**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РУКОПАШНИКОВ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Душечкин Н.А.1, Душечкина Е.А. 1

1Кемеровское Президентское кадетское училище, Кемерово

**Аннотация:** в данной статье рассматривается методы воспитательной работы и ее влияние на психологическое состояние рукопашников перед схватками

**Ключевые слова:** армейский рукопашный бой, тактическая подготовка, воспитательная работа, общеобразовательная организация, рукопашники.

Абсолютно каждый человек, имеющий отношение к спорту и принимающий хоть раз участия в соревнованиях, знает, что самым сложным является не тренировочный процесс, а способность «взять себя в руки» перед стартом. Спортсмен может быть отлично подготовлен к соревнованиям, не пропускать тренировки, быть лучшим среди других, но, в момент выступления соревнований, может произойти что-то необъяснимое: нелепые ошибки, непонимание, что делать, отсутствие техники, полная несобранность и т.п.

Соревнования любого ранга являются стрессом для спортсмена. Страх сильного соперника вызывает неуверенность в себе и своих силах, из чего следует сжатость в движениях, непонимание, что делать с соперником и какую тактику необходимо применить для одержания победы.

Сегодня спорт стал борьбой нервов. И зачастую побеждает тот, кто силен духом, смел, решителен и уверен в своих силах. Не все спортсмены подготовлены одинаково в физическом и психическом состоянии перед стартом. Такой период называется предстартовым состоянием, то есть реакция спортсмена, которая сопрягается повышением и мобилизацией всех вегетативных функций, наступающая в начале соревнований.

Говоря простыми словами, это настрой спортсмена перед предстоящими соревнованиями. Все мы знаем разновидности такого настроя – это полная готовность, стартовая лихорадка и стартовая апатия.

Первое – это состояние воодушевления, когда спортсмен уверен в себе, своих силах, ощущает прилив энергии, находится на подъеме и с нетерпением ждет начало старта. Это состояние является оптимальным для успешного выступления.

Второе – это лихорадочное состояние, которое наблюдается при вышеупомянутой чрезмерно высокой мотивации и характеризуется эмоциональной неустойчивостью (волнение, стресс, раздражительность), расстройством в координации движений - в таком состоянии трудно сконцентрироваться.

Третье эмоциональное состояние, наблюдаемое у некоторых спортсменов. Это может быть вызвано неадекватной нагрузкой (перетренированностью) либо, если спортсмен долгое время находился в состоянии ожидания поединка и «перегорел». При этом спортсмен испытывает сонливость, вялость, страдает внимание, концентрация, ему сложно собрать себя, организовать.

Негативное влияние на деятельность спортсмена во время соревнований оказывает состояние тревоги. Оно может быть связано с более сильным соперником, с незнакомым местом проведения соревнований, с неуверенностью в собственных силах, с недостаточно закрепленными навыками и др.

Рукопашный бой, как особый вид спорта, представляет высокие требования к психическому состоянию спортсмена. Ведь намного проще натренировать определенный уровень физической подготовленности и выработать тактико-техническую готовность к соревнованиям, чем подготовить внутреннее состояние спортсмена к поединку.

Выше мы рассмотрели, как эмоциональное состояние спортсмена может способствовать успешности его деятельности либо вызывать ее полную дезорганизацию. Поэтому нужно знать приемы, способствующие уменьшению психического напряжения.

Для того, чтобы спортсмен выходил на старт уверенным в себе и своих силах – необходимо проводить психологическую подготовку, которая в свою очередь делится на этапы: этап общей психологической подготовки, специальной психологической подготовки и непосредственной подготовки перед боем. Все эти этапы взаимосвязаны и их необходимо учитывать в методике спортивной тренировки [1]

Каждый высококвалифицированный тренер должен с раннего возраста воспитывать смелость, решительность и уверенность в собственных силах у каждого своего воспитанника, применяя различные методы воспитания на тренировках. Ведь рукопашный бой – это прежде всего ближний бой, с применением грубой физической силы, специальных приемов борьбы и ударов.

Методы воспитательного воздействия на формирующую личность спортсмена – это особые способы организованной педагогической деятельности, направленные на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества.

Одним из наиболее популярных и высокоэффективных методов воспитания – это пример. Как личный, так и на примере офицеров, которые проявили мужество и отвагу в реальном бою с противником. Нурмагомед Гаджимагомедов — российский военнослужащий, Указом президента страны В.Путина от 3 марта 2022 года звание Герой России было присвоено. К сожалению, высшая награда РФ была присвоена ему посмертно — доблестный десантник погиб в бою. С детских лет Нурмагомед хотел стать военным и, как и многие мальчишки, мечтал о службе в десантных войсках. Учась в школе, он одновременно увлекался спортом и занимался карате. Окончив школу Махачкалы (причем, 10-й класс - экстерном), он поступил в Рязанское высшее воздушно-десантное училище, и здесь уже с первого курса был командиром взвода. Кроме того, во время учебы он активно занимался армейским рукопашным боем и даже получил по нему звание мастера спорта. В ходе сражения с соединением украинской армии десант был блокирован превосходящими по численности силами. Бой был ожесточенный и Нурмагомед получил тяжелое ранение, но несмотря на это продолжал командовать своей ротой. Через некоторое время он оказался в окружении, и что бы не попасть в плен герой-десантник подорвал себя последней гранатой вместе с несколькими противниками. [7]

Это пример настоящего и верного своей Родине офицера, который не смотря на все внешние угрозы совершил подвиг, проявляя смелость и решительность в своих действиях, даже не смотря на полученные ранения.

Из выше сказанного, можно сделать выводы, что воспитательная работа, проводимая с рукопашниками требует систематичности и индивидуализации, ведь одной из главных ролей в подготовке рукопашника к схватке является именно психологическая подготовка, его умение справиться с внутренними переживаниями и пробудить в себе уверенность.

**Список литературы:**

1. Ариткулов, А. Х. Психолого-педагогические условия формирования воинской направленности у школьников в процессе занятий армейским рукопашным боем : – дис. … канд. пед. наук / А. Х. Ариткулов. – СПб, 2003. – 162 с.
2. Ашкинази, С. М. Cовременные проблемы и перспективы развития армейского рукопашного боя / С. М. Ашкинази; А. И. Турков; А. П. Чумляков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – №4. – С. 5-8.
3. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 8 (112). — С. 1206-1208.
4. Кузин, П. А. Проблемные вопросы подготовки учащихся довузовских учреждений Министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» / Кузин П. А. // VII Международный научный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 27-29 окт. 2015 г.: материалы конгр. – СПб., 2015. – С. 350-352.
5. Кулагина Н. В. Ценность военной службы для современных молодых людей допризывного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – 2015. – Т. 36. – С. 96–100. – URL: http://e-koncept.ru/2015/95611.htm. (дата обращения 19.11.21
6. Официальный сайт МО РФ [Электронный ресурс]. – URL : <https://ens.mil.ru/education/secondary.htm>.
7. Официальный сайт городской общественно-политической газеты [Электронный ресурс]. – URL: http://nash-izberbash.ru/index.php/12-articles/glavnaya/9329-urok-muzhestva
8. Пильник, Я. Л. Начальная подготовка детей (9-11 лет) по армейскому рукопашному бою при спортивной секции в условиях военного гарнизона: автореф. дис... канд. пед. наук / Я. Л. Пильник. – СПб., 2006. – 21 с.
9. Приказ Министра обороны Российской Федерации 2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации». – М, 2004. – 93 с.
10. Смирнов, А. Э. Военно-профессиональная мотивация / А. Э. Смирнов, А. Р. Пискунов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 30 (134). – С. 366-372.