

Басалюк М. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ **ПІДГОТОВКИ У САМБО**

Анотація. Розглянуто особливості фізичної та психологічної підготовки у спортивному самбо. Виявлено, що зазначені види спортивної підготовки є необхідними для досягнення успіху в даному виді єдиноборств.

Ключові слова: єдиноборства, самбо, спортсмен, психологічна підготовка, фізична підготовка.

Вступ. Постійний ріст спортивних рекордів, конкуренція на міжнародній спортивній арені, розширення спортивного календаря за рахунок комерційних змагань привели до інтенсифікації тренувального процесу й змагальної діяльності, значному збільшенню навантажень на організм спортсмена.

Успіхів у змагально-тренувальній діяльності досягають ті спортсмени-самбісти, які вміють оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та спеціальних знань з боротьби самбо.

Спеціальні знання є одним із компонентів у тренувально-змагальній діяльності. Вони є рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесу тренування, що сприяє фізичному розвитку та навчанню техніко-тактичних дій у самбо [5].

Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях та психологічну підготовку спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [3].

Успішне виконання технічних елементів самбо потребує вдосконалення фізичних якостей. Так, наприклад, зачеплення залежить від сили й координації рухів, швидкості й спритності спортсмена. Застосування окремих технічних елементів вимагає цілеспрямованого розвитку певних фізичних якостей, над якими треба працювати на тренуваннях.

Фізичні якості настільки тісно пов'язані між собою, що розвинути одну з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших. У реальній практиці борців мають місце комплексні форми прояву фізичних якостей.

Фізична підготовка впливає на техніку виконання прийомів, що, у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей [4].

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

У світі спорту та бойових мистецтв фізична та психологічна підготовка відіграють вирішальну роль у досягненні успіху. Самбо, як вид бойового мистецтва, вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, технічних навичок та психологічної стійкості.

Незважаючи на значний інтерес до самбо як спортивного виду, існує потреба у глибокому розумінні впливу фізичної та психологічної підготовки на результативність спортсменів у цьому виді. Важливо визначити ключові аспекти, які впливають на ефективність тренувань та змагань у самбо, а також виявити оптимальні стратегії для досягнення успіху.

Мета дослідження: розглянути особливості фізичної та психологічної підготовки у спортивному самбо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Боротьба самбо традиційно належать до видів спорту, у яких вирішальну роль під час змагальної сутички відіграє спеціальна фізична підготовленість єдиноборців [2].

У навчально-тренувальному процесі особлива увага повинна приділятися силовій підготовці борців. Тренеру часто буває необхідно уточнити рівень і характер силових підготовленості борців. Потрібно визначити ті м'язові групи, які несуть основне функціональне навантаження при виконанні основних рухових дій, і ті, з яких можна найбільш правильно судити про силову підготовленість борця. Вивчення цих м'язових груп дає можливість правильно вибрати найбільш ефективні засоби та методи для виховання м'язової сили.

Як і в більшості інших видів спорту, зростання спортивних результатів у боротьбі самбо залежить від рівня розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а також від освіченості та інтелекту.

Вирішити приватні завдання можна за допомогою великої різноманітності методів підготовки, які реалізуються ще великою різноманітністю тренувальних засобів. Тренувальні навантаження характеризуються наступними п'ятьма компонентами: інтенсивність вправи, тривалість вправи, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень, характер відпочинку (заповнення пауз іншими видами діяльності). Залежно від поєднання цих компонентів буде різною не лише величина, але і характер відповідних реакцій організму. Змінивши хоча б один параметр фізичного навантаження, отримаємо засіб іншої спрямованості. Зі зменшенням тривалості роботи інтенсивність вправи зростає, і навпаки – збільшення кількості повторень також веде до зниження інтенсивності [1].

Фізична підготовка в спортивному самбо відіграє важливу роль у формуванні успішного спортсмена.

Особливості фізичної підготовки у спортивному самбо:

1. Силова підготовка. Силова підготовка важлива для розвитку м'язової сили, необхідної для виконання технічних елементів і захисту від супротивника. Тренування на виховання сили може включати фізичні вправи з

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

важкими вагами, роботу з власною вагою тіла, а також функціональні тренування.

2. Витривалість. У самбо потрібна як аеробна, так і анаеробна витривалість. Тренування, спрямовані на виховання витривалості допомагають спортсменам витримувати тривалі поєдинки та швидко відновлюватися під час перерв.

3. Швидкість. Важливо мати високий рівень розвитку швидкості реакцій для ефективного виконання технічних елементів та виходу зі складних ситуацій. Тренування для виховання швидкості може включати вправи, спрямовані на розвиток реакції та тренування на поліпшення координації рухів.

4. Гнучкість. Високий рівень гнучкості допомагає уникнути травм та полегшує виконання різноманітних технічних елементів. Фізичні вправи на виховання гнучкості є важливою частиною підготовки.

5. Координація рухів. Вміння гармонійно керувати рухами та контролювати своє тіло є ключовим для успішного виконання технічних елементів у самбо.

Загалом, комплексна фізична підготовка у спортивному самбо є ключем до успішного виступу на турнірах та змаганнях.

Психологічна підготовка в спортивному самбо є дуже важливою складовою успіху спортсмена.

Особливості психологічної підготовки у спортивному самбо:

1. Концентрація уваги. У самбо важливо мати високий рівень концентрації уваги під час бою. Спортсмени повинні бути зосередженими на кожному русі супротивника та швидко реагувати на зміни в ситуації.

2. Емоційний контроль. Контроль над емоціями є ключовим у самбо. Спортсмени повинні вміти керувати стресом, тривогою та агресією, щоб приймати обдумані рішення та діяти ефективно на рингу.

3. Самодисципліна. У спортивному самбо важливо мати високий рівень самодисципліни. Спортсмени повинні тримати себе в тонусі, дотримуватися графіку тренувань та раціонального харчування.

4. Психологічна міцність. У самбо часто виникають ситуації, коли необхідно бути міцним у духу та не здаватися. Спортсмени повинні мати високий рівень психологічної міцності, щоб подолати труднощі та невдачі.

5. Планування та стратегія. Психологічна підготовка включає розроблення плану дій та стратегії на кожен бій. Спортсмени повинні аналізувати супротивника, передбачати його дії та реагувати відповідно.

Психологічний аспект підготовки у самбо може значно вплинути на результати спортсмена, тому йому слід приділяти достатньо уваги під час тренувань.

Висновки. Як фізична, так і психологічна підготовка є ключовими складовими успішного виступу у спортивному самбо.

Фізична підготовка дає можливість спортсменам виконувати технічні елементи та захищатися від супротивників.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Психологічна підготовка допомагає спортсменам зосереджуватися на бою, керувати емоціями та приймати обдумані рішення в умовах змагань.

Інтеграція фізичної та психологічної підготовки є необхідною для досягнення успіху у спортивному самбо.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив раціону харчування на ефективність тренувань у самбо.

Список використаної літератури

1. Болотов О. О. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах застосування боротьби самбо на заняттях фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»* : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3 (46) 14. С. 18–22.
2. Височіна Н. Л., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Власко С. В., Байдала В. Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 26. С. 37–41.
3. Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П., Антоненко С. А. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162) 2023. С. 211–216.
4. Лунгу Д. І. Спортивна підготовка студентів та курсантів у поєднанні із самбо. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : зб. наук. пр. за мат. XI Міжнар. наук.-метод. конф., 4–5 квіт. 2021 р. Харків : Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту, 2021. Вип. 11. С. 47–49.
5. Мартинов Ю. О. Вплив спеціальних знань з боротьби самбо на тренувально-змагальну діяльність студентів-спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 11 (93) 17. С. 67–69.