

Кутин Сергей Сергеевич

Лямзин Евгений Николаевич

Фёдоров Игорь Гигорьевич

*Военный университет Министерства обороны Российской
федерации*

Россия, 123001, Москва ул. Б. Садовая, 14.

БОРЬБА САМБО, КАК ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Аннотация: Статья посвящена проблеме психологической подготовке подготовки и сдаче нормативов по физической культуре в рамках дисциплины САМБО. Раскрыты особенности возможности влияния тренировок на психологическое состояние.

Ключевые слова: Физическая культура, САМБО, психологическая подготовка

Abstract: The article is devoted to the problem of psychological preparation of training and passing the standards for physical culture within the discipline of SAMBO. The features of the possibility of the influence of training on the psychological state are revealed.

Keywords: Physical culture, SAMBO, psychological training

История создания САМБО ведётся на 20-е 30-е годы 20 века в Советской России. В 1923 год В.А. Спиридонов создаёт на базе спортивного общества «Динамо» прикладную дисциплину под названием «Самозащита».[1] В «Динамо» изучали различные виды единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Дисциплина предназначалась для тренировки спецподразделений. С момента основания САМБО рассматривается как укрепление физических качеств человека, а также формирование патриотических качеств личности и дисциплины. В САМБО, как и во всех единоборствах спортсмены испытывают различные

эмоциональные переживания, это проявляется как при тренировочном процессе, так и при участии в соревнованиях различного уровня. Соревновательное возбуждение проявляется высокой активностью борца, принято считать, что, победа в соревнованиях сопряжена со средним для спортсмена уровнем соревновательного возбуждения. Спортсмен при этом переживание проявляет боевой настрой, готовность к интенсивным физическим нагрузкам, а также высокий уровень контроля за эмоциями. Спортивная увлечённостью происходит при переживании сосредоточенности внимания на схватке, как правило эффект увлечённости усиливается в командном подходе к спортивному состязанию. Спортивный азарт можно рассмотреть как с положительной, так и с отрицательной стороны. Положительная сторона усиливает мотивацию к данной деятельности, отрицательная может нарушать самоконтроль. Спортивная злость возникает в качестве фрустрации на ситуацию. Наиболее эффективные эмоции возникают в состязательности. [2] Состязательность как направленность позволяет эффективно оценивать соперника, но самое важное она позволяет, наиболее точно производить самооценку. В САМБО, как и для всех видов единоборств характерна выработка психологических и тактико-технических качеств, если их больше, и они хорошо развиты, то успешность при проведении состязаний возрастает. Показателем тактико-технической подготовки служит умение спортсмена работать в стойке в партере, а также умение переходить из стойки в партер. Успешность в единоборстве зависит от психологической подготовки, а также от уровня развития творческого мышления, внимания и правильного распределения усилия. Психологическая подготовка подразумевает как борец настроиться на схватку. важно учитывать болевой порог его уравновешенность и сосредоточенность на протяжении всей схватки. Если спортсмен учитывает показатели, приведённые выше то, схватка будет выиграна в его пользу в независимости от физической подготовки противника. Существует народное высказывание-«Не тот пропал кто в беду попал, а тот пропал кто духом упал». Что и подразумевает соблюдение и работа над

факторами выше. Важно умение восстанавливаться после продолжительных тренировок долгих сборов. Это всегда сопутствует смена распорядка дня, режим питания, сна, получение травмы, а процессе схваток негативно влияют на жизнедеятельность курсанта. В особых условиях курсант находится в процессе подготовки к состязаниям так как регулировка веса становится серьёзным испытанием при учебной деятельности. Начальство в соревновательном и предсоревновательном процессе играет положительную роль оно освобождает военнослужащего от, несения службы в наряде, а также, от других видов деятельности, оказывающих отрицательное влияние на подготовку и отдых спортсмена. В процессе тренировок человек находит сильнейшую мотивацию для занятий по дисциплине САМБО, особенно ярко проявляется в курсантской среде. Умение предвидеть соперника является одним из преимуществ спортсмена, чтобы потом произвести контратаку. Важно не теряться при всевозможных обманных приёмах противника, на этом факторе и основывается тактическая подготовка спортсмена. Сформировать логическую память всех приёмов очень важно при подготовке спортсмена. Вся спортивная деятельность сопровождается реакцией организма психические и психологические функции, которые отражают процесс адаптации к тренировочному или соревновательному процессу.[3] В обучении спортсмена главное учить концентрироваться на схватках. Главная задача для Вооружённых сил Российской Федерации подготовить профессиональный тренерский состав для данной дисциплины. Важно чтобы материал был интересным доступным. Тренеру помимо правил состязаний важно знать: 1 особенности организма при выполнении тренировок 2 получение возможных травм 3 иметь представление о психологическом воздействии на военнослужащего. Поэтому тренер демонстрирует свои знания в виде теоретических наставлений практическим способом показа, после соревнований производится оценка схватки, а также выявляются характерные ошибки борцов. Большую трудность для реализации САМБО в рядах вооружённых сил это неподготовленная материальная база для этого

вида единоборств, а также нехватка профессионально тренерского состава. Как показывает опыт внедрения САМБО в войсковые и учебные част, положительное влияние складывается на личный состав многие, средством мышечной памяти, вспоминают своих навыки, полученные до призыва в ряды Вооружённых сил, новички в данном единоборстве формируют свои первые навыки. Большинство командиров при качественной подготовки военнослужащего отправляют его на соревнования различных масштабов, где он получает эмоциональную разгрузку от повседневной деятельности, но и закрепляет свои навыки в данной дисциплине средством схваток.

Список литературы

1. <https://sambo.ru/sambo/> (дата обращения 5.04.21)
2. <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2017/09/15/psihologicheskaya-harakteristika-sambo>(дата обращения 6.04.21.)
3. <https://moluch.ru/archive/247/56977/> (дата обращения 9.04.21.)