

УДК 796.8

**Оптимизация системы подготовки спортсменов силовых единоборств
к соревновательной деятельности**

Бобрищев Алексей Александрович, доктор психологических наук, профессор
Мотовичев Константин Владимирович

*Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной
службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычай-
ным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Рос-
сийской Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования методик оптимиза-
ции системы подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельно-
сти. Выделены пять этапов подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, сле-
дование которым позволяет оптимизировать систему подготовки на основе учёта индивиду-
ально-психологических особенностей спортсменов, индивидуализировать и построить оп-
тимальную персональную траекторию подготовки спортсмена. Отмечена высокая значи-
мость психологической, общей и специальной подготовки, умелое сочетание которых поз-
воляет сформировать у спортсменов силовых единоборств психологическую готовность к
соревновательной деятельности.

Ключевые слова: силовые единоборства, спортивная подготовка, соревнователь-
ная деятельность, психологические качества, психологическая готовность.

**Optimization of the system of training of power martial arts athletes
for competitive activities**

Bobrishchev Alexey Aleksandrovich, doctor of psychology, professor
Motovichev Konstantin Vladimirovich

*Saint-Petersburg State Fire Service University of the Ministry of the Russian Federa-
tion for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters
named after the Hero of the Russian Federation, Army General E.N. Zinichev*

Abstract. The article presents the results of a review of literary sources and a survey of
coaches on the study of methods for optimizing the system of training athletes in power martial arts
for competitive activities. In the course of the study, five stages of preparing athletes for competitive
activities were identified, following which allows optimizing the training system based on taking
into account the individual psychological characteristics of athletes, which allows individualizing
training and building an optimal personal trajectory of athlete training. The high importance of
psychological, general and special training is noted, the skillful combination of which allows ath-
letes of power martial arts to form a psychological readiness for competitive activity.

Keywords: power martial arts, training system, competitive activity, psychological qual-
ities, psychological readiness.

ВВЕДЕНИЕ. Подготовка спортсменов силовых единоборств к соревнова-
тельной деятельности в настоящее время должна носить системный характер, опира-
ясь на профессиональные знания, умения и навыки тренерского состава, передавае-
мых ученикам в процессе тренировок, а также на комплекс специально сформирован-
ных психологических качеств, позволяющих успешно справляться с высокими физи-
ческими и психическими нагрузками в процессе тренировок, а также с дополнительной
повышенной стрессовой нагрузкой в период соревновательной деятельности.

В исследованиях многих отечественных и зарубежных авторов неодно-
кратно подчёркивалась высокая значимость оптимального сочетания физических и
психических нагрузок в период подготовки к соревновательной деятельности, важ-
ность своевременного восстановления их психофизиологической работоспособности
[1-4].

Связующими элементами всех этих компонентов подготовки является программа подготовки, включающая в себя оптимальный выбор наиболее целесообразных форм и методов подготовки, учитывающая специфику соревновательной деятельности, уровень необходимой психологической подготовки [5].

Таким образом, проблема оптимизации подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности является актуальной, носит системный характер, не имеет единого общепринятого решения или алгоритма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для эффективной подготовки к соревновательной деятельности необходимо развитие определённых качеств и умений каждого конкретного спортсмена с учётом его психологических особенностей, которые во многом определяют наиболее оптимальные эффективные для него методы и средства воздействия [5, 6].

При подготовке спортсменов основной формой занятий является тренировка, ориентированная на получение обучающимися необходимых знаний, воплощение их в отрабатываемые действия и их отработку до полного усвоения [7]. Для спортсменов силовых единоборств тренировка должна включать в себя базовую общефизическую подготовку, специальную, психологическую подготовку и элементы медицинской и правовой подготовки [4, 7].

Если более детально останавливаться на методах обучения спортсменов силовых единоборств, можно выделить следующие: общефизические и специальные тренировки, практические занятия, лекционные занятия, самостоятельную работу, демонстрацию и упражнения. Помимо методов обучения обязательно используются методы воспитания – убеждение, пример, поощрение и мотивация [8].

Указанные методы взаимосвязаны и взаимообусловлены, их сочетание и объём использования диктуются поставленными целями и задачами подготовки, педагогическим опытом тренера, особенностями условий и организации тренировочного процесса, необходимостью контроля и самоконтроля за эффективностью достижения целей подготовки. В итоге, чем богаче арсенал методов, которыми владеет тренер, тем большей способностью к оптимизации тренировочного процесса на основе их различных сочетаний и взаимодействия он обладает.

Опрос наиболее опытных и успешных тренеров показал, что выбор оптимального сочетания различных методов и видов подготовки в рамках проведения занятия предполагает ряд определённых этапов подготовки. Анализ существующей практики в рамках первого этапа позволил установить, что большинство тренеров успешно решают вопрос постановки дидактических задач, воспитательные задачи ставят, ориентировочно, только лишь треть из них, а психологической подготовкой занимаются 55% тренеров при проведении занятий по специальной подготовке и 48% – по общефизической подготовке, зачастую формулируя их в общем виде.

На *первом этапе* исследования происходит определение и формулирование цели и задач тренировки, которые должны быть конкретизированы и оптимизированы с учётом уровня общефизической и специальной подготовки, а также психологических особенностей отдельных спортсменов. Чётко поставленные цели и задачи тренировки становятся критериями её эффективности и позволяют оптимизировать проводимую подготовку.

Недооценка важности психологической подготовки и её ключевого значения в общей оптимизации подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности связана со следующими причинами:

- недостаточная психолого-педагогическая подготовленность тренеров;
- отсутствие целевой установки при подготовке и при проведении тренировок;
- недостаточный учет индивидуальных психологических особенностей спортсменов.

На *втором этапе* подготовки необходимо в рамках конкретизации содержания темы занятия выделить в ней наиболее существенные компоненты, подобрать дополнительные данные (примеры), хорошо раскрывающие и иллюстрирующие отрабатываемые в ходе тренировки задания и упражнения.

На *третьем этапе* осуществляется подбор формы организации работы на тренировках и занятиях спортсменов для формирования у них необходимых психологических качеств и психологической готовности к выступлению на соревнованиях на основе изучения и учёта имеющихся психологических способностей и возможностей каждого отдельного спортсмена.

Четвёртый этап является собственно этапом оптимизации подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности путём подбора основных и дополнительных методов, приемов и средств психолого-педагогического воздействия, направленного на формирование психологической готовности при проведении всех видов и этапов подготовки.

Поэтому возникает необходимость осуществления *пятого этапа* подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности на основе изучения тренером индивидуально-психологических особенностей спортсмена, включая его темперамент, характер, уровень интеллектуального развития, потребности, мотивы, ценности, коммуникативные качества и регуляторные способности.

Опрос тренеров показал, что выделенные этапы оптимизации спортивной подготовки разрозненно используются почти каждым из них, но у большинства нет единой системы, что не позволяет оптимизировать систему подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности. В наибольшей степени упускается процесс формирования необходимых психологических качеств, что не позволяет достигать высоких результатов.

ВЫВОДЫ. Подводя итог всему сказанному, можно сделать следующие выводы:

1. Теоретический анализ работ различных авторов позволяет выявить ряд ключевых компонентов системы подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности, к каковым относятся оптимальное сочетание физических и психических нагрузок, программа подготовки, включающая в себя оптимальный выбор наиболее целесообразных форм и методов подготовки, учитывающая специфику соревновательной деятельности, уровень необходимой психологической подготовки спортсменов.

2. Анализ результатов опроса тренеров позволил выделить пять этапов подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности, позволяющих оптимизировать данный процесс.

3. Выделенные этапы позволяют систематизировать и оптимизировать систему подготовки спортсменов силовых единоборств к соревновательной деятельности на основе учёта их индивидуально-психологических особенностей и

формирования индивидуальной траектории развития необходимых физических и психологических качеств, позволяющих сформировать психологическую готовность к соревновательной деятельности.

4. Повышение эффективности формирования психологической готовности спортсменов силовых единоборств достигается при четком определении и формулировке всего комплекса учебно-спортивных, психолого-педагогических и воспитательных задач и грамотном подборе с учетом психолого-педагогических возможностей тренера индивидуально-психологических качеств спортсменов, уровня их специальной и психологической подготовленности, содержания, форм и методов тренировки и воспитания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бобрищев А. А., Мотовичев К. В. Восстановление работоспособности и когнитивных способностей спортсменов силовых единоборств с использованием метода аудиовизуальной стимуляции // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2022. № 3. С. 172–179.
2. Сысоев В. Н., Чебыкина А. В., Душкина М. А., Дергачев В. Б. Оценка эффективности использования однократного сеанса аудиовизуальной стимуляции для коррекции функционального состояния организма // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2018. Т. 20, № 3. С. 128–132.
3. Siever D. The rediscovery of audio-visual entrainment technology. Comptronic devices limited. 1997-2000. Edmonton, Alberta, Canada. 2000. 132 p.
4. Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 52–54.
5. Ахматгатин А. А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-1. С. 60–64.
6. Абрамова Т. Ф., Замотин Т. М. Оптимальный объем специальной тренировочной нагрузки в различных блоках этапной подготовки годичного тренировочного цикла // Вестник спортивной науки. 2015. № 2. С. 3–6.
7. Мокеев Г. И., Томаров С. А., Шестаков К. В. Концептуальная модель организации и содержания процесса спортивной тренировки в единоборствах // Исторические аспекты в развитии традиционных и народных видов спорта в конспекте культуры народов мира. Уфа, 2007. С. 173–182.
8. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 384 с.

REFERENCES

1. Bobrishchev A. A., Motovichev K. V. (2022), "Restoration of working capacity and cognitive abilities of athletes of power martial arts using the method of audiovisual stimulation", *Bulletin of the St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia*, No. 3, pp. 172–179.
2. Sysoev V. N., Chebykina A. V., Dushkina M. A., Dergachev V. B. (2018), "Evaluation of the effectiveness of using a single session of audiovisual stimulation to correct the functional state of the body", *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*, Vol. 20, No. 3, pp. 128–132.
3. Siever D. (2000), "The rediscovery of audio-visual entrainment technology. Comptronic devices limited. 1997-2000", Edmonton, Alberta, Canada, 132 p.
4. Sizaev S. V. (2007), "Means and methods of martial arts in the psychological training of young martial artists", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 52–54.
5. Akhmatgatlin A. A. (2016), "Optimization of the training process of highly qualified boxers at the stage of direct preparation for competitions", *Modern high-tech technologies*, No. 2-1, pp. 60–64.
6. Abramova T. F., Zamotin T. M. (2015), "Optimal volume of special training load in various blocks of stage-by-stage preparation of a one-year training cycle", *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 3–6.
7. Mokeev G. I., Tomarov S. A., Shestakov K. V. (2007), "Conceptual model of the organization and content of the process of sports training in martial arts", *Historical aspects in the development of traditional and folk sports sports in the summary of the culture of the peoples of the world*, Ufa, pp. 173–182.
8. Dvorkin L. S. (2003), "Power martial arts. Athleticism, bodybuilding, powerlifting, kettlebell lifting", Rostov-on-Don, Phoenix, 384 p.

Информация об авторах: **Бобрищев А.А.**, профессор кафедры физической подготовки, 0719692010@mail.ru. **Мотовичев К.В.**, начальник кафедры физической подготовки, motovichev@igps.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 26.03.2024.

Принята к публикации 23.04.2024.