

УДК 37**Некоторые особенности психофизической подготовки самбистов****Мельников Антон Сергеевич**

Старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Владимирский юридический институт
Федеральной службы исполнения наказаний
600020, Российская Федерация, Владимир, ул. Большая Нижегородская, 67Е;
e-mail: ms91sambo@mail.ru

Крапивин Олег Владимирович

Доцент,
институт Академии ФСИН России,
390000, Российская Федерация, Рязань, ул. Сенная, 1;
e-mail: o.krapivin@list.ru

Филь Валерия Владиславовна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Вологодский государственный университет,
160000, Российская Федерация, Вологда, ул. Ленина, 15;
e-mail: lerikafil@mail.ru

Елохов Иван Владимирович

Старший преподаватель,
кафедра огневой и физической подготовки,
Пермский институт ФСИН России,
614012, Российская Федерация, Пермь, ул. Карпинского, 125;
e-mail: starioss@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается важность интегрированного подхода в тренировочном процессе борцов самбо, с учетом как физических, так и психологических аспектов подготовки. В частности отмечается, как психологическая устойчивость, управление стрессом и ментальная концентрация влияют на спортивные достижения, и рассматриваются методы психологической подготовки, такие как релаксация, визуализация и медитация. Отдельное внимание уделено физической подготовке, включая развитие силы, выносливости и гибкости, необходимых для успеха в самбо. Авторы делают акцент на комплексной подготовке, влиянии спорта на школьное образование и приводят примеры эффективных тренировочных методик. Также подчеркивается, что

успешное выступление самбистов зависит от гармоничного сочетания физических и психологических подходов к тренировкам, что требует постоянного совершенствования и индивидуализированного подхода к каждому спортсмену.

Для цитирования в научных исследованиях

Мельников А.С., Крапивин О.В., Филь В.В., Елохов И.В. Некоторые особенности психофизической подготовки самбистов // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 228-234.

Ключевые слова

Физическая подготовка, психологическая подготовка, массовый спорт, профессиональный спорт, самбо, воспитание молодежи, психофизическая подготовка, борцы-самбисты.

Введение

Самбо известно своей уникальностью и сложностью, этот вид единоборств требует от атлетов не только высокого уровня физической подготовки, но и значительной психологической устойчивости. Исследования показывают, что физическая активность может быть защитным фактором от психологических проблем, однако элитные спортсмены часто сталкиваются с различными психологическими трудностями. В исследовании, проведенном среди 245 спортсменов, включая 105 элитных атлетов и 140 любителей, были обнаружены значительные различия в уровне психологического стресса между профессиональными и любительскими самбистами. Профессиональные атлеты показали более низкие показатели депрессии, тревоги и стресса по сравнению с любителями, что подчеркивает важность психологической подготовки в спорте высших достижений.

Таким образом, психофизическая подготовка в самбо является ключевым компонентом, влияющим на успех спортсмена, как в тренировках, так и в соревнованиях. Цель статьи - обосновать необходимость комплексного подхода к подготовке самбистов [Никишкин, 2021], включающего как физическую, так и психологическую тренировку.

Основное содержание

Исследование, проведенное во время Чемпионата мира по самбо в городе Ташкент, Узбекистан, в 2021 году, выявило важные аспекты психологической подготовки спортсменов. Участники (115 спортсменов, в среднем возрасте 22,3 года) были оценены по различным параметрам, включая настроение, качество сна, уровень стресса и страх перед COVID-19. Полученные данные показали, что женщины-спортсмены сообщали о более высоком уровне стресса и нарушениях дневного функционирования по сравнению с мужчинами. Было установлено, что страх перед COVID-19 увеличивал расстройства настроения у спортсменов, что, в свою очередь, усиливало ощущение стресса. Эти результаты подчеркивают значимость учета психологических факторов, включая уровень стресса и эмоциональное состояние, в процессе подготовки самбистов.

Психологическая подготовка в самбо включает в себя не только управление стрессом, но и развитие умений концентрации, саморегуляции и ментальной устойчивости. Это особенно

важно в условиях высокого давления и конкуренции на больших соревнованиях. Такие методы, как прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, визуализация, ментальная имажинация и различные формы медитации, широко используются и одобрены в спортивной практике. Эти инструменты помогают спортсменам поддерживать фокус, управлять внутренним напряжением и повышать эффективность выступлений.

Физическая подготовка в самбо. Физическая подготовка в самбо играет важнейшую роль в успехе спортсмена. Самбо – это вид спортивного единоборства, который также можно охарактеризовать как комплексную систему самообороны. Основные виды самбо – спортивное и боевое [Паутов, Великодная, 2016].

В спортивном самбо используется широкий арсенал болевых приемов, бросков и стоек в партере, а боевое самбо, применяемое в спецподразделениях и вооруженных силах, включает ударную технику, взаимодействие с оружием и технику связывания и конвоирования.

Для достижения высокого уровня мастерства в самбо необходима хорошая физическая подготовка. Система подготовки бойца-самбиста основана на многовековом опыте лучших мастеров рукопашного боя [Зезюлин, 2008] со всего мира. Важным аспектом подготовки является развитие специальной выносливости, что особенно актуально на уровне высшего спортивного мастерства.

Популярность самбо остается высокой, и в России активно развиваются спортивные школы, такие как известная московская школа "Самбо-70", где спортивная подготовка идет параллельно с учебным процессом. В таких школах подчеркивается не только физическое, но и интеллектуальное развитие учащихся. В самбо важно гармоничное развитие физических качеств – сила, выносливость, скоростная реакция, а также развитие уверенности в себе и способности защищать себя и других [Паутов, Великодная, 2016].

Взаимосвязь психического и физического состояний в самбо. Исследования в области самбо демонстрируют тесную взаимосвязь между физическим и психологическим состояниями спортсменов. Примером этого является анализ физического воспитания школьников, где внедрение самбо в учебный процесс приводит к ряду положительных изменений. Особенно это актуально для школьников в возрасте 10–12 лет, занимающихся в секции самбо и дзюдо, где занятия способствуют развитию физических качеств, в том числе силы, гибкости и выносливости [Джафаров, 2019].

Подобные занятия также влияют на психологическое состояние учащихся, способствуя развитию уверенности в себе, сосредоточенности и морально-волевых качеств. Программы обучения в школах, включающие элементы самбо, ориентированы не только на развитие физических навыков, но и на совершенствование психологического состояния учеников. Это подтверждается тем, что спортсмены-самбисты обладают не только высокими физическими показателями, но и лучше адаптированы к стрессовым ситуациям, что является результатом комплексной физической и психологической подготовки.

Исследование, проведенное в школе № 14 г. Чебоксары, показывает, что систематические занятия самбо способствуют не только улучшению общей и специальной физической подготовленности учащихся, но и существенно повышают их функциональные возможности. Эти результаты подчеркивают значимость рационального использования самбо в процессе физического воспитания и тренировки детей школьного возраста. В целом, занятия самбо в школьной среде и в специализированных спортивных секциях обеспечивают значительный прогресс в физическом развитии и улучшение показателей физической работоспособности

[Джафаров, 2019].

Кейс-стадии и методические примеры тренировок. Изучение методов тренировки известных самбистов позволяет углубить понимание процесса их подготовки. К примеру, применение круговых тренировок на этапе базового мезоцикла является одной из эффективных форм организации спортивной подготовки. Этот подход создаёт благоприятные условия для переноса тренированности и имитации условий соревновательной деятельности, развивая таким образом основные группы мышц, активно участвующие в самбо. Например, круговая тренировка может включать упражнения, такие как перекидывание медицинского мяча, жим штанги лежа, волновые тяги каната, поднятие гантелей на бицепс, запрыгивание на тумбу, короткие приседания со штангой, скручивания корпуса с медицинским мячом, подтягивания с дополнительным весом, отжимания и тяга штанги к груди.

Кроме того, было выявлено, что техническая подготовка самбистов в возрасте 10–12 лет [Джафаров, 2019] в экспериментальной группе с помощью специально разработанных комплексов упражнений, выполняемых как на тренировках, так и дома, приводит к улучшению технической подготовленности. В исследовании отмечается, что такая подготовка включала не только физические упражнения, но и различные методы, в том числе игровые и соревновательные методы. Эти подходы способствовали развитию не только физических, но и технических навыков у молодых спортсменов.

Такие исследования показывают, что комплексный подход к тренировке, включающий различные виды упражнений и методов, может значительно улучшить как физические, так и технические способности самбистов, особенно в молодом возрасте. Это подчеркивает важность индивидуального подхода и постоянной адаптации тренировочного процесса к специфике единоборств, таких как самбо.

Таким образом, исследования и практический опыт в самбо подчеркивают важность комплексного подхода к психофизической подготовке спортсменов. Психологическая устойчивость, умение управлять стрессом, концентрация внимания и развитие морально-волевых качеств неотделимы от физической подготовки, включающей развитие силы, выносливости, гибкости и технического мастерства.

Примеры известных самбистов и их тренировочные методы демонстрируют, что успех в этом виде спорта требует не только физических усилий, но и умения психологически адаптироваться к различным условиям соревнований. Исследования показывают, что систематические занятия самбо способствуют улучшению как физического состояния, так и психологического благополучия.

Заключение

В заключение можно сказать, что психофизическая подготовка в самбо является многогранным и динамичным процессом, который требует индивидуального подхода и постоянного совершенствования. Она включает в себя не только физическую тренировку, но и развитие психологических навыков, что в совокупности способствует достижению высоких спортивных результатов.

Для более глубокого понимания этой темы полезно изучить реальные случаи и исследования, связанные с психофизической подготовкой в самбо, что позволит получить ценные знания и практические навыки для тренировок и соревнований.

Библиография

1. Никишкин М.В. Совершенствование методики обучения техничским приемам борцов-самбистов в вузах на этапе начальной подготовки // Физическая культура и спорт: проблемы, инновации, достижения: сборник материалов XIII международной научно-практической конференции. – Москва: Издательство МИСИ – МГСУ. – 2021. – С. 170-175.
2. Паутов А.Д., Великодная А.А. Самбо как национальная идея патриотического воспитания // Физкультурное образование Сибири. – Омск. – 2016. – С. 77-80.
3. Зезюлин Ф.М. Самбо в системе физической подготовки сотрудников ФСИН России // Вестник Владимирского юридического института. – Владимир, ВЮИ ФСИН России. – 2008. – № 1(6). – С. 37-39.
4. Джафаров А.Б. Техническая подготовка самбистов 10 – 12 лет // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 445-446.
5. Иванкин О. В. Педагогические средства и условия организации учебно-тренировочного процесса юных самбистов на основе структуры психофизической подготовленности // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №. 4. – С. 12-15.
6. Мальцев Г. С. и др. Техничко-тактическая подготовка самбистов //С 56 Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы конференции–. – 2019. – С. 201.
7. Похачевский А. Л., Петров А. Б., Анкудинов Н. В. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 81. – №. 11. – С. 126-130.
8. Дубинецкий В. В. Скоростно-силовая подготовка самбистов //Проблемы педагогики. – 2017. – №. 4 (27). – С. 54-55.
9. Мальцев Г. С., Зебзеев В. В., Зекрин Ф. Х. Современные особенности специальной физической подготовки самбистов //ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. – 2021. – С. 51-52.
10. Сафощин А. В. и др. Методика подготовки самбистов с использованием модульно-ситуационного подхода и оценка ее эффективности //Наука и школа. – 2017. – №. 1. – С. 192-202.

Some features of the psychophysical training of sambo wrestlers

Anton S. Mel'nikov

Senior lecturer,
Department of Physical Training,
Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service,
600020, 67E, Bolshaya Nizhegorodskaya str., Vladimir, Russian Federation;
e-mail: ms91sambo@mail.ru

Oleg V. Krapivin

Associate Professor,
Institute of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia,
390000, 1 Sennaya str., Ryazan, Russian Federation;
e-mail: o.krapivin@list.ru

Valeriya V. Fil'

Senior lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Vologda State University,
160000, 15 Lenin Street, Vologda, Russian Federation;
e-mail: lerikafil@mail.ru

Ivan V. Elokhov

Senior lecturer,
Department of Fire and Physical Training,
Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,
614012, 125 Karpinsky str., Perm, Russian Federation;
e-mail: starioss@mail.ru

Abstract

The article discusses the importance of an integrated approach in the training process of SAMBO wrestlers, taking into account both physical and psychological aspects of training. In particular, it is noted how psychological stability, stress management and mental concentration affect athletic achievements, and psychological training methods such as relaxation, visualization and meditation are considered. Special attention is paid to physical training, including the development of strength, endurance and flexibility necessary for success in SAMBO. The authors focus on comprehensive training, the impact of sports on school education and give examples of effective training techniques. It is also emphasized that the successful performance of sambo wrestlers depends on a harmonious combination of physical and psychological approaches to training, which requires constant improvement and an individualized approach to each athlete.

For citation

Mel'nikov A.S., Krapivin O.V., Fil' V.V., Elokhov I.V. (2024) Nekotorye osobennosti psikhofizicheskoi podgotovki sambistov [Some features of the psychophysical training of sambo wrestlers]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 228-234.

Keywords

Physical training, psychological training, mass sports, professional sports, sambo, youth education, psychophysical training, sambo wrestlers.

References

1. Nikishkin M.V. Improving the methodology of teaching techniques to sambo wrestlers in universities at the stage of initial training // Physical culture and sport: problems, innovations, achievements: a collection of materials of the XIII international scientific and practical conference. – Moscow: Publishing House of MISI – MGSU. – 2021. – pp. 170-175.
2. Pautov A.D., Velikodnaya A.A. Sambo as a national idea of patriotic education // Physical culture education of Siberia. Omsk, 2016, pp. 77-80.
3. Zezyulin F.M. Sambo in the system of physical training of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia // Bulletin of the Vladimir Law Institute. – Vladimir, VUI of the Federal Penitentiary Service of Russia. – 2008. – № 1(6). – Pp. 37-39.
4. Jafarov A.B. Technical training of sambo wrestlers aged 10-12 years // Young scientist. – 2019. – № 52 (290). – Pp. 445-446.
5. Ivankin O. V. Pedagogical means and conditions for the organization of the educational and training process of young sambo wrestlers based on the structure of psychophysical preparedness // Physical culture and health. - 2010. – No. 4. – pp. 12-15.
6. Maltsev G. S. et al. Technical and tactical training of sambo wrestlers //S 56 Modern problems of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. Conference proceedings-. – 2019. – p. 201.
7. Pokhachevsky A. L., Petrov A. B., Ankudinov N. V. Restoration of physical performance of qualified sambo wrestlers in a one-year training cycle //Scientific notes of PF Lesgaft University. – 2011. – vol. 81. – No. 11. – pp. 126-130.
8. Dubinetsky V. V. Speed and strength training of sambo wrestlers //Problems of pedagogy. – 2017. – №. 4 (27). – Pp. 54-55.

-
9. Maltsev G. S., Zebzeev V. V., Zekrin F. H. Modern features of special physical training of sambo wrestlers //PHYSICAL CULTURE AND SPORT. OLYMPIC EDUCATION. - 2021. – pp. 51-52.
 10. Safoshin A.V. et al. The methodology of training sambo wrestlers using a modular situational approach and evaluating its effectiveness //Science and school. - 2017. – No. 1. – pp. 192-202.