

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У САМБО

Зайка Олег Анатолійович

кандидат технічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

Самбо, як один із найбільш динамічних і технічно складних видів єдиноборств, набуває все більшої популярності в Україні та світі. Цей вид спорту поєднує в собі елементи боротьби, дзюдо та традиційних бойових мистецтв, що робить його унікальним у контексті розвитку фізичних якостей спортсменів.

Фізична підготовка є одним із ключових аспектів успіху в будь-якому виді спорту, і самбо не є винятком.

Самбо вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості.

Сучасні вимоги до фізичної підготовки спортсменів самбо передбачають комплексний підхід, що включає як загальну, так і спеціальну підготовку. Це означає, що тренери повинні враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, його фізичні та психологічні характеристики, а також специфіку змагань.

Актуальність дослідження особливостей фізичної підготовки спортсменів, які займаються самбо, зумовлена не лише зростаючим інтересом до цього виду спорту на міжнародній арені, а й необхідністю оптимізації тренувальних процесів для досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження: вивчити особливості фізичної підготовки спортсменів, які займаються самбо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

Результати дослідження. Фізична підготовка – спеціалізований педагогічний процес, спрямований на поліпшення фізичної підготовленості.

Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на такий розвиток фізичних якостей, форм тіла та оволодіння руховими навичками, які стануть передумовою успішного виконання різних видів роботи.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на такий розвиток фізичних якостей, форм тіла та оволодіння руховими навичками, що стануть передумовою успішного виконання конкретної роботи. Наприклад, для конкретної професійної діяльності або занять будь-яким видом фізичної активності.

Загальна та спеціальна фізична підготовка мають тісний взаємозв'язок.

Загальна фізична підготовка є фундаментом для спеціальної фізичної підготовки [6].

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (наприклад, фізична підготовленість спортсменів) [9].

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей [5].

Фізичні якості – властивості, які характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність [9].

Розвиток фізичних якостей забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості [7].

Спритність – здатність оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність згідно з вимогами обставин, що різко змінюються на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору та часу [9].

Швидкість – здатність виконувати рухи в мінімальний відрізок часу [3].

Всі форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями і технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних здібностей у складних рухових діях, що характерні для п'ятиборства [9].

Гнучкість – здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою [4].

При низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок та суглобів [8].

Витривалість – це здатність виконувати роботу з дозволеною для певного віку людини інтенсивністю протягом якомога довшого часу; здатність людини долати втому в процесі рухової активності [3].

Сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль [4]. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших фізичних якостей [1].

Самбо належить до тих видів єдиноборств, в яких результат змагальної діяльності, здебільшого, визначається рівнем фізичної підготовленості спортсмена. Теорією спортивної підготовки передбачені визначені обсяги засобів тренувального впливу, спрямовані на розвиток як загальних, так і спеціальних фізичних здібностей, що дозволяє вдосконалювати й функціональні можливості борців [2].

Спеціальними фізичними якостями в самбо є координаційні здібності, силова та статична витривалість [10].

Фізична підготовка спортсменів, які займаються самбо, є ключовим аспектом їхньої тренувальної програми. Вона включає розвиток різних

фізичних якостей, таких як спритність, швидкість, гнучкість, сила та витривалість.

Фізична підготовка спортсменів, які займаються самбо, має свої специфічні особливості:

Виховання спритності.

Спритність в самбо є важливою для швидкої реакції на дії суперника та зміни ситуації на килимі. Для її виховання використовуються спеціальні вправи (різноманітні естафети, зміна напрямку руху, вправи на координацію тощо); ігровий метод (ігри, що вимагають швидкого реагування і змінюють тактичні рішення).

Виховання швидкості.

Швидкість необхідна для виконання атакуючих дій та захисту. Для її виховання застосовуються: біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю; стрибки, що сприяють розвитку швидкісно-силових здібностей; відпрацювання технічних прийомів у швидкому темпі.

Виховання гнучкості.

Гнучкість важлива для виконання технічних прийомів та запобігання травм. Для її виховання використовуються: вправи на розтягування перед і після тренувань; вправи з йоги та пілатесу, які сприяють підвищенню рівня розвитку гнучкості та рівноваги.

Виховання сили.

Сила є основою для виконання прийомів самбо. Для її виховання застосовуються: робота з вагами, вправи на тренажерах, функціональний тренінг; використання власної ваги тіла (наприклад: підтягування, віджимання тощо); тренування на розвиток силової витривалості (наприклад, комплекси з низькою вагою та високою кількістю повторень тощо).

Виховання витривалості.

Витривалість потрібна для підтримки високої інтенсивності протягом усього поєдинку. Для її виховання застосовуються: аеробні тренування (наприклад: біг, плавання тощо); інтервальні тренування (наприклад, чергування інтенсивних навантажень із відпочинком тощо); спеціалізовані спаринги (наприклад, тривалі спаринги на високій інтенсивності тощо).

Важливо поєднувати всі види фізичної підготовки в одній програмі.

Необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості та особливості кожного спортсмена.

Навантаження варто збільшувати систематично та поступово для уникнення травм.

Фізична підготовка самбістів повинна бути комплексною і індивідуально адаптованою до потреб кожного спортсмена. Вона включає в себе виховання спритності, швидкості, гнучкості, сили та витривалості. Це дозволяє спортсменам досягати високих спортивних результатів у змаганнях і запобігати травмам.

Висновки. Дослідження фізичної підготовки спортсменів у самбо виявило, що цей процес є складним і багатограним, що включає як загальну, так і спеціальну фізичну підготовку.

Фізична підготовка спортсменів у самбо складається з двох основних компонентів: загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна підготовка забезпечує основу для розвитку фізичних якостей, тоді як спеціальна підготовка фокусується на вдосконаленні конкретних навичок і здібностей, необхідних для успішного виконання технічних прийомів у самбо.

Розвиток фізичних якостей, таких як спритність, швидкість, гнучкість, сила та витривалість, є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів у змаганнях із самбо. Кожна з цих якостей відіграє свою роль у формуванні загальної фізичної підготовленості спортсмена.

Фізичні якості не існують ізольовано, їх розвиток взаємопов'язаний. Наприклад, сила може впливати на прояв витривалості, а спритність – на швидкість реакції. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до тренувань.

Для ефективного розвитку фізичних якостей використовуються різноманітні засоби і методи тренування, які сприяють не лише поліпшенню фізичних показників, але й формуванню рухових навичок, що є важливими для успіху в змаганнях.

Фізична підготовленість спортсменів у самбо безпосередньо впливає на їхні результати в змаганнях, високий рівень якої дозволяє борцям ефективно виконувати технічні прийоми, швидко реагувати на дії суперника та витримувати тривалі навантаження під час поєдинків.

Фізична підготовка спортсменів у самбо є ключовим елементом їхньої тренувальної програми, що вимагає комплексного підходу та систематичного розвитку всіх необхідних фізичних якостей для досягнення успіху у змаганнях.

Список використаних джерел

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. 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 НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
2. Волков В. Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14–15 років, які спеціалізуються у боротьбі 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 НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126) 2020. С. 33–36.
3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
5. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.

6. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
7. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 226–235.
8. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 8. С. 82–86.
9. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. : у 2-х т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
10. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошніченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. 2023. № 3 (29). С. 98–117.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ПРОТІКАННЯ ПРОЦЕСІВ МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Вовк Ігор

завідувач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки

Хома Михайло

старший викладач

Сташків Вероніка

старший викладач

Коваль Анастасія

старший викладач

Львівський національний

університет природокористування

Покращання розумової працездатності в період напруженої підготовки студентів до іспитів безумовно пов'язане із впливами таких чинників, як позитивний емоційний фон, насиченість крові киснем, висока рухова активність, які у свою чергу сприяють оптимальному функціональному стану центральної нервової системи (ЦНС).

Мета проведення педагогічного експерименту полягала у визначенні оптимальної динаміки підвищення фізичних навантажень у різні періоди навчального року та їхніх впливів на швидкість протікання процесів мислення у студентів.