

9. Якимов, А. А. Обучение базовой технике на начальном этапе подготовки в рукопашном бое / А. А. Якимов, И. В. Попов // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 144.

УДК 796.8

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

**Мустаева Виктория Владимировна,
Мальцев Григорий Сергеевич,
Мустаев Руслан Владимирович**

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В статье рассматривается психологическая подготовка спортсменов рукопашного боя, мотивация спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя. Представлены различные методики, в которых описаны результаты исследований авторов научных публикаций. Выявлены особенности тренировочного процесса, затрагивающие психологическую подготовку спортсменов рукопашного боя.

Ключевые слова: психологическая подготовка, рукопашный бой, высококвалифицированные спортсмены.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED HAND-TO- HAND FIGHTING ATHLETES

**Mustaeva Victoria V.,
Maltsev Grigory S.,
Mustaev Ruslan V.**

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Annotation: The article discusses the psychological training of hand-to-hand combat athletes, the motivation of sports activities of highly qualified hand-to-hand combat athletes. Various methods are presented, which describe the results of the research of the authors of scientific publications. The features of the training process affecting the psychological preparation of hand-to-hand combat athletes are revealed.

Key words: psychological training, hand-to-hand fighting sport, highly qualified athletes.

Актуальность. В спорте высших достижений независимо от видов спорта психологическая подготовка спортсмена является главным фактором эффективности и результативности соревновательных выступлений. Специалисты по рукопашному бою уделяют особое внимание психологической подготовке и формированию состояния психической готовности к соревновательной деятельности [2].

Основными направлениями формирования состояния психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются приобретение навыков и умений, необходимых в профессиональной деятельности, определение и изучение индивидуальных свойств психики спортсменов, обучение методам

психической регуляции состояния организма, контроль за состоянием психологической подготовки, психоэмоциональным состоянием, предстартовой тревогой [6].

Цель исследования: анализ современных особенностей психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя.

Методы и организация исследования. Методом исследования был анализ научно-методической литературы. Так же были изучены научные статьи в журналах, монографии, сборники научно-практических конференций и конгрессов всероссийского и международного уровней, кандидатские и докторские диссертации.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению ряда авторов (А.В. Ворожейкин, 2020; Н.Г. Самойлов, 2011; Г.С. Мальцев, Н.В. Багашвили, 2020; Г.С. Мальцев, А.П. Козырева, 2019) одним из ключевых факторов психологической подготовки спортсмена, способности к профессиональному росту и высокой результативности является мотивация. Мотивация у спортсмена формируется в условиях тренировки и участия в соревнованиях. На протяжении многолетней подготовки роль мотивов у спортсменов меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры предусмотрены свои доминирующие мотивы. Факторы, влияющие на успешность деятельности спортсменов: улучшение личных спортивных результатов, получению спортивного звания, стремление к высоким результатам, ответственность перед тренером и клубом. [1, 4, 5, 8].

К.К. Марков [7] считает, что в основу формирования психомоторной подготовки необходимо включать: самоконтроль и саморегуляцию двигательной деятельности; способность к корректировке движений по основным параметрам управления (время, пространство, темп, ритм); самооценку управляющих действий; уровень волевого усилия; психомоторную надежность и работоспособность. В психомоторной подготовке спортсмена лежит развитие сенсомоторных и когнитивно-мыслительных способностей в комплексе, переработка движений в пространстве в двигательную структуру оптимального уровня. Моторные тесты должны быть специализированы в соответствии с соревновательной деятельностью.

По мнению А.Д. Королева с соавторами [3] нужно применять технологию компьютерного биоуправления. Суть этой технологии состоит в том, что испытуемому необходимо пройти тренинговый этап, состоящий из набора стресс-тестов. Пройдя тестирование выявляются индивидуальные особенности реагирования на стресс и способности к восстановлению. Технология компьютерного биоуправления может успешно применяться на всех этапах спортивной подготовки в рамках психофизиологического сопровождения спортсменов рукопашного боя.

О.Э. Шебештин [10] предлагает разработанную программу психологической подготовки спортсменов, благодаря которой снижается уровень стрессоустойчивости и происходит положительное влияние на психическое состояние спортсменов рукопашного боя и повышается уровень

мотивации на победу. Программа включает в себя 4 этапа, измеряющих личностную соревновательную тревожность и стрессоустойчивость, боязнь проигрыша, мотивацию успеха, уровень мотивации достижения для спортсменов рукопашного боя:

Этап 1 – теоретическая часть с беседой на тему психологической подготовки, практическая часть с применением медитативных и дыхательных упражнений;

Этап 2 – теоретическая часть на тему соревнований и способов саморегуляции, практическая часть, направленная на обучение методу аутогенной тренировки;

Этап 3 – теоретическая часть по изучению психических состояний в период соревнований и способов борьбы со стрессом, практическая часть с применением мышечной релаксации;

Этап 4 – теоретическая часть с индивидуальными беседами, практическая часть, направленная на проведение занятий, приближенных к реальным условиям боя.

В работе С.В. Соколовской [9] предлагается использовать идеомоторную тренировку усиления осознанного рефлексивного отношения. По мнению автора, идеомоторная тренировка – это метод психической саморегуляции, который непосредственно связан с укреплением и улучшением моторных навыков, поэтому заслуживает отдельного внимания в рукопашном бое.

Выводы. Таким образом, были проанализированы современные особенности психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя. В настоящее время большое внимание уделяется повышению мотивации спортсменов, посредством различных подходов. Разрабатываются специальные программы и методики, включающие в себя методы психомоторной и аутогенной тренировки в рамках психофизиологического сопровождения спортсменов рукопашного боя. Кроме того, специалистами рукопашного боя применяются такие методы как: дыхательные упражнения, мышечная релаксация, условные бои.

Психологическая подготовка в тренировочном процессе имеет большое значение в повышении качества соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя. Описанные подходы, а также средства и методы психологической подготовки могут стать основой для создания новых методик психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя.

Список литературы

1. Ворожейкин, А. В. Мотивация к спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя / А. В. Ворожейкин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 108-113.
2. Козырева, А. П. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по единоборствам / А. П. Козырева, Г. С. Мальцев // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина : В сборнике опубликованы материалы педагогических чтений, посвященных памяти профессора С.И. Злобина, Пермь, 02 октября 2020 года. Том

1. – Пермь: Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. – С. 145-148.
3. Компьютерное биоуправление как ключевой метод в психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов / А. Д. Королев, К. С. Назаров, А. Е. Горовая, И. Н. Митин // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 119-121.
 4. Мальцев, Г. С. Методика повышения спортивной мотивации каратистов 16-17 лет / Г. С. Мальцев, А. П. Козырева // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации : материалы V Международной научно-практической конференции, Чита, 31 октября 2019 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2019. – С. 153-156.
 5. Мальцев, Г. С. Особенности мотивации студентов к занятиям смешанными единоборствами / Г. С. Мальцев, Н. В. Багашвили // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 09–11 апреля 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 262-268.
 6. Мальцев, Г. С. Программа текущего контроля подготовленности квалифицированных самбистов (на примере сборной команды Пермского края) / Г. С. Мальцев, Г. М. Чернова, Р. В. Мустаев // Спорт и спортивная медицина : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чайковский, 15–16 апреля 2022 года. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – С. 172-176.
 7. Марков, К. К. Совершенствование методики формирования психомоторных характеристик двигательных навыков высококвалифицированных рукопашников/ К. К. Марков // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-1. – С. 118-121.
 8. Самойлов, Н. Г. Факторы, влияющие на успешность деятельности спортсменов в экстремальных условиях / Н. Г. Самойлов // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2011. – № 3(27). – С. 158-162.
 9. Соколовская, С. В. Опыт внедрения идеомоторной тренировки в технической и психологической подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами на примере тхэквондо / С. В. Соколовская, С. Б. Панкратов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 329-336.
 10. Шебештин, О. Э. Особенности формирования состояния психической готовности рукопашников к соревновательной деятельности / О. Э. Шебештин, П. В. Минин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – № 1. – С. 147-154.

УДК 796.921

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С УЧЕТОМ
ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-
СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Новосельцев Максим Сергеевич
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки. Подробно описана организация тренировочного процесса, используемые средства и методы с учетом направленности занятия. В дополнении отражены