

Заїка О. А.,

кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ САМБІСТІВ

Анотація. Дослідження присвячене вивченню особливостей спеціальної фізичної підготовленості самбістів. Виявлено, що координаційні здібності вдосконалюються через вправи на рівновагу, пропріоцепцію та технічні елементи, із застосуванням методів варіювання умов, повторного виконання та ігрового тренінгу. Установлено, що силова витривалість розвивається за допомогою силових, функціональних і спеціальних вправ самбо, із використанням кругових, інтервальних і повторних методів.

Ключові слова: координаційні здібності; самбісти; самбо; силова витривалість; фізична підготовленість.

Вступ. Фізична підготовка є ключовим елементом спортивної діяльності, зокрема в єдиноборствах, де успіх значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей.

Самбо, як вид єдиноборства, висуває високі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості, яка включає розвиток координаційних здібностей, силової та статичної витривалості, а також інших фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання технічних і тактичних дій у змагальних умовах.

У сучасних умовах спортивної практики бракує комплексних досліджень, які б детально аналізували особливості спеціальної фізичної підготовленості самбістів, зокрема щодо розвитку ключових фізичних якостей, таких як координаційні здібності, силова і статична витривалість.

Недостатня увага до індивідуалізації тренувальних програм і врахування специфіки змагальних вимог може знижувати ефективність підготовки.

Дослідження особливостей спеціальної фізичної підготовленості самбістів є актуальним для розробки науково обґрунтованих підходів до тренувального процесу, що сприятимуть підвищенню спортивної майстерності та конкурентоспроможності.

Мета дослідження: вивчити особливості спеціальної фізичної підготовки самбістів.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Самбо належить до видів єдиноборств, в яких результат змагальної діяльності, переважно, визначається рівнем фізичної підготовленості спортсмена [1].

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

Фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого фізичного виховання, спрямованого на виконання конкретних завдань [4].

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей [2].

Фізичні якості – це властивості, які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність [4].

Розвиток фізичних якостей забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості [3].

Спеціальна фізична підготовленість самбістів є ключовим елементом їхньої змагальної діяльності, що вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей і силової витривалості [5]. Ці якості забезпечують виконання складних технічних і тактичних дій, швидку адаптацію до змінних умов поєдинку та підтримання високого рівня фізичної працездатності протягом змагань.

Розвиток координаційних здібностей і силової витривалості потребує використання спеціалізованих фізичних вправ і методів, які враховують специфіку самбо як виду єдиноборства.

Координаційні здібності в самбо характеризуються здатністю точно й ефективно виконувати складні рухові дії, такі як кидки, захвати, утримання та больові прийоми, а також швидко адаптувати рухову діяльність до дій суперника в умовах обмеженого часу та простору. Ці здібності включають просторову орієнтацію, пропріоцептивну чутливість, швидкість реакції та здатність до збереження рівноваги під час динамічних і силових взаємодій. У самбо координаційні здібності є основою для виконання технічно складних елементів і швидкої перебудови рухів у відповідь на тактичні зміни в поєдинку.

Фізичні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей:

1. Стійка на одній нозі з розплющеними та заплющеними очима.
2. Ходьба по вузькій поверхні.
3. Вправи на балансувальних платформах.
3. Комбінації рухів руками та ногами.
4. Вправи з координаційною драбиною, жонглювання двома або трьома м'ячами.
5. Відпрацювання кидків, захватів і переходів у парі з партнером у повільному темпі для точності, а також у швидкому темпі для розвитку реакції.
6. Виконання технічних елементів (наприклад: кидки, утримання тощо) із заплющеними очима.
7. Вправи на нестабільних поверхнях (наприклад: гімнастичний м'яч, м'які мати тощо).
8. Тренувальні спаринги з обмеженнями (наприклад: використання лише однієї руки, виконання дій на малій площі килима тощо).

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

Методи підвищення рівня розвитку координаційних здібностей:

1. Багаторазове виконання технічних елементів із поступовим ускладненням умов.
2. Виконання вправ у різних умовах (наприклад: зміна поверхні, обмеження простору, введення несподіваних дій партнера тощо).
3. Використання ігрових завдань.
4. Поєднання вправ із високою координаційною складністю з релаксаційними вправами.
5. Початок із простих координаційних вправ із подальшим додаванням комбінацій і зміною умов виконання.

Силовa витривалість в самбо визначається здатністю спортсмена виконувати багаторазові силові дії (захвати, кидки, утримання) із високою інтенсивністю протягом тривалого часу, зберігаючи ефективність рухів. Ця якість є критично важливою для підтримання активності під час поєдинків, особливо в тривалих сутичках або турнірах із кількома боями. Силовa витривалість залежить від рівня м'язової сили, анаеробної витривалості та здатності протистояти втомі, що виникає під час інтенсивних силових навантажень.

Фізичні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку силової витривалості:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з різними варіаціями.
2. Підтягування на перекладині.
3. Присідання.
4. Присідання зі штангою.
5. Упор лежачи на передпліччях.
6. Жим штанги лежачи.
7. Станова тяга.
8. Махи гирями.
9. Кидки медичного м'яча.
10. Робота з борцівським манекеном (кидки, утримання), вправи з гумовими стрічками.
11. Повторне виконання кидків, захватів або утримань у парі з партнером із високою інтенсивністю.
12. Імітація поєдинку з акцентом на силові дії.

Методи підвищення рівня розвитку силової витривалості:

1. Виконання серії вправ (наприклад: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кидки манекена, махи гирями тощо) у високому темпі з короткими паузами відпочинку (10 – 20 с) між станціями.
2. Поєднання інтенсивних силових вправ (30 – 60 с) із періодами активного відпочинку (ходьба у повільному темпі, вправи на розтягування).
3. Виконання силових вправ (наприклад, 10 – 15 кидків манекена) у кількох підходах із контролем інтенсивності та відпочинком між підходами (30 – 60 с).

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Використання швидких силових рухів (наприклад: кидки медичного м'яча, махи гирями тощо) у серіях.

5. Поєднання силових вправ із вправами на розвиток швидкості (наприклад, кидки манекена з подальшим бігом).

Висновки. Розвиток координаційних здібностей і силової витривалості у самбістів є невід'ємною частиною їхньої спеціальної фізичної підготовки, що забезпечує ефективність змагальної діяльності. Координаційні здібності вдосконалюються через вправи на рівновагу, пропріоцепцію та технічні елементи, із застосуванням методів варіювання умов, повторного виконання та ігрового тренінгу. Силова витривалість розвивається за допомогою силових, функціональних і спеціальних вправ самбо, із використанням кругових, інтервальних і повторних методів. Комплексний підхід до тренувань дозволяє оптимізувати спеціальну фізичну підготовленість самбістів, підвищуючи їхню здатність виконувати складні рухові дії та підтримувати високу працездатність у поєдинках.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив використання інноваційних технологій на рівень фізичної підготовленості у самбістів на різних етапах спортивної підготовки.

Список використаної літератури

1. 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.

2. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.

3. 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.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с.

5. 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.