

УДК 796.8

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, доц.  
(БГТУ, г. Минск)

## **ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

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

1 Для повышения психической устойчивости борцов занимающихся в секциях единоборств применяются следующие воздействия:

- а) увеличение эмоциональной напряженности учебно-тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию борцов к условиям крупнейших турниров;
- б) сведение к минимуму недостатка информации об условиях предстоящего турнира и основных соперниках;
- в) регуляция психической напряженности путем изменения соотношения между мотивацией, уровнем притязаний борцов и его возможностями в данный период времени.

2 Эффективность действий и операций борца в поединке в значительной степени зависит от совершенства таких психических функций и качеств, как:

- а) самоконтроль и саморегуляция сенсомоторной деятельности, поведения и состояния вообще, поведения и состояния вообще;
- б) антиципирующие, сложные и простые сенсомоторные реакции (их точность и быстрота);
- в) точность скоростных, силовых и пространственных компонентов движений.

3 При совершенствовании и коррекции индивидуального стиля деятельности, способствующего успешному выполнению борцами основных действий и операций поединка, достижению победы в нем, основное внимание уделяется разработке для каждого из борцов индивидуальной программы ведения поединков.

Таким образом, решение задач психологической подготовки направлено на совершенствование спортивного мастерства борцов в целом, а ее осуществление органически вплетено в процесс подготовки борцов к соревнованиям.