

сприятиме у подальшому працевлаштуванні [7].

З огляду на результати порівняльного аналізу відповідей керівників сфери фізичної культури та спорту та самих студентів-волонтерів, можна констатувати, що основними джерелами мотивації спортивних волонтерів для участі в підготовці, організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів або спортивного змагання на належному рівні мають бути: можливість набуття досвіду громадської діяльності, ставши частиною заходу (змагання); можливість розширити коло спілкування; можливість проявити себе, тобто реалізувати свій творчий потенціал; можливість отримати нові знання та розширити свої професійні навички. На наш погляд, розуміння цих мотивів допоможе керівникам фізкультурно-спортивних організацій у процесі ефективного залучення добровільних помічників.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

1. Отже, наведені результати дослідження свідчать про те, що ефективною організаційною формою з підготовки спортивних волонтерів має бути громадська організація під назвою «Школа спортивних волонтерів».

2. Основними джерелами мотивації участі спортивних волонтерів у заходах (змаганнях) є можливість набуття досвіду громадської діяльності, ставши частиною заходу (змагання); можливість розширити коло спілкування; можливість проявити себе, тобто реалізувати свій творчий потенціал; можливість отримати нові знання та розширити свої професійні навички.

3. Тривалість програми навчання в Школі має складати три місяці та включати в себе наступні блоки: «Психологія спілкування», «Мотиваційний блок», «Командоутворення», «Правила спортивного суддівства», «Правові основи волонтерської діяльності», «Лідерство».

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей організації підготовки волонтерів для участі у інших волонтерських проєктах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про волонтерську діяльність» № 3236-VI от 19.04.2011 г. / Верховна Рада України. – К., 2011. – 40 с.
2. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2558-14> – Назва з екрану.
3. Петренко І.В. Розвиток масової фізичної культури і спорту в місті Харкові / Петренко І.В., Ждамірова Ю.М. // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України: Матеріали IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 117-121.
4. Петренко І. Участь спортивних волонтерів при проведенні рекреаційних заходів / І.Петренко, А. Помазан // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Львів: ЛДУФК, 2016. – С. 187-192.
5. Pro zatverdzhennya Derzhavnoyi tsil'ovoyi prohramy pidhotovky ta provedennya v Ukrayini final'noyi chastyny chempionatu Yevropy 2012 z futbolu [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu [http:// search. ligazakon. ua/_doc2.nsf/link1/KP080107.html](http://search.ligazakon.ua/_doc2.nsf/link1/KP080107.html). - Nazva z ekranu.
6. Shkola volonteriv: Navchal'nyy posibnyk / za zah.red. H.S. Skyt'ovoyi [Avtors'kyi kolektyv: Bryk Ya.A., Hovorun N.V., Dement'yev V.V., Lashchuk O.M., Mel'nyk O.V., Potiy O.V., Skyt'ova H.S., Tyshchenko M.P.] – 166 s.- K.: 2016. Bondar A. The role sports volunteering in the life of university students / Bondar A. Petrenko I. // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2015. – № 6(50). – pp. 23-26.
7. Petrenko I. Organization of Club sports volunteering / Petrenko I. // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv: KSAPC, 2016. – №6(56). – pp. 84-88.

Соболенко А. І., Корюкаєв М. М.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТОК БОРОТЬБИ САМБО

У статті висвітлено вплив оваріально-менструального циклу на змагальну діяльність студенток-самбісток на початковому етапі навчання боротьби самбо та окреслено шляхи вирішення проблем, пов'язаних з фізіологічним станом дівчат під час навчально-тренувального процесу та в змагальний період

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, боротьба самбо, спортсменки, менструальний цикл, змагальний цикл, студентки.

Соболенко А. И., Корюкаев Н. Н. Физиологические основы построения методики тренировочного процесса на начальном этапе обучения студенток борьбе самбо. В статье освещаются влияние овариально-менструального цикла на соревновательную деятельность студенток-самбисток на начальном этапе обучения борьбе самбо и пути решения проблем, связанных с физиологическим состоянием девушек во время учебно-тренировочного процесса и в соревновательный период

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, борьба самбо, спортсменки, менструальный цикл, соревновательный цикл, студентки.

Sobolenko A. I., Koryukayev M. M. Physiological bases of technique training process at the initial stage of training students sambo. In the article the influence of ovarian-menstrual cycle-competitive activities students sambo initially learning sambo and solutions to problems related to the physiological state of girls during training process and competitive period.

In the construction of the training process should take into account changes in the functional state of the female body and muscle capacity, due to the phases of the menstrual cycle. This will ensure the achievement of higher than with traditional planning, growth possibilities motor athletes.

An interesting factor is that all athletes that train during the phase of menstrual cycle even show his best result in the competition have a very short duration of this phase of the cycle. It is regarded by us as a kind of reaction to the large body adapts exercise and not a disease.

In competitions open to not only those athletes who are strict accounting MC, know their capabilities, have high adaptive capacity in sports associated with short-term work. The data revealed some features of physical qualities, special performance and some physiological functions athletes in different phases of the MC.

Thus the teacher should lead not only careful monitoring of teaching fitness sambo, and for it (MC) and impact studies. Sambo on his body this should help him self-control athletes. To this end, it should mark the diary subjective sensations that occur during the menstrual cycle. These data allow self-teacher-coach to analyze in more detail the state of the organism athletes and make appropriate recommendations for further training.

So building mezotsykl in training women on the basis of menstrual cycle ensures better performance of athletes and create the conditions for teaching and training work in the optimum condition of the body. Such a construction training should be mandatory for drawing and basic mezotsykl, most mezotsykl control training, which solved the problem of creating tactical and technical and functional conditions and complex formation of various aspects of fitness athletes.

Keywords: training process, fighting sambo athletes, menstrual cycle, competitive cycle students.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Жіночий організм володіє основною біологічною особливістю, складною за своєю нейрогуморальною регуляцією, - менструальною функцією, циклічність якої справляє істотний вплив на весь організм і, зокрема, на його працездатність.

Тому не можливо переносити модель навчально-тренувального процесу, розроблену для чоловіків на жінок, на попередньому етапі навчання студенток боротьби самбо [2].

Враховуючи, що при плануванні навчально-тренувального процесу, окрім всіх необхідних умов має бути врахованим менструальний цикл (МЦ).

Облік фаз (МЦ) дає додаткову можливість правильно розподілити фізичні навантаження, сприяє вихованню фізичних якостей. Під менструальним циклом розуміють один з проявів складного біологічного процесу в організмі жінки, що полягає в закономірних циклічних змінах функції статевої системи з одночасними циклічними комбінаціями функціонального стану жіночого організму: нервовою, серцево-судинною, ендокринною та ін. [10].

Менструальний цикл - це період часу від першого дня настання менструації до першого дня наступної менструації, що повторюється з правильними проміжками 21-28-35-42 дні. 21 - денний цикл зустрічається у 28% жінок. 28 - денний у 54%, 35 - денний у 12% і 42 - денний у 6% жінок[3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури (О.В. Ізмайлова, В.М. Костюкевич, М.В. Лях, С.В. Хоменко та ін.) дозволяє зробити висновок про відсутність достатньої інформації що стосується побудови методики навчально-тренувального процесу на початковому етапі навчання студенток боротьби самбо з урахуванням особливостей фізіологічних процесів жіночого організму.

Метою дослідження є розробка дієвої методики навчально-тренувального та змагального процесу для жінок, яка б базувалася на фізіологічних особливостях організму, зокрема з врахуванням МЦ.

Відомо, що будь-який адаптаційний процес в організмі людини спрямований на підтримку сталості внутрішнього середовища. Однією з основних умов існування організму є його здатність відновлювати гармонію, рівновагу, порушені чинниками внутрішнього і зовнішнього середовища "гомеостаз". Гомеостаз включає сталість внутрішнього середовища, адаптацію і координацію фізіологічних процесів, що забезпечують єдність організму як у фізіологічних, так і за умов його функціонування, що змінилися [8].

В процесі гомеостазу бере участь нервова, ендокринна системи, біохімічні реакції, що відбуваються в організмі, імунологічні, генетичні чинники, морфологічні зміни в клітині, мікроциркуляторні і інші властиві організму процеси. Особливо важливе скорочення гомеостазу в процесі зростання і розвитку, в період статевого дозрівання, коли в організмі відбувається важлива перебудова функцій всіх органів і систем, що є сама по собі стресом і що вимагає для пристосування напруги всіх життєвих сил [7].

Гормональні зміни з їх колосальним діапазоном дії повинні враховуватися при плануванні навчально-тренувального процесу. Ігнорування цих положень в спорті можуть викликати затримку статевого дозрівання або порушення функції організму, що у свою чергу призводить до зниження працездатності спортсменок, і вони покидають заняття боротьбою самбо, переключаючись на інші види діяльності, які не викликають додаткових фізичних навантажень. Тому одним з найважливіших медико-соціальних завдань є профілактика і своєчасна корекція порушень генеративної функції студенток-спортсменок [5].

Біологічні ритми в жіночому організмі тісно пов'язані з працездатністю. Правильне використання фаз МЦ, правильний підбір засобів і методів відповідно до вікових і індивідуальних особливостей і урахування специфіки виду

спорту - невід'ємна умова ефективного здійснення навчально-тренувального процесу [6].

Адаптаційні можливості організму не безмежні, зростання майстерності спортсменки багато в чому залежить від того, наскільки правильно вдається погоджувати навчально-тренувальний процес з біологічними ритмами їхнього організму, з властивим йому комплексом психофізіологічних проявів. У практичній роботі необхідно враховувати зниження працездатності і психофізіологічних функцій організму в передменструальну, менструальну і овуляторну фази МЦ. В період зниженої працездатності необхідно уникати важких фізичних навантажень як за об'ємом, так і за інтенсивністю, чергувати їх з частішими паузами відпочинку.

На сучасному етапі навчально-тренувальний процес у вищих навчальних закладах, а зокрема навчання боротьбі самбо, вимагає досліджень в області адаптаційних можливостей студенток, їхньої фізичної активності як головної теоретичної передумови фізичного тренування [9].

На думку О.В. Ізмайлової, фізична праця не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у висококваліфікованих спортсменок. Це пояснюється тим, що інтенсивність навчально-тренувального процесу в боротьбі самбо поєднується з екстремальними умовами діяльності та передбачає змагальний період. Відомо, що головною особливістю адаптації в спорті, на відміну від багатьох інших сфер людської діяльності, є багатоступінчатість пристосування до екстремальних умов. Це пов'язано з тим, що кожен черговий етап спортивного вдосконалення, кожне змагання ставлять перед спортсменкою необхідність чергового адаптаційного кроку [2]. Все це не може не ставити особливих вимог до фенотипічних особливостей студенток.

Прояв адаптації в спорті дуже багатоманітний: тренування з навантаженнями різної спрямованості, з координаційними складнощами і колосальними навантаженнями на психічну функцію спортсменок впливають [4]. У даній проблемі є ще багато невивчених питань, що стосуються розробки правильної системи навчально-тренувального процесу студентської молоді. Сьогодні виникає проблема пошуку такої системи навантажень під час занять боротьбою самбо в процесі фізичного виховання, яка забезпечила б підтримку досягнутого рівня адаптації і одночасно не викликала б передчасного виснаження органів адаптації. При цьому ясно одне: параметри навчально-тренувальних навантажень в процесі фізичного виховання студентів повинні відповідати поточному стану студенток-спортсменок і співвідноситися з природним розвитком їхньої рухової функції [1; 9]. Саме тут і виникає проблема оптимізації навчально-тренувального процесу як резерву збереження здоров'я студенток і підвищення їх спортивної майстерності.

На нашу думку, є важливим ще раз підкреслити відомі в науці факти: жіночий організм, на відміну від чоловічого, має досконаліші адаптивні механізми, і це положення необхідно враховувати при розробці багатоступінчатої програми. Пошук резервних можливостей організму і шляхів його адаптації до умов навчально-тренувального процесу, що ускладнюються, вимагає глибоких наукових досліджень в цьому напрямі [4; 7].

Якщо ще нещодавно питання про підготовку спортсменок високої кваліфікації зводилося в основному до планування тренувального процесу і реалізації плану без конкретного урахування МЦ, то тепер необхідні знання основних характеристик і властивостей організму спортсменок, закономірностей взаємозв'язку об'єму управління з вживаними засобами і методами дії, суті і змісту педагогічного управління.

До теперішнього часу в практичній роботі викладачів-тренерів не враховується цілий ряд біологічних особливостей жінок-спортсменок. Це свідчить про недоробки навчальних програм для факультетів нефізкультурного профілю [1].

Як не парадоксально, багато тренерів жіночих команд недостатньо серйозно ставляться до біологічних особливостей жіночого організму, мало контактують з цього питання з лікарями. Насторожує той факт, що значна частина викладачів-тренерів взагалі не надає значення взаємозв'язку дієздатності з фазами менструального циклу студенток-спортсменок. Лише дехто з них контролює своєчасне настання менструації або самостійно веде щоденник менструальних днів своїх вихованок. Такий факт шкодить як самому процесу підготовки спортсменок, так і їхньому здоров'ю [8].

Згідно з даними анкетних опитувань, більшість викладачів-тренерів в числі основних проблем навчально-тренувальної роботи із жінками стабільно називають соціально-психологічні особливості спортсменок, об'єктивні труднощі соціального характеру і таке інше. І лише невелика частина викладачів-тренерів висуває на перший план проблеми, пов'язані з біологічними особливостями жіночого організму. На їхню думку, зміна рівня спортивної майстерності у певні періоди досить тісно пов'язана із менструальним циклом, який періодично призводить до зниження функціональних можливостей організму.

У даний час більшість викладачів-тренерів відзначає певний зв'язок різних показників рівня спортивної підготовки з фазами менструального циклу, але практично ніхто з них не має чіткої уяви про динаміку спортивної працездатності спортсменок залежно від фаз циклу, так як спеціально цим питанням ніхто не займався [6].

Однак точно виявлено, що передменструальна фаза характеризується погіршенням силових і швидкісних якостей спортсменок, а також їхньої витривалості. І якщо відзначається незначне зниження показників сили, то силова витривалість значно падає. Зниження функціональних можливостей спортсменок після великих фізичних навантажень виражене також сильніше, ніж при аналогічних навантаженнях у міжменструальний період, а відновлення проходить значно повільніше, особливо після навантажень, які спрямовані на розвиток витривалості. У менструальній фазі працездатність знижується помірно, часто з'являється підвищена дратівливість, неврівноваженість, швидка стомлюваність. Цікавим є той факт, що спортивні досягнення в перед- і менструальній фазах значно відрізняються у спортсменок різних спеціалізацій. Так, за даними різних дослідників, зниження

результатів частіше спостерігається у плавчинь (43%) і лижниць (38%), рідше – у легкоатлеток (29-38%), гімнасток (30%), борчинь (28%) і ковзанярок (26%) і рідше за всіх – у акробаток (17%) [1; 4; 8].

Для постменструальної фази характерне зниження всіх показників, у тому числі максимальної сили і статистичної витривалості. Процеси відновлення протікають ефективніше, ніж у передменструальній фазі, особливо після виконання вправ, спрямованих на розвиток витривалості.

Підкреслюючи індивідуальність у виявленні спортивної працездатності, можна навести приклад голландської легкоатлетки Ф. Бланкерс-Кун, яка із 9 світових рекордів 7 встановила під час менструації [5].

Спираючись на багаторічні дослідження, ряд вчених поділяє усіх спортсменок, залежно від характеру протікання менструальної функції, на 4 групи [10]. **До першої групи** (близько половини усіх спортсменок) належать ті з них, хто має добре самопочуття і добрий загальний стан (за показниками функціональних проб), з високими спортивними результатами під час усіх фаз менструального циклу. **Другу групу** складає близько третини спортсменок. У них в період менструальної фази переважає гіпотонічний синдром: загальна слабкість, швидка стомлюваність, сонливість, відсутність бажання тренуватися. Об'єктивно спостерігається зниження артеріального тиску, подовження відновлення після функціональних проб, а також значне погіршення спортивних результатів. **Третя група** (5%) – це спортсменки із переважанням гіпертонічного синдрому: підвищена дратівливість, відчуття "скутості", біль внизу живота, головний біль, неспокійний сон. Характерно підвищення ЧСС і артеріального тиску, особливо систолічного. Спортивні результати у них нерідко вище звичайних. **До четвертої групи** (5%) належать спортсменки, у яких під час менструації розвивається симптомокомплекс, подібний до явищ інтоксикації: загальне нездужання, нудота, ниючий біль у суглобах, м'язах, неспокійний сон. Об'єктивно: ЧСС і дихання прискорюються, артеріальний тиск або в нормі, або знижується.

Характерним є те, що зниження деяких показників життєвих функцій у передменструальні і менструальні дні у досліджуваних спортсменок перших трьох груп, як правило, не повторюється від циклу до циклу [2]. Спортивні результати у ці фази циклу в спортсменок, які систематично тренуються, бувають звичайними і погіршуються тільки у кожній п'ятій із них. У половини спортсменок, які уникають тренувань у ці дні, результати під час змагань залишаються без змін, у другій половини вони знижуються [5; 8].

Результати дослідження та їх обговорення. Нами був проведений, аналіз змагальної діяльності студенток-самбісток першого та другого року навчання боротьби самбо технічних спеціальностей НТУ (КП). Кращий результат в період менструальної фази показують лише одиниці. За нашими даними, свій кращий результат в менструальну фазу циклу при 21-денних МЦ показують лише 15,78% спортсменок, а участь в змаганнях беруть 73,68%; при 28-денному циклі 24,48% і 97,95%. Найкращі результати виявлені у спортсменок в кінці МЦ, де свій кращий результат в менструальну фазу показують лише 11,11% спортсменок, а участь в змаганнях беруть 55,56% обстежуваних. Так, при 21-денному МЦ свій кращий результат в менструальну фазу циклу показують 21,73% спортсменок, а беруть участь в змаганнях 95,65%; при 23-денному МЦ відповідно 25,24% і 31,85%; при 35-42-денному МЦ 8,33% і 83,30%.

Важливо також підкреслити одну загальну закономірність, виявлену при обстеженні спортсменок з подовженими МЦ (35-42 дні). Ця закономірність виражається у відсотку порушень з боку МЦ, чим у спортсменок з 21 і 28 - денним циклом. У цих спортсменок також часто зустрічається синдром передменструальної напруги, що не може не позначитися на спортивних показниках.

ВИСНОВКИ: У побудові навчально-тренувального процесу необхідно враховувати зміни функціонального стану жіночого організму і м'язової працездатності, зумовлені фазами менструального циклу. Це забезпечить досягнення більш високого, ніж при традиційному плануванні, приросту рухових можливостей спортсменок.

Цікавим чинником є те, що всі спортсменки, що тренуються, під час менструальної фази циклу, навіть показують свій кращий результат в змаганнях, мають дуже коротку тривалість цієї фази циклу. Це розцінюється нами як своєрідна реакція пристосування організму до великих фізичних навантажень і не є патологією.

В змаганнях можуть брати участь не тільки ті спортсменки, які ведуть суворий облік МЦ, знають свої можливості, мають високий рівень адаптаційних можливостей у видах спорту, пов'язаних з короткочасною роботою. Наведені дані дозволили виявити певні особливості прояву фізичних якостей, спеціальної працездатності, а також деяких фізіологічних функцій спортсменок в різні фази МЦ.

Таким чином, викладачу необхідно вести не тільки ретельний педагогічний контроль за станом тренуваності самбісток, а й за їх МЦ стежити за впливом занять боротьбою самбо на їх організм. В цьому йому повинен допомогти самоконтроль спортсменки. Для цього вона повинна відзначати в щоденнику суб'єктивні відчуття, що виникають протягом менструального циклу. Ці дані самоконтролю дозволять викладачу-тренеру більш докладно аналізувати стан організму спортсменки і давати відповідні рекомендації для подальших тренувань.

Отже, побудова мезоциклів при тренуванні жінок з урахуванням менструального циклу дозволяє забезпечити більш високу працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для втягуючих і базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих мезоциклів, де вирішуються завдання створення тактико-технічних і функціональних передумов та комплексного становлення різних сторін підготовленості спортсменок.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у створенні системи комплексного педагогічного контролю за підготовкою студенток, що займаються боротьбою самбо з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бронніков А.В. Збірка лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраної спеціалізації» з атлетичних видів спорту / А.В. Бронніков. – Львів: ЛДІФК, 2001.
2. Ізмайлова О.В. Жінка і спорт: методичний посібник / О.В. Ізмайлова. - Полтава, 2004. - 30 с.
3. Иванов М.И. Особенности тренировки женщин-тяжелотлеток Болгарии в подготовительном и соревновательном этапах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.И. Иванов; РГАФК. - М., 1995. - 17 с.
4. Краус Т.А. Особенности тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: учеб. пособие для студентов Акад. / Т.А. Краус; РГАФК. - М., 1997. - 62 с.
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник / А.І. Пістун – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
7. Nacihasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Nacihasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. — 2011. — № 17. — P. 43—51.
8. Malik Kh. Centre for Addiction and Students Mental Health / Kh. Malik, E. Jespersen // Malina Robert M. Physical activity and fitness Pathways from childhood to adulthood. / M. Malina // Amer. J. Hum. Biol. — 2001. — Vol. 13. — № 2. — P. 162—172.
9. Wei C.N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C.N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
10. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic diseases. — São Paulo, Brazil, 2008. — . 5. — No. 3. — P. 1—8

Соболенко А.І., Мартинов Ю.О.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ У БОРОТЬБІ САМБО

Анотація. У науковій статті висвітлено основні питання про систему удосконалення техніко-тактичних дій студентів ВНЗ у боротьбі самбо. Визначено алгоритм побудови системи вдосконалення основних прийомів боротьби самбо. Розкриваються такі фізичні якості борців-студентів, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, а також наводяться вправи, що сприяють їх розвиткові у процесі тренувальних занять.

Ключові слова: боротьба, самбо, студенти, техніко-тактичні дії.

Аннотация. Соболенко А.І., Мартынов Ю.А. Совершенствование технико-тактических действий студентов вузов в борьбе самбо. В научной статье освещены основные вопросы о системе совершенствования технико-тактических действий студентов вузов в борьбе самбо. Определен алгоритм построения системы совершенствования основных приемов борьбы самбо. Раскрываются такие физические качества борцов, как скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость, а также приводятся упражнения, способствующие их развитию в процессе тренировочных занятий.

Ключевые слова: борьба, самбо, студенты, технико-тактические действия.

Annotation. Sobolenko A.I. Martynov Yu.A. Improving the technical and tactical actions of university students in sambo. In the scientific article highlights the key issues of improving the system of technical and tactical actions of university students in sambo. Detected algorithm for constructing a system of improving the basic techniques of Sambo. Disclosed such physical quality fighters as speed, agility, endurance, strength, flexibility, and provides exercises that promote their development in the course of training sessions.

Nowadays, one of the promising directions of solving the problem of improving the efficiency of training athletes is to improve the technical and tactical actions, which are an important and integral component of an integrated system of sports training, since technology is a decisive factor in the realization of the potential of the motor sportsman. Today feature competitive activities to combat sambo is to increase the intensity of contractions and increasing requirements for reliability of technical and tactical actions.

As noted by many experts to further increase sports skills increasingly important clear definition of the general trends of technical and tactical skills, study attacking actions most successful fighters qualifications apply different weight categories in the competition. It is noted that the technical and tactical actions to fighters in the rack, prevail over technical operations on the ground.

Experts dealing with long-term preparation fighters students, emphasizing the use of individual approach in the process of improving technical and tactical training of athletes at the stage of specialized basic training.

In combat sambo problem of improving technical and tactical actions of university students in fighting sambo is