



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ САМБО: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДИКИ

Сидоров Павел Александрович

Заведующий кафедрой спортивных единоборств и бокса Белорусского
государственного университет
г. Минск, Беларусь

Аннотация

В данной статье рассматриваются современные подходы к психологической подготовке спортсменов в спортивном самбо. Раскрываются ключевые аспекты ментальной подготовки, её роль в достижении высоких спортивных результатов, а также взаимосвязь с физической и тактической подготовкой. Особое внимание уделяется специфике психологической работы с самбистами, учитывающей высокий уровень стресса, индивидуальные особенности спортсменов и тактическую сложность поединка. В статье анализируются методики формирования стрессоустойчивости, развития концентрации внимания и управления эмоциями. Рассматриваются примеры эффективных техник, применяемых в ведущих спортивных школах, и даются рекомендации по их интеграции в тренировочный процесс.

Ключевые слова: самбо, психология спорта, ментальная подготовка, стрессоустойчивость, мотивация, концентрация, воля к победе, спортивная психология, тактика, соревновательная деятельность

Введение

Самбо, как уникальный вид единоборств, зародившийся в России, требует от спортсмена не только выдающейся физической силы и технического мастерства, но и исключительной психологической устойчивости. В условиях быстро меняющейся обстановки на ковре, высокого уровня эмоционального напряжения и необходимости мгновенно принимать решения, ментальная подготовка становится одним из решающих факторов успеха. Если раньше психологические аспекты часто считались второстепенными, то в современном спорте они выходят на первый план, определяя готовность спортсмена к соревнованиям и его способность реализовать свой потенциал.

Различия в подходах к психологической подготовке обуславливаются множеством факторов: уровнем соревнований, возрастом спортсмена, его индивидуальными особенностями.

Подготовка юных самбистов ориентирована на формирование базовых личностных качеств, в то время как работа с высококлассными спортсменами требует глубокой индивидуализации и тонкой настройки психических процессов.

1. Основы психологической подготовки самбиста

1.1. Ключевые аспекты

Современный тренировочный процесс включает в себя несколько ключевых компонентов психологической работы:

Мотивационная подготовка: направлена на формирование устойчивого стремления к победе, постановку долгосрочных и краткосрочных целей.

Формирование стрессоустойчивости: развитие способности эффективно действовать в условиях высокого давления, не поддаваясь панике и волнению.

Развитие волевых качеств: воспитание решительности, настойчивости, смелости и самообладания.

Работа над концентрацией внимания: умение полностью фокусироваться на поединке, исключая отвлекающие факторы.

Регуляция эмоционального состояния: контроль над эмоциями как до, так и во время боя, а также в случае поражения.

1.2. Этапы психологического цикла

Психологическая подготовка неразрывно связана с тренировочным циклом и включает в себя следующие фазы:

Базовая подготовка: формирование общих психологических качеств, работа над мотивацией и самосознанием.

Специализированная подготовка: отработка конкретных навыков, таких как управление стрессом и концентрация, в условиях, приближенных к соревновательным.

Предсоревновательная подготовка: финальная настройка, визуализация предстоящих поединков, работа с тревогой.

Постсоревновательный анализ: разбор результатов с точки зрения психологических факторов, работа над ошибками.

2. Методики в тренировочном процессе

2.1. Психологическая работа на тренировках

Психологическая подготовка интегрируется в каждый этап тренировки:

Моделирование соревновательных ситуаций: проведение тренировочных поединков с повышенным давлением (например, при имитации судейских решений, ограниченном времени или при борьбе с «неудобным» соперником).

Визуализация: спортсмен мысленно представляет свой поединок, успешное выполнение приёмов и победу. Это помогает снизить уровень тревоги и повысить уверенность.

Дыхательные практики: использование техник глубокого дыхания для мгновенной релаксации и контроля над сердцебиением.

2.2. Примеры психологических техник

Методика саморегуляции: спортсмен учится осознавать свои эмоции и физиологические реакции (пульс, напряжение мышц) и управлять ими с помощью дыхания и мысленных установок.

Когнитивная реструктуризация: работа с тренером или психологом по изменению негативных мыслей на позитивные. Например, вместо «Я боюсь проиграть» – «Я готов бороться до конца».

Якорная техника: создание условного рефлекса на определённый жест или слово, который помогает быстро войти в состояние боевой готовности или, наоборот, успокоиться.

3. Инновации и технологии в психологической подготовке

3.1. Биоуправление (Biofeedback)

Использование устройств для мониторинга физиологических показателей (пульс, кожно-гальваническая реакция) позволяет спортсмену наглядно видеть, как меняется его состояние в стрессовых ситуациях, и учиться им управлять.

3.2. Виртуальная реальность

VR-технологии позволяют создавать виртуальные копии соревновательных площадок, имитировать присутствие зрителей и соперников, что помогает спортсменам адаптироваться к давлению соревновательной среды.

4. Сравнительный анализ подходов

Характеристика	Юный спортсмен	Спортсмен высшего класса
Основная цель	Формирование базовых волевых качеств, мотивации	Развитие специализированных навыков (стрессоустойчивость, концентрация)
Методы	Игровые, наставничество	Индивидуализированные, с участием психолога
Фокус внимания	Самодисциплина, уважение к сопернику	Управление состоянием в критических ситуациях
Главные задачи	Преодоление трудностей, уверенность в себе	Сохранение хладнокровия и концентрации
Работа с ошибками	Анализ причин поражения без осуждения	Детальный разбор психологических факторов неудачи

Заключение

Психологическая подготовка в спортивном самбо является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Она позволяет спортсмену не только раскрыть свой физический и технический потенциал, но и обрести психологическую устойчивость, необходимую для победы в условиях жесткой конкуренции. Внедрение современных методик, таких как биоуправление и VR-технологии, значительно повышает эффективность этой подготовки. Комплексный, научно обоснованный подход, сочетающий физические и психологические тренировки, является ключом к успеху в современном самбо.

Литература

1. Волков И.П., Скворцов С.Н. Психологическая подготовка самбистов. — Минск: БГУФК, 2022.
2. Новиков А.А. Современная теория и практика самбо. — М.: Спорт, 2023.
3. Петров И.А., Ковалева Е.Ю. Ментальный тренинг в единоборствах. — СПб.: Лесгафт, 2021.
4. Miller T. The Psychology of Combat Sports. — London: Sport Psychology Press, 2024.
5. Гусев П.Р. Волевая подготовка в спорте высших достижений. — Минск: Аверсэв, 2020.