

А.В. Голец

**ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ
ПОДГОТОВКА В САМОРЕГУЛЯЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Учебное пособие

Иркутск 2013

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.715я73

Автор: Голец А.В., заслуженный тренер РФ, мастер спорта международного класса РФ, пятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе.

Рецензенты: проректор по общим вопросам и развитию материальной базы Владимирского государственного университета, заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР по греко-римской борьбе **Логинов Л.В.;**

Заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат исторических наук, профессор, вице-президент федерации спортивной борьбы Иркутской области **Ширшиков А.Г.**

Печатается по решению научно-методического совета ИрГСХА (протокол № 2 от 28 октября 2013 г.).

Голец А.В. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля: Учебное пособие. – Иркутск: Изд-во ИГСХА, 2013. – 244 с.

Рассмотрены теоретические и практические аспекты тактико-технической и волевой подготовки в саморегуляции эмоциональных состояний во время спортивных тренировок и соревнований по греко-римской борьбе. Автор на основе изучения литературных источников и обобщения собственного опыта тренерской работы с юными борцами излагает свои взгляды на саморегуляцию эмоциональных состояний борцов.

Предназначено для студентов, преподавателей по физической культуре, тренеров по спортивным единоборствам, работающих в системе учреждений дополнительного образования и высших и средних учебных заведениях.

© Голец А.В., 2013.

© Издательство ИрГСХА, 2013.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Предисловие.....	4
Введение.....	6
Глава 1. СООТНОШЕНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ.....	9
1.1. Термины и понятия.....	9
1.2. Научные и методические разработки тактико-технической, волевой подготовке и саморегуляции эмоциональных состояний борцов.....	17
1.3. Трудности в работе тренеров и борцов.....	26
ГЛАВА 2. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	67
2.1. Основные характеристики тактико-технической подготовки..	68
2.2. Тактико-технические действия борцов греко-римского стиля при обучении основным приемам в стойке и партере.....	70
2.3. Планирование технико-тактической подготовки в греко- римской борьбе и методика обучения.....	99
2.4. Основы обучения тактике и техники греко-римской борьбы от новичка да мастера спорта.....	109
4.5. Принципы построения учебно-тренировочного процесса.....	115
Глава 3. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.....	125
Глава 4. САМОРЕГУДУЮЩАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БОРЦА.....	135
Глава 5. ИГРЫ В ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ И ОВЛАДЕНИИ НАВЫКАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНЫХ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ.....	147
Заключение.....	162
Приложение.....	164
Список рекомендуемой литературы.....	238

ПРЕДИСЛОВИЕ



В учебном пособии мастера спорта международного класса по греко-римской борьбе Александра Владимировича Гольца из города Иркутска на примере греко-римской борьбы раскрывается большой арсенал тактико-

технических действий и волевой подготовки, направленных на освоение методов и приемов саморегуляции эмоционального состояния. Это очень важно для борцов во время подготовки к спортивному поединку, в период проведения схватки и после его завершения, а главные эмоции регулируются борцами при победах и поражениях. Саморегуляция эмоциональных состояний борцов является объектом пристального внимания тренеров, судей, зрителей. К сожалению, эмоциональное состояние борца не может быть оценено в баллах. Однако, эмоции и их саморегуляция, являются результатом владения тактикой и техникой борьбы и волевой подготовкой каждого спортсмена.

Автором данного учебного пособия выбрана очень интересная проблема. На основе изучения литературных источников и обобщения собственного педагогического опыта в качестве тренера и действующего спортсмена-ветерана греко-римской борьбы, им подготовлена нужная и своевременная книга. Рассматривая главные составляющие компоненты в саморегуляции эмоциональных состояний борцов, автор выделяет тактико-техническую и волевую подготовку как базу для освоения методов и приемов саморегуляции эмоциональных состояний. При этом автор предлагает сосредоточить внимание тренеров и борцов на использовании методов самовоспитания, самостоятельной работе каждого борца над собой не только на тренировках и соревнованиях, но и в свободное время.

Учебное пособие изложено простым и доступным языком, иллюстрировано рисунками методического и информационного характера из трудов

известных борцов и ученых В.М. Игуменова, А.А. Карелина, А.С. Кузнецова, А.А. Новикова, Ю.А. Шулика и других, а также фотоматериалами Иркутской школы греко-римской борьбы. Материалы приложения содержат необходимые в научном и методическом отношении советы и рекомендации по проведению научных исследований и проведению учебно-тренировочных занятий с юными борцами. Список рекомендуемой литературы позволяет судить о компетентности автора в изучаемой проблеме.

Издание данного пособия может быть полезно как для тренеров и борцов, занимающихся как интернациональными видами спортивной борьбы, признанными во всем мире: борьбой вольной, греко-римской, самбо, пляжной борьбой, так и национальными видами борьбы: борьбой куреш, русской поясной борьбой другими видами борьбы разных народов нашей многонациональной России. Всем, кого интересуют проблемы эмоционального состояния, которое необходимо постоянно саморегулировать эта книга будет интересна.

Хорошо, что в нашем сибирском регионе России готовятся и издаются подобные книги.

Президент Федерации спортивной борьбы России
Чемпион мира, победитель XXIV Олимпийских игр,
обладатель “Золотого пояса”, к.п.н.



М.Г. Мамияшвили

Введение

Посвящается сибирским борцам вольного и греко-римского стиля, прославивших нашу Родину на международной арене

Спорт как составная часть культурной деятельности общества функционирует в соответствии с установленными правилами и нормами, которые налагают определенные ограничения, требующие большой работы над собой в области физического и духовного совершенствования. Большие возможности для физического и волевого развития, воспитания и самовоспитания личности детей и молодежи предоставляют спортивные единоборства, среди которых набирает еще большую популярность такой древнейших вид, как греко-римская борьба.

Как показывают отдельные исследования и работы ряда ученых (О.Л. Артеменко, Х.К. Байрамкулов, Б.А. Гылыжов, В.М. Игуменов, А.А. Карелин, А.С. Кузнецов, Л.В. Логинов, Н.М. Магомедов, А.С. Мандзяк, А.А. Новиков, Г.С. Туманян, Ю.А. Шулика, О.Г. Юшков и др.) борьбу можно отнести к дисциплине, которая объединяет в себе целый ряд характерных направлений и разновидностей силовых единоборств, в большинстве своем с преобладанием бросковой техники.

Успешность выступления борцов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки и максимального проявления волевых качеств, лежащих в основе саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена при победах и поражениях. В исследованиях ряда авторов взаимосвязь физической и волевой подготовки (А.И. Бабаков, 2012; Г.Д. Горбунов, 1986; Б.А. Вяткин, 1981; А.В. Еганов, 1998; Н.М. Магомедов, 2012; Л.В. Логинов, 2013; Р.А. Пилюян, 1984; А.Д. Суханов, 2002; А.В. Бобровский, 2005; В.Ф. Сопов, 2005 и др.) указывается на необходимость саморегуляции эмоциональных состояний борцов в условиях острого спортивного соперничества. Не умаляя значения высокого уровня физиче-

ской, тактико-технической и волевой подготовки борцов для достижения победы по современным правилам греко-римской борьбы, многие тренеры-практики и ученые на первое место выдвигают психологические факторы, среди которых саморегуляция эмоциональных состояний занимает ведущее место для достижения поставленной на соревнованиях цели.

В подготовке борцов различных специализаций большая часть занятия уделяется физической, технической, тактической и волевой подготовке (В.М. Игуменов, 1993; А.В. Литманович, 1987; А.И. Завьялов, и Д.И. Миндиашвили, 1995; А.В. Еганов, 1998; О.А. Сиротин, 1996 и др.), В работах других авторов (А.П. Шумилин, 2003, А.В. Бобровский, 2005) рассматривается мотивация спортсмена к соревнованию. В работах (Н.К. Волков, 1976; А.А. Новиков, 1971) рассматривается эмоциональный компонент и его связь с проявлением тактики, техники борьбы и физических качеств в подготовке борцов к соревнованиям.

Саморегуляция эмоциональных состояний и волевая готовность спортсмена к соревнованию не ограничивается его мотивацией, она тесно связана с точностью реагирования на тактико-технические действия соперника и ответных действий. Поэтому подготовка спортсмена к соревнованию должна прежде всего включать не только комплексную диагностику эмоционального состояния, но и коррекцию этого состояния с помощью методов и приемов саморегуляции с целью приведения спортсмена к оптимальному «боевому состоянию». Однако в специальной литературе, по борьбе, к сожалению не приводятся технологии управления саморегуляцией на основе методики самовоспитания, за исключением отдельных трудов (А.В. Родионов, 2004; и др.).

Теоретический анализ состояния проблемы тактико-технической и волевой подготовки борцов в плане направленности на освоение методики саморегуляции к спортивным поединкам на соревнованиях различного масштаба и результаты собственных наблюдений за поведением борцов перед выходом на ковер, во время схватки и по завершению поединка, при наблюдении за эмоциями борцов после победы или поражения, выявили противо-

речие между теорией и практикой подготовки начинающих и высококвалифицированных борцов к спортивным поединкам. Слабой разработанностью методики саморегуляции эмоциональных состояний в теории физического воспитания и спортивной тренировки борцов является серьезным упущением в учебно-тренировочном процессе.

Пособие включает пять глав. Первая раскрывает сущность процесса самовоспитания и саморегуляции эмоциональных состояний борца, этапы развития научных исследований в этом направлении, отдельные трудности в работе над собой и своими воспитанниками со стороны тренеров и борцов. Вторая глава посвящена основам методики тактико-технической подготовки в спорте и, конкретно, борца греко-римского стиля. Данная глава содержит иллюстрации приемов греко-римской борьбы. В третьей главе, посвященной волевой подготовке, рассматриваются методы и методические приемы развития волевых качеств борца. Четвертая глава рассматривает возможности саморегуляции эмоциональных состояний борцов, взаимосвязь этого процесса с тактико-технической и волевой подготовкой и применение саморегуляции в процессе тренировок и соревнований. Пятая глава освещает особенности применения игровых методик в освоении методов и приемов саморегуляции эмоциональных состояний борцов в условиях работы спортивно-оздоровительного лагеря. В приложении пособия приводятся, анкета для тренеров и преподавателей физического воспитания (прил. 1), отдельные иллюстрации индивидуальных и парных упражнений физической подготовке борцов греко-римского стиля (по материалам Ю.А. Шулика (прил. 3.) и фотоматериалы с соревнований по борьбе с участием борцов Сибири и Иркутской области (прил. 4). Список рекомендованной литературы включает работы отечественных ученых и книги выдающихся борцов.

Автор с благодарностью примет все замечания и пожелания по совершенствованию данной работы. Отзывы можно направлять на кафедру физического воспитания Иркутской государственной сельскохозяйственной академии.