

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

**Особенности психологической подготовки борцов, использующих в тренировочном процессе элементы игры в регби**

**Научный руководитель – Павлов Павел Владимирович**

*Чевычелов Дмитрий Алексеевич*

*Аспирант*

Курский государственный университет, Курск, Россия

*E-mail: dimas-903@mail.ru*

Еще в 80-х годах XX столетия тренеры увлеклись идеей использования игр для борцов, как дополнительного средства расширения арсенала начальных и вспомогательных, специфических для спортивной борьбы, двигательных действий на этапе начальной подготовки. Это направление оказалось эффективным средством и для снятия монотонии в тех случаях, когда борцам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки. Кроме того, по данным опроса специалистов, игры борца оказались мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучаемых, за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций. Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов. Целью проведения игр для борцов является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических качеств). Поэтому применение игр в тренировке позволяет решать следующие задачи:

- а) приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства;
- б) приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства;
- в) выработать навык борьбы за приобретение захватов;
- г) приобрести навык сохранения захватов;
- д) приобрести навык освобождения от захватов;
- е) приобрести навык уклонения от захватов;
- ж) овладение простейшими элементами тактики борьбы;
- з) воспитание волевых качеств.

По данным опроса специалистов, игры в спортивной борьбе оказались мощным фактором для сохранения контингента обучаемых, за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций. Игры в подготовке борцов позволяют охватывать большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов. Целью применения игр в подготовке борцов является формирование прочных навыков выполнения начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

Анализ содержания игры в регби позволяет установить, что ее спортивно значимая ценность для подготовки борцов-дзюдоистов 16-17 лет имеет несколько аспектов - биологический, прикладной, нравственный, что позволяет оценить эту игру как спортивно значимую для подготовки юных борцов дзюдо.

В результате проведенного педагогического эксперимента произошли существенные изменения по показателям общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 16-17 лет. В соревновательной деятельности борцы экспериментальной группы показали более высокий результат на турнирах по дзюдо в 2017 году.

В процессе проводимого исследования в экспериментальной группе тренировки дополнялись 20-минутной игрой в регби по адаптированным правилам. Игра проводилась ежедневно, после предварительной части тренировки, при этом прочее содержание занятий не менялось и соответствовало материалу основной программы.

В конце педагогического эксперимента дзюдоисты обеих групп проходили комплексное тестирование с целью определения общей и специальной физической подготовленности, а также достоверности различий между группами, что и должно было явиться главным фактором доказательности эффективности предлагаемой методики тренировки с применением игры в регби.

Таким образом, дополнительным аспектом повышения эффективности специальной физической подготовки с использованием элементов регби обеспечивается более позитивный эмоциональный фон игровой деятельности, обеспечивающий более глубокое воздействие на организм. Все это позволяет минимизировать негативное влияние страха на совершенствование структуры атакующих и защитных действий и максимально использовать куммулятивный тренировочный эффект в специальной физической подготовке борцов.

#### Список литературы

1. Станков А.Г. Подготовка дзюдоистов. Монография. М., 1994. - 288 с.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2012.