

УДК 796.01:159.9:796.814

О.В. Хижевский, проф. (БГПУ, г. Минск);  
Е.Н. Гайсенкович, преп. (БГТУ, г. Минск)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Многие победы или поражения часто зависят от психологической подготовленности спортсмена или команды в целом.

Главными целями такой подготовки, на наш взгляд, являются:

- 1) повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности;
- 2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешное выполнение самбистами основных действий и операций борцовского поединка;
- 3) формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.

Каждый самбист по-своему реализует эти цели в зависимости от внешних и внутренних условий. Внешними условиями принято считать обстановку крупнейших турниров, особенности и уровень мастерства соперников, результаты жеребьевки и т. п. К наиболее существенным внутренним условиям деятельности борцов можно отнести спортивное мастерство, уровень психических функций и качеств.

И внешние и внутренние условия деятельности самбистов мы изучаем, наблюдая за борцами во время тренировок и на соревнованиях, тщательно анализируя достигнутые результаты, проводя углубленные этапные и текущие экспериментальные обследования. Полученные данные используются для составления психофизиологических характеристик, для постановки конкретных задач психологической подготовки каждого борца и подбора соответствующих средств, реализующих главные цели психологической подготовки.

При совершенствовании и коррекции индивидуального стиля деятельности, основное внимание уделяется разработке для каждого из борцов индивидуальной программы ведения поединков.

Решение задач психологической подготовки направлено на совершенствование спортивного мастерства самбистов в целом, а ее осуществление органически вплетено в процесс подготовки борцов к крупнейшим соревнованиям.