

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
"Детско - юношеская спортивная школа-2 "**

**ДОКЛАД**

**Тема: «Психологическая и интеллектуальная  
подготовка в Самбо»**

**Исполнитель:  
тренер-преподаватель Косицын А.П.**

:

**Москва  
Троицк  
2018**

## **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных самбистов – одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

### ***Общая психологическая подготовка.***

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

Спортсмены, в том числе и борцы, должны быть образцом поведения не только на татами, но и во всем остальном. Своим поведением,

отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Стартовая лихорадка выражается большим возбуждением, развивающимся задолго до выхода на ковер. Обычно такой борец в схватке, как говорят, сгорает.

Тренеру необходимо знать, какими внешними признаками характеризуется то или иное состояние борца. При апатии мышцы лица не напряжены, движения вялы, поза расслаблена, речь мало экспрессивна, пульс обычный.

При боевой готовности лицо энергичное, движения пластичны, речь живая, выразительная, пульс повышенный. При стартовой лихорадке мышцы лица скованы, движения стремительные, речь отрывистая, громкая, пульс высокий.

Не существует универсальных средств для регулирования предстартового состояния, есть общепринятые меры регуляции. Разминка перед схваткой может существенно изменить состояние борца, способствовать оптимальной настройке организма. Плавные, немного замедленные движения успокаивают, приводят в нормальное состояние при очень большом возбуждении. В то же время резкие, быстрые движения возбуждают, помогают быстрее выйти из состояния апатии.

Большое значение для настройки борца имеют методы словесного воздействия. Тренер, зная тип нервной деятельности спортсмена и его предстартовое состояние, должен успокоить борца, отвлечь от мыслей о предстоящей схватке или, наоборот, возбудить, а иногда даже разозлить его.