

## Психологическая и технико-тактическая подготовка борцов самбо обучающихся в ВУЗах

Гатилов К.В.<sup>1</sup>, Кудрявцев М.Д.<sup>1,2,3,4</sup>, Галимов Г.Я.<sup>5</sup>

*Сибирский федеральный университет<sup>1</sup>*

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика*

*М.Ф. Решетнева<sup>2</sup>*

*Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ<sup>3</sup>*

*Красноярский государственный педагогический университет имени*

*В.П. Астафьева<sup>4</sup>*

*Бурятский государственный университет<sup>5</sup>*

**Аннотация.** Цель: Определить необходимость в особых приёмах и методах подготовки технико-тактической и психологической подготовки борцов самбо обучающихся в ВУЗах. Материал и методы: анализ научно-методической литературы. Результаты: изучена теоретическая часть проблемы на основе исследуемой литературы. Выводы: есть прямая зависимость физического состояния с психологическим. Таким же образом от физического состояния может зависеть технико-тактический арсенал борца (который он сможет совершенствовать более динамично в зависимости от своих физических факторов). Эти факты следует учитывать, как с точки зрения психологической подготовки, так и с точки зрения технико-тактической базы для подготовки спортсменов занимающихся самбо и обучающихся ВУЗе.

**Ключевые слова:** самбо, студенты, вузы, спорт, борцы, физическое воспитание.

При наличии спортивной специализации для проведения практических занятий по физическому воспитанию принято распределять студентов по результатам медицинского обследования и уровня их физической или спортивной подготовленности на 3 группы (основная, спортивного совершенствования, специальная медицинская) (Кудрявцев, Кузьмин, & Гатилов, 2016; Черненко, & Бойченко, 2017). Таким образом, спортсмены идут в группу спортивного совершенствования, студенты с ограничениями по здоровью идут в специальную медицинскую группу, а большинство студентов идут в основную группу, где занимаются ОФП. Среди студентов основной группы много таких, кто хочет заниматься самбо, но из-за отсутствия опыта или физических кондиций не рискнут пойти в группу спортивного совершенствования.

Всё это имеет определенное влияние на психологическую и технико-тактическую подготовку студентов спортсменов, которым требуется

адаптивная программа тренировок в зависимости от их уровня физического состояния (Круковский, 2017). В экстремальных условиях соревновательной борьбы в спортивных единоборствах для достижения результата от спортсмена требуется умение быстро и сознательно входить в специфическое, характерное только для данного атлета психофизическое состояние (Бойченко, 2008; Osipov, Kudryavtsev, Struchkov, Kuzmin, & Bliznevsky, 2016). Участие в соревнованиях сопровождается значительными физическими и психологическими напряжениями, обусловленными возросшими требованиями к уровню спортивного мастерства, жесткой конкуренцией соперников, а также воздействием других внешних факторов (Бойченко, 2007; Кудрявцев, Кузьмин, & Близнаевский, 2016).

Интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации спортсмена к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена (Bliznevsky, Kudryavtsev, Iermakov, & Jagiełło, 2016).

Профессиональная психотерапевтическая и психологическая помощь спортсменам не носит пока системный характер. Основная роль в социализации и адаптации начинающих спортсменов, а в дальнейшем автоматизации психофизических процессов, связанных со спортивной деятельностью, отводится тренеру-преподавателю.

Тренеру необходимо выполнять комплекс первичного психологического контроля, тестирования, применять психологические методы для охраны психики здоровья спортсменов от воздействия перенапряжений, формировать мотивацию достижения успеха, а так же в конкретных случаях предсоревновательном периоде; после травмы спортсмена и т.д.) инициировать профессиональные консультации или тренинги.

Ведущие специалисты по спортивной борьбе считают, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности. Но какой бы совершенной техника борца не была, именно умение верно применять ее к особенностям соревнований определяет степень спортивного мастерства. Поэтому техника и тактика тесно связаны между собой и определяют друг друга. Спортсмен, владеющий большим арсеналом технических средств, сможет применять разнообразную тактику и, наоборот, меняя тактические действия, он сможет полноценно использовать свой уровень мастерства. Психологическое же состояние спортсмена студента ВУЗа, который может относиться к одной из медицинских групп по своим физическим показателям, также взаимосвязано с его технико-тактической базой и обуславливает особенность его подготовки. Ослабление одной из указанной сторон подготовленности не позволит борцу улучшить свой уровень мастерства

(Близневский, Шумилин, & Бабушкин, 2012; Кудрявцев, Кузьмин, & Толстопятов, 2016).

Проведенный нами опрос студентов об отношении к занятиям самбо свидетельствуют о том, что из 25 опрошенных студентов 11 стали заниматься самбо только поступив в ВУЗ, 21 из 25 студентов выступает или стремится выступать на соревнованиях по самбо. 12 из 25 студентов ощущают взаимосвязь их здоровья с тренировочным процессом и нагрузками. А 20 из 25 студентов считают необходимым индивидуальный подход в работе. Проведенный анализ показал, необходимость создания индивидуальных планов подготовки студентов занимающихся самбо в высших учебных заведениях и разделённых на группы по медицинским показаниям.

Тренинг внутренней мотивации позволяет спортсмену ощутить сконцентрированность внимания, мыслей, чувств перед соревнованием и в процессе его. При этом исключается появление посторонних мыслей, чувств (Добровольская, Середенко, Нескреба, Годз, & Качашкин, 2016; Osipov, Kudryavtsev, Iermakov, & JagieŃo, 2017).

Спортсмен ощущает физическую и интеллектуальную включенность в спортивную деятельность, в то, что в данный момент он делает на тренировках или соревнованиях; осознает правильность выполнения своих действий; появляется отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выступлением на соревновании, перед возможным неудачей.

#### **Выводы.**

В соответствии с индивидуальными психическими и физическими особенностями должен подбираться определенный, индивидуальный подход к тренировке того или иного спортсмена относящегося к одной из медицинских групп по физическому здоровью в высшем учебном заведении.

Современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке. Поэтому из полученного вывода следует, что необходимо выстраивать подготовительный план спортсмена исходя из его медицинских показаний, в котором должны содержаться индивидуальные методы психологической и технико-тактической подготовки.

#### **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**

Желательно ещё раз проанализировать профессиональную психотерапевтическую и психологическую помощь спортсменам, которая пока не носит пока системный характер. Провести изучение индивидуальных моделей тренировочной и соревновательной деятельности и влияние морфо-функциональных возможностей и уровня физического развития спортсмена на содержание технической подготовленности.

Основная роль в социализации и адаптации начинающих спортсменов, а в дальнейшем автоматизации психофизических процессов, связанных со спортивной деятельностью, отводится тренеру-преподавателю.

Список литературы:

- Бабушкин, Г. Д., Близнаевский, А. А., & Шумилин, А. П. (2012). «Влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к занятиям спортом». *Омский научный вестник*, № 2, 183-186.
- Близнаевский, А. А., Шумилин, А. П., & Бабушкин, Г. Д. (2012). «Исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде». *Омский научный вестник*, № 4, 224-228.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 148-150.
- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Добровольская, Н. А., Середенко, Л. П., Нескреба, Т. А., Годз, Л. А., & Качашкин, В. М. (2016). «Использование средств и методов психологических воздействий в спортивных единоборствах». *«Дискурс»*, №2 (2), 48-53.
- Круковский, Г. И. (2017). «Организационно-педагогические условия повышения массовости занимающихся борьбой самбо в ВУЗах». *Единоборства № 1*, 78-79.
- Кудрявцев, М. Д., Кузьмин, В. А., & Близнаевский, А. А. (2016). «Формирование положительной мотивации к спортивной деятельности и физкультурно-педагогической ориентированности у студентов занимающихся дзюдо». *Материалы XII международной научной конференции : Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т 1, 29-37.
- Кудрявцев, М. Д., Кузьмин, В. А., & Гатилов К. В. (2016). «Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях». *Материалы XII международной научной конференции : Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т 2, 35-40
- Кудрявцев, М. Д., Кузьмин, В. А., & Толстопятов, И. А. (2016). «Причинностные основы для занятий единоборствами студенческой молодежи». *Материалы XII международной научной конференции : Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т 2, 29-37.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). «Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, 64-67.
- Bliznevsky, A. A., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagiełło, W. (2016). «Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning in competition period». *Archives of Budo*, 12, 101-115.
- Osipov, A., Kudryavtsev, M., Struchkov, V., Kuzmin, V., Bliznevsky, A., & Plotnikova, I. (2016). «Expert analysis the competitive level of young russian judoists training to conduct an active attack wrestling». *Journal of Physical Education and Sport*, № 4, 1153-1158.
- Osipov, A. Y., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagiełło, W. (2017). «Topics of doctoral and postdoctoral dissertations devoted to judo in period 2000-2016 – the overall analysis of works of Russian experts». *Arch of Budo*, 13, 1-10.

**Информация об авторах:**

**Гатилов Константин Владимирович** –

аспирант

yakonstantin1@yandex.ru

*Сибирский федеральный университет, Российская Федерация*

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич** –

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой валеологии,

*Сибирский федеральный университет, Российская Федерация*

профессор кафедры физической подготовки

*Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России,  
Российская Федерация*

профессор кафедры физического воспитания

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика  
М.Ф. Решетнёва, Российская Федерация*

профессор кафедры теоретических основ физического воспитания

*Красноярский государственный педагогический университет им.  
В. П. Астафьева, Российская Федерация*

kumid@yandex.ru

**Галимов Геннадий Яковлевич** –

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории  
физической культуры

tfk@bsu.ru

*Бурятский государственный университет, Российская Федерация*

*Поступила в редакцию 09.01.2018 г.*