

С 1896 года греко-римская борьба вошла в программу Олимпийских игр, с 1898 года стала проводиться на чемпионатах Европы, с 1904 года - на чемпионатах мира. В Международной федерации борьбы - ФИЛА (FILA) состоит свыше 120 стран.

Великим спортсменом греко-римской борьбы XX века был признан российский борец Александр Карелин, который является 3-кратным чемпионом олимпийских игр, 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

Актуальность. Цель каждого борца-классика - положить конкурента на лопатки, добиться чистой победы или накопить безусловное техническое преимущество в балльных оценках.

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе важное значение имеет уровень физической и психической подготовленности борца, развитие двигательных качеств и двигательных способностей.

За этими качествами всегда стоит большой труд, развитие взрывной и статической силы, быстрой концентрации усилий в отдельных группах мышц, быстрых реакций на действия соперника, активной гибкости в суставах и позвоночнике, устойчивости к утомлению и болевым ощущениям, координации и управления временными, пространственными и силовыми параметрами собственных движений в быстро изменяющихся ситуациях поединка.

Классическая борьба – это школа воспитания силы, мужества и характера, способ самовыражения и испытания жизнестойкости.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* влияния различных видов физических упражнений на эмоциональное состояние школьников при занятиях греко-римской борьбой.

Объект исследования: процесс психологической подготовки юных борцов.

Предмет исследования: средства и методы, способствующие развитию эмоциональной стабильности у занимающихся греко-римской борьбой.

Цель исследования: представить средства и методы совершенствования функциональных возможностей нервной системы и регулирования нагрузки, вызывающей эмоциональную устойчивость у юных борцов.

Гипотеза - комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований, способствуют воспитанию эмоциональной устойчивости юных спортсменов..

Задачи исследования:

- провести анализ учебно-методической литературы по интересующей нас теме;
- выявить влияние специально подобранной системы упражнений на эмоциональное состояние юных борцов.

Структура работы

Программа по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основе типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (2004), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995 с изменениями на 28 сентября 2004 года).

Общая характеристика системы подготовки борцов

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ и СДЮШОР имеет использование

передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) – 2-5 мин;
- элементы акробатики – 6-10 мин;
- игры в касания – 4-7 мин;
- освоение захватов – 6-10 мин
- упражнения на мосту – 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Эмоциональное состояние юных борцов

Понятие «эмоция» появилось в конце 19 века и связано с именами У. Джеймса (1884) и Г. Ланге (1885). По их концепции (Джеймса-Ланге) - эмоции вызываются внешними воздействиями, изменениями в произвольной двигательной сфере и в сфере произвольных актов - сердечной. Появляющиеся при этом ощущения и есть эмоциональные состояния.

Особенности эмоциональных состояний в спорте

Первая классификация эмоций, встречающихся в спорте, была предложена О. А. Черниковой. К специфическим, «спортивным» эмоциям она отнесла: эмоции предстартовых состояний, спортивное возбуждение, боевое возбуждение, соревновательное или игровое увлечение, спортивный азарт, спортивную злость, спортивное соперничество, спортивную гордость, спортивную честь. В настоящее время анализ данных эмоций приводит к необходимости их разделения по принципу благоприятности-неблагоприятности в связи с характером их влияния на результаты деятельности и здоровье спортсмена.

2.2 Организация исследования

Эмоции играют в спорте важнейшую роль. «Спортивная злость», «горечь поражения» и «радость победы» постоянно сопровождают спортсменов. Эмоции ярко проявляются в предстартовом состоянии, а также во время спортивной борьбы. Научные исследования показали, что важное значение в определении функционального состояния спортсменов играют показатели активности симпато-адреналовой системы (САС). Являясь интегральным нейро-гормональным индикатором, характеризующим стрессовую и эмоциональную реакцию спортсменов в ответ на

тренировочные и соревновательные нагрузки, эта система играет важнейшую гомеостатическую и адаптационно-трофическую роль в организме. Её можно использовать для оценки текущего состояния, эмоционального напряжения, в предстартовом периоде и на соревнованиях, развития утомления и адаптационных процессов в организме

2.3 Педагогическое исследование

Соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренером в ходе подготовки спортсменов как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. В учебно-тренировочных занятиях в целях подготовки мальчиков к выполнению целостной соревновательной деятельности мы наблюдали следующие методы обучения и тренировки юных спортсменов:

1. Контрольные бои.

Проводятся в виде соревнований внутригрупповые тренировки, для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важным считает тренер, чтобы присутствовали на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах воспитанников. При этом соблюдаются основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

Они проводятся в виде соревнований в спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования). Как и в первом виде тренировочных боев, товарищеские встречи проводятся также с присутствием других людей, в качестве зрителей, и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения, решая определенные тактические задачи в сочетании с физической нагрузкой, способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует:

- 1) постановки и решения конкретной тактической задачи;
- 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи)

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует:

1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач;

2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, спортсмен должен по сигналу тренера выполнить определенный прием (или серию приемов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или он должен за 10 секунд произвести максимальное количество приемов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение приемов, количество их и точность.

Эти нехитрые способы помогают юным борцам, по нашим наблюдениям, ослабить эмоциональное напряжение в сложных и важных ситуациях, но зачастую уровень напряжения бывает слишком сильным, чтобы справиться с ним простыми приемами. Тогда в учебно-тренировочном процессе юных борцов используются способы саморегуляции эмоций – это способы контроля и управления направленностью и содержанием сознания спортсмена.

Заключение

Анализ учебно-методической литературы позволил нам заключить, что эффективность соревновательной деятельности определяется рядом факторов, одним из которых является психологический фактор – эмоциональная устойчивость на основе проявления тревожности и эмоционального возбуждения.

При решении проблемы соревновательной эффективности основное внимание тренеров, как правило, уделяется вопросам физической, технической, тактической подготовки и в меньшей степени психологическим факторам, в частности психическим состояниям и познавательным процессам спортсмена.

Психические состояния представляются как функция, играющая значительную роль в соревновательной деятельности спортсмена, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию.

Подросток, научившийся управлять своим эмоциональным состоянием, умеющий преодолеть свои страхи, сумеет применить свои знания и навыки и в другой ситуации напряженной деятельности. Например, снизить излишний уровень напряженности, или, наоборот, преодолеть апатию, выработать положительную установку в условиях спортивного соревнования, учебы, экзамена и т.п.

Выработать умение управлять своими чувствами не просто – нужны постоянные совместные усилия и самого спортсмена и его тренера. Тренеру в

своей практике лучше начинать подготовку психики спортсмена как бы «исподволь». Во время тренировок надо создавать спортсмену условия, приближенные к боевым, учитывая, например, подготовку к борьбе с конкретным противником, приспособление к его манере борьбы, выработку уверенности в своих возможностях и силах. Все это и поможет ослабить влияние отрицательных эмоций, даже снять их полностью.

Если тренер обладает нужным тактом, умеет психологически воздействовать на спортсменов, зная особенности их характера и поведения, он всегда может добиться того, что даже проигравший схватку борец активно захочет преодолеть недостатки, повысить мастерство и добиться реванша и скорее реабилитировать себя в очередных выступлениях на соревнованиях.