**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА РУКОПАШНОГО БОЯ ПЕРЕД ЗНАЧИМЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Душечкин Н.А.1, Душечкина Е.А. 1

1Кемеровское Президентское кадетское училище, Кемерово

**Аннотация:** в данной статье рассматривается психологические приемы подготовки спортсмена рукопашного боя перед значимыми соревнованиями

**Ключевые слова:** армейский рукопашный бой, психологические приемы, воспитательная работа, общеобразовательная организация, рукопашники.

В спортивной тренировке, в том числе в рукопашном бою, двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. И если такие двигательные действия, как ходьба, бег, усваиваются в процессе жизни естественным путем, то приемы рукопашного боя подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания и теории тренировки.

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.

Психологическая подготовка - новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней - выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий[4]. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели - победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью. И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена: Своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием); предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность "достижения цели. Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.[3]

Как видим, психологическое обеспечение подготовки спортсменов единоборств как на этапе тренировок, так и перед соревнованиями, предусматривает их адаптацию к деятельности в различных условиях. В процессе психологического обеспечения подготовки спортсменов-борцов осуществляется их постепенный переход на более высокий уровень спортивной

деятельности.

В целом, психологическая подготовка спортсменов в единоборствах является одним из значимых направлений формирования целостной структуры их тренировочной и соревновательной деятельности. Она также позволяет тренерскому составу проводить оценку доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов, анализ результативности соревновательной деятельности, чтобы затем более качественно планировать различные виды подготовки спортсменов к соревнованию.

Таким образом, в психологической подготовке спортсменов в различных видах единоборств должен использоваться разнообразный комплекс методов и средств развития их актуальных психологических компетенций в зависимости от этапов развития спортсмена и специфики тренировочной деятельности. На самых ранних этапах обучение борцов навыкам психорегуляции способствует формированию у юных спортсменов важного психологического ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

**Список литературы:**

1. 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.
2. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 8 (112). — С. 1206-1208.
3. 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.
4. 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
5. Официальный сайт МО РФ [Электронный ресурс]. – URL : <https://ens.mil.ru/education/secondary.htm>.
6. Официальный сайт городской общественно-политической газеты [Электронный ресурс]. – URL: http://nash-izberbash.ru/index.php/12-articles/glavnaya/9329-urok-muzhestva
7. 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.