

8. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. – Updated 2017. <http://www.goldcopd.org/>
9. Grygus I., Maistruk M. Obecny stan przewlekłej obturacyjnej choroby płuc // Journal of Health Sciences. 2013; 3(10): 729–744.
10. Guarascio A.J. The clinical and economic burden of chronic obstructive pulmonary disease in the USA / A.J. Guarascio, M.R. Shaunta, C.K. Finch, et al. // Clinicoecon Outcomes Res. 2013;5:235–45.
11. Jones P.W. Characteristics of a COPD population categorized using the GOLD framework by health status and exacerbations / P.W. Jones, G. Nadeau, M. Small, L. Adamek // Respir. Med. – 2014. – Vol. 108(1). – P. 129–135.
12. Jones PW, Quirk FH, Baveystock CM, Littlejohns P. A self-complete measure for chronic airflow limitation – the St George's Respiratory Questionnaire. Am Rev Respir Dis 1992;145:1321-1327.
13. Kon SS, Dilaver D, Mittal M, Nolan CM, Clark AL, Canavan JL, et al. The Clinical COPD Questionnaire: response to pulmonary rehabilitation and minimal clinically important difference // Thorax. 2014 Sep;69(9):793-8.
14. Kruis AL, Boland MRS, Assendelft WJJ, Gussekloot J, Tsiachristas A, Stijnen T, et al. Effectiveness of integrated disease management for primary care chronic obstructive pulmonary disease patients: results of cluster randomised trial // BMJ 2014;349:g5392

Мартинов Ю.О.

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

### ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАТЬ З БОРОТЬБИ САМБО НА ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

*В статті проаналізовано вплив спеціальних знань з самбо на змагально-тренувальну діяльність студентів.*

**Ключові слова:** самбо, знання, студенти, боротьба, тренувально-змагальна діяльність.

**Мартынов Ю.А. Влияние специальных знаний по борьбе самбо на тренировочной-соревновательной деятельности студентов-спортсменов.** В статье проанализировано влияние специальных знаний по самбо на соревновательно-тренировочную деятельность студентов.

**Ключевые слова:** самбо, знания, студенты, борьба, тренировочно-соревновательная деятельность.

**Martynov Yu.O. The influence of special knowledge on the struggle of sambo in the training and competition activities of student sportsmen.** The article analyzes the influence of special knowledge on sambo on the competitive and training activities of students.

However, it should be noted that the development of physical qualities, the formation of the nature of the athlete and his will to competitive activities most successfully carried out in the process of mastering special knowledge, both during training and competitions.

It is proved that success is achieved by those sportsmen-sambists who are able to optimally combine a high level of physical preparedness and special knowledge in the field of physical education. The intellectual development and the special knowledge gained allow the student to correctly evaluate the social significance of physical culture and sport, the objective laws of physical education as a pedagogical phenomenon as a leading link between knowledge and self-improvement, with a greater desire to show self-sustainability and creativity in classes and competitions. . Students' special training should be understood as a system of knowledge concentrated in special scientific disciplines that are the basis of ideas in the field of physical education and sport, the system of humanitarian knowledge, natural sciences related to cognition and scientific support of physical education, as well as intellectual skills and skills that shape confidence and develop cognitive abilities.

Knowledge is the main component of the content of education in the physical culture of the individual. They are the level of information through which a conscious attitude to processes and natural phenomena is formed, which is fixed in the memory of man. Knowledge is formed in the conscious activity of man in the form of facts, ideas, concepts and regularities

**Keywords:** sambo, knowledge, students, struggle, training-competitive activity.

**Постановка проблеми.** 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 . У наш час одним з перспективних напрямів розв'язку проблеми підвищення ефективності системи змагальної діяльності є не лише вдосконалення техніко-тактичних дій в боротьбі самбо, що є важливим і невід'ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки техніка є одним з вирішальних факторів у реалізації рухового потенціалу спортсмена, а й оволодіння спеціальними знаннями в даному виді спорту [1].

Сьогодні характерною рисою змагальної діяльності у боротьбі самбо є підвищення інтенсивності сутичок і підвищення вимог до надійності як техніко-тактичних дій так і спеціальних знань.

Важливими компонентами всебічного розвитку особистості, досягнення її фізичної та духовної досконалості, основою здорового способу життя є фізична культура і спорт [2].

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті питанням фізичного виховання і спорту надається важливе значення, підкреслюється необхідність педагогічного забезпечення залучення молоді до найважливіших видів і напрямків спортивної діяльності. Питання підготовки спортсменів завжди привертала увагу громадських діячів: тренерів з

видів спорту, учених, діячів культури, працівників освіти [5].

В умовах сьогодення актуальність зазначеної проблеми зумовлена соціально-культурними, науково-педагогічними і організаційно-управлінськими факторами. Сучасний стиль життя спонукає молодь до фізичної досконалості, актуальним є здоровий спосіб життя, становлення гарної атлетичної статури. Гарним мотиваційним чинником і засобом фізичного розвитку є боротьба самбо.

Проте слід зазначити, що розвиток фізичних якостей, формування характеру спортсмена та його волі до змагальної діяльності найбільш успішно й непримусово здійснюється у процесі оволодіння спеціальними знаннями як під час тренувань, так і змагань [1].

Доведено, що успіхів у змагально-тренувальній діяльності досягають ті спортсмети-самбісти, які вміють оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та спеціальних знань з боротьби самбо. Фізичний розвиток та надбані спеціальні знання дозволяють студенту-самбісту правильно оцінювати тренувальну значущість, а об'єктивні закономірності самбо як виду спорту є провідною ланкою ланки між пізнанням та самовдосконаленням, що мотивує до активної участі у змагальній діяльності. Під спеціальною підготовкою студентів-самбістів слід розуміти систему знань, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням боротьби самбо, а також фізичних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають змагальні здібності [9].

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

**Аналіз літературних джерел.** Автори А. Харлампієв, В. Спиридонов, В. Волков, В. Ощепков зазначають, що спортсмен, який досконало володіє спеціальними знаннями з боротьби самбо, має значну перевагу в несподіваному нападі за всяких обставин, навіть із холодною зброєю – ножом, кастетом, каменем, штиком.

Вагомий внесок у досягнення самбо, зростання його авторитету зробили В. Саунін, С. Новиков, В. Биченок, М. Юнак.

Значний внесок у розвиток теорії і методики тренувань самбістів зробив А. Пістун. Його навчальний посібник «Спортивна боротьба» містить такі основні питання: теорія й методика тренування; методика викладання і спортивно-педагогічна майстерність; медико-біологічні і психологічні особливості спортивної боротьби тощо.

Немалий внесок у розвиток самбо зробив С. Матвеев. У його книзі «Боротьба самбо» розкриті питання тактичної й фізичної підготовки самбіста, а також описано багато вправ для загального фізичного розвитку борця.

Провідні фахівці внесли значний вклад і провели фундаментальні дослідження з питань удосконалення техніко-тактичних дій у боротьбі самбо. (Н.Г. Озолін, 1970; Н.В. Зімкін, 1969; М.А. Годік, 1980; В.М. Платонов, 1984, 1986, 1987, 1988, 1993, 1995, 1997; Л.В. Волков, 1997; Н.Ж. Булгакова, 1986; В.П. Філін, 1997; Л.П. Матвеев, 1977, 1991, 1993, 1999; А.А. Гужаловський, 1986, К. Сахновський, 1998; О.І. Камаєв, 2000; Б.Н. Шустін, 1983, 1985, 1994, 1995; В.С. Келлер, В.Н. G. Stiehler, G. Konzag, H. Dobler, 1988; А.А. Красніков, 1992; М.Я. Набатнікова, 1982; Є.П. Ільїн, 1983; В.С. Родиченко, 1984; Ю.В. Верхошанський, 1985; В.П. Фомін, 1986; К.П. Сахновський, 1988; С.А. Локтєв, 1994; М.І. Славів, 1989, 1998; О.В. Неробєєва, 1988; С. Савчин, 1999, 2000; Шинкарук О.А., 2011).

**Виклад основного матеріалу.** Спеціальні знання, яких набувають студенти-спортсмени, займаючись боротьбою самбо, звичайно виступають у вигляді понять і уявлень про рухи, техніко-тактичні дії. Найбільш узагальненою їх формою є поняття, які «охоплюють» внутрішню суть рухових дій. Під поняттям «спеціальні знання з боротьби самбо» розуміємо знання, які розкривають специфіку самбо та методику оволодіння ними. Ці знання є важливим фактором підвищення ефективності тренувально-змагального процесу студентів-спортсменів [10].

Загальновизнано, що це такі знання, якими володіє обмежене коло осіб і набуті вони в результаті спеціальної тренувальної діяльності та досвіду практичної діяльності в певній сфері. Спеціальні знання з боротьби самбо є результатом певної спортивної підготовки і, як вважається, повинні відповідати сучасному рівню розвитку спорту. Вони є науковими і складаються із знань теоретичних і практичних. Теоретичні знання – це систематичний опис певного об'єкта, що розкриває його внутрішню сутність, природу та закономірності існування і розвитку. Практичні знання (досвід) накопичуються у практичній діяльності людини в певній галузі і являють собою відомості про засоби тієї чи іншої діяльності, способи їх застосування, найбільш раціональну поведінку в певних ситуаціях [3].

Вироблені поняття і створені уявлення студентів є лише передумовою їхньої рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках і уміннях. Цю практичну форму знань вони набувають під час тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій. Поняття, уявлення, рухові навички й уміння у боротьбі самбо перебувають у взаємозв'язку і становлять органічну єдність, спрямовану на вирішення завдань технічної підготовки.

Структура рухових навичок і умінь дуже складна. Вона включає велику кількість різноманітних образів основних властивостей та ознак рухових дій. Розрізняють три групи основних ознак руху: просторові, часові та словесні.

До просторових ознак відносимо форму, напрямок і амплітуду руху. Оволодіння ними потребує створення чітких зорових образів про форму, напрямок і амплітуду руху, використання спеціальної апаратури (кінематометрів, тренометрів тощо) для уточнення зорових уявлень; створення рухових образів на основі неодноразових повторень рухів і дій під час рухового контролю.

Основним змістом часових ознак є швидкісна реакція під час змагальної діяльності у боротьбі самбо. Їх засвоєння потребує чіткого визначення часу рухових дій за допомогою уявлень про усі його параметри, використання спеціальної апаратури (секундометрів, хронометрів тощо) для уточнення уявлень і застосування додаткових орієнтирів в оцінці часових ознак рухової дії.

До змісту силових ознак входить величина і тривалість м'язових зусиль, що розвиваються під час тренувань у боротьбі самбо у студентів -спортсменів. Оволодіння цими ознаками передбачає практику диференційованих м'язових

зусиль, а також розподілених м'язових зусиль із застосуванням контролю у вигляді динамометрії, динамографії тощо. Ця структура не виснажується з'ясуванням повноти та точності чуттєвих образів основних ознак руху [6].

Рухові навички виступають у вигляді образу суцільної рухової дії, мають цілісний характер. Кожна навичка, в свою чергу, складається з елементів, які логічно поєднані між собою. Для неї характерні високий ступінь досконалості у виконанні засвоєної рухової дії, глибоке усвідомлення всіх її компонентів на основі чуттєвого і логічного відображення, наявність автоматизованих елементів.

Рухові навички – це удосконалені способи виконання завчених дій. При оволодінні руховими діями виробляються не лише навички, а й уміння. Якщо рухові навички пов'язані з конкретним рухом і дією, то уміння спираються на здатність студентів застосовувати набуті знання на практиці. За допомогою умінь вони дістають можливість вирішувати найрізноманітніші рухові завдання в умовах рухової діяльності, що весь час змінюються [6].

Спортивне тренування з боротьби самбо спрямоване на оволодіння знаннями, усвідомлення рухових дій у цілому, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії.

Успішне виконання завдань технічної підготовки передбачає дотримання певних вимог до цього складного процесу, якими повинні послуговуватися студенти-спортсмени в тренувально-змагальній діяльності:

а) технічна підготовка повинна здійснюватись на фоні підвищеної активності психічних процесів студентів-самбістів, і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;

в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;

г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду спортивної дисципліни та індивідуальних особливостей студентів даного виду спорту;

д) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність студентів [7].

Крім того, важливу роль у тренувально-змагальній діяльності та у вдосконаленні техніко-тактичних дій відіграють як фізичні вправи, які мають важливий вплив на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо), так і оволодіння спеціальними знаннями.

Самбістам також необхідні тривалі заняття такими вправами, які зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них [4].

Також під час технічної підготовки необхідно розвивати в студентів-самбістів глибокі та стійкі спортивні інтереси у змагальній діяльності, виробляти суспільно значимі потреби.

**Висновки.** Найбільшу ефективність тренувально-змагальної діяльності у боротьбі самбо може забезпечити тільки комплекс різноманітних прийомів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності студентів-спортсменів, що є необхідною умовою формування спеціальних знань.

#### Література

1. Булатова, М. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді / М. Булатова // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 33. – С. 1–5.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : За станом на 20 січня 2010 року : Офіційне видання / Верховна Рада України. – К. : Парламентське видавництво, 2010. – 28 с.
3. Канішевський, С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
4. Каплун, В. Теоретико-методичні знання з фізичної культури / В. Каплун // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 16/18. – С. 14–50.
5. Національна доктрина розвитку освіти // [Електронний ресурс] / Реж. доступу до дж. : <http://osvita.ua/legislation/other/2827>.
6. Oleshko, V. G. Sy'lovi vy'dy` sportu / V. G. Oleshko. – K. : Olimpijs`ka literatura, 1999. – 287 s.
7. Pistun A. I. Sporty`vna borot`ba : navchal`ny`j posibny`k / A. I. Pistun. – L`viv : «Triada plyus», 2008. – 864 s.
8. Cil`ova kompleksna programa «Fizy`chne vy`hovannya – zdorov`ya nacyi» [Tekst] : zatv. Ukazom Prezy`denta Ukrainy`, 1 veresnya 1998 r. # 963/98 // Sporty`vna gaz. – 1998. – 10 grud. – # 204 – S. 3 ; Sporty`vna gaz. – 1998. – 11 grud. – S. 15 ; Sporty`vna gaz. – 1998. – 23 grud. – S. 14. – Pochatok u # 197, 198, 200, 201.
9. Kondakov A.M. Texny`ko-takty`cheskaya podgotovka samby`stov 11-12 let sredstvamy` specy`al`ny`x koordy`nacy`onny`x upravleny`j s uchetom vesovy`x kategory`j: avtoref. dy`s. ... kand. ped. nauk / A.M. Kondakov. - Omsk, 2010 - 24 s.
10. Rapoport O.A. Y`ntegracy`ya fy`zy`cheskoj y` psy`xolog`cheskoj podgotovky` borczov-samby`stov etape nachal`noj sporty`vnoj specy`al`y`zacy`y` : avtoref. dy`s... kand. ped. nauk /O.A. Rapoport. -Krasnoyarsk, 2005. - 23 s.