

## 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-тяжелоатлеток 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

*important in the theory and practice of sport determines the urgency of the problem.*

*However, in practice, excessively specialized initial training of many wrestlers who were strong at a young age, led to the fact that in the future they failed to succeed in competitions among adults. The reason for this phenomenon and appear excessive for a young body training and competitive loads, which prevented many talented winners of the junior tournament to achieve results in major competitions among adults.*

*Constant growth of sports records, competition in international sports arena, expanding sporting calendar due to commercial competition led to the intensification of the training process and competitive activities, a significant increase stress on the body of an athlete.*

**Keywords:** *wrestling, sambo, students, technical and tactical actions.*

**Актуальність.** 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 підготовки спортсменів є вдосконалення техніко-тактичних дій, що є важливим і невід'ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки техніка є одним з вирішальних факторів у реалізації рухового потенціалу спортсмена. Сьогодні характерною рисою змагальної діяльності у боротьбі самбо є підвищення інтенсивності сутичок і підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій [1].

Як відзначають багато фахівців, для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, які найбільш успішно застосовуються борцями високої кваліфікації різних вагових категорій на змаганнях. Відмічається, що техніко-тактичні дії, які виконуються борцями в стійці, превалюють над технічними діями в партері.

Фахівці, які займаються проблемами багаторічної підготовки борців-студентів, наголошують на використанні індивідуального підходу в процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У боротьбі самбо проблема вдосконалення техніко-тактичних дій студентів ВНЗ в боротьбі самбо займає важливе місце в теорії і практиці спорту і визначає актуальність даної проблеми.

**Аналіз літературних джерел.** 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. Матвєєв, 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. Локтев, 1994; М.І. Славик, 1989, 1998; О.В. Неробєєва, 1988; С. Савчин, 1999, 2000; Шинкарук О.А., 2011).

А. Харлампієв, В. Спиридонов, В. Волков, В. Ощепков зазначають, що людина, яка досконало володіє техніко-тактичною підготовкою в боротьбі 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 техніко-тактичної підготовки 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 [4].

**Вклад основного матеріалу.** Техніко-тактична підготовка студентів-самбістів – це процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами і коштами реалізації за умов змагань.

Однією з найістотніших резервів подальшого підвищення ефективності сучасної методики тренування, безумовно, є поліпшення якості управління тренувальним процесом.

З усього розмаїття проблем управління істотно важлива проблема оцінки стану спортсмена [3].

При значному числі досліджень і методичних робіт по техніці боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики вдосконалення змісту і послідовності навчання техніко-тактичних дій студентів-самбістів. Досягнення високих результатів по боротьбі неможливе без вдосконалення системи навчання, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій [2].

На сучасному етапі розвитку даної боротьби технічна підготовка більшості спортивних шкіл самбо йде по шляху інтенсифікації – прагнення освоїти якомога більше технічних дій, які складають техніку самбо, обумовлюючи це прямою залежністю між кількістю прийомів, якими володіє самбіст, і ефективністю тактичних завдань, які необхідно вирішувати в процесі діяльності змагання і таким чином в перший рік тренувань спортсмени ознайомлюється практично зі всіма групами технічних прийомів самбо [1].

Проте, як показує практика, надмірно спеціалізована початкова підготовка багатьох борців, які були сильними в юному віці, привела до того, що надалі вони не зуміли досягти успіхів в змаганнях серед дорослих. Причиною цього явища і виступають надмірні для юного організму тренувальні і змагальні навантаження, які не дозволили багатьом талановитим переможцям юнацьких турнірів досягти результатів в найбільших змаганнях серед

дорослих. [2].

При побудові алгоритму системи вдосконалення техніко-тактичних дій студентів ВНЗ у боротьбі самбо потрібно враховувати вікові, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Виходячи з цього було визначено найбільш прийнятний алгоритм системи вдосконалення для даної категорії самбістів: задня та передня підніжка, зачеп зсередини, кидок через стегно, кидок захватом руки на плече з колін, кидок скручуванням, кидок ривком за гомілку зовні, кидок ривком за гомілку зсередини. Інші техніко-тактичні дії, які застосовуються в класичній методиці, як показує практика спортивних змагань, не є результативними на сучасному етапі розвитку боротьби самбо, і можуть вивчатись лише з метою ознайомлення на наступних етапах підготовки.

Крім того, важливу роль у загальній фізичній підготовці та у вдосконаленні техніко-тактичних дій відіграють вправи, які мають важливий вплив на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо). 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]. Під час вдосконалення техніко-тактичних дій потрібно враховувати розвиток фізичних якостей. І так, швидкість проявляється в сукупності функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час.

Отже, високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями й техніко-тактичною підготовленістю. Виходячи з вищезазначеного, швидкість є важливою якістю студентів-самбістів, оскільки вивчені прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко й майже блискавично, адже часто борець не встигає виконати прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що супротивник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію [4].

Ще одна не менш важлива якість – спритність, яка проявляється у здатності швидко, точно, цілеспрямовано й економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої спортивної майстерності. До важливих чинників, які визначають рівень спритності студента-самбіста, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз. Ефективність цих операцій залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються відповідно до специфіки самбо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій тощо [2].

Для вдосконалення спритності в спортсменів виробляють уміння цілеспрямовано й точно керувати складними рухами, зберігати просторове орієнтування та рівновагу при різних положеннях тіла, застосовувати координаційні дії. Для розвитку спритності застосовують акробатичні вправи, біг, стрибки зі скакалкою, вправи з партнером, спортивні й рухливі ігри, естафети тощо [3].

Витривалість самбіста проявляється у здатності ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена відповідно до специфіки самбо, ефективністю техніки й тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми та протидію процесу її розвитку [4].

Відсутність належної витривалості в самбіста відчувається, насамперед, в утрудненні дихання під час гострих і темпераментних поєдинків, що призводить до кисневого голодування та прискорення втоми, а це, у свою чергу, заважає боротися на потрібному рівні, неминуче веде до програшу [2].

В удосконаленні техніко-тактичних дій важливе значення має силова підготовка самбіста, яка вирішує такі завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної і швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (сполучних і опорних); гармонізація форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою розвитку вдосконалення швидкості, спритності та гнучкості самбіста. Методи розвитку силових якостей в самбо: ізометричний (в основі - напруга без зміни довжини м'язів); плиометричний (створює в м'язах потенціал напруги); ізокінетичний (робота з великою напругою); змінних опор (із використанням тренажерів) [3].

У боротьбі самбо захвати мають бути міцні, швидкі й точні в застосуванні. Для цього спортсмени систематично тренуються й удосконалюють техніку, а для розвитку сили захвату регулярно виконують спеціальні вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (5–8 серій по 6 – 10 разів): згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях (5 серій по 10 – 20 разів): стискування тенісного м'яча (5 серій по 30 с для кожної руки) [4].

Гнучкість у самбо – це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху самбіста й суттєво впливають на рівень його досягнень. Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрати якості навчання техніко-тактичним діям, зниження рівня внутрішньом'язової та міжм'язової координації, економічності рухів, що часто призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату самбіста. Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників і навколишнього середовища.

Ефективність управління своїми рухами тісно пов'язане з рівнем удосконалення спеціалізованих сприймань: відчуття килиму, супротивника, куртки, часу, простору, розвитку зусиль тощо. Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах за наявності опори чи без неї [1].

Удосконалення базових координаційних здібностей передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій: збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями й рухами рук, тулуба й вільної ноги; різноманітні різкі повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні рухи, стоячи на обмеженій опорі; виконання

завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву й перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах [4].

Успішне оволодіння техніко-тактичними прийомами в боротьбі самбо потребує як розвитку координаційних здібностей, так і вдосконалення фізичних якостей борця. Так, наприклад, зачеплення залежить від сили й координації, швидкості й спритності, рішучості й настирливості спортсмена. Цей перелік ціннісних якостей спортсмена не випадковий. Застосування окремих прийомів вимагає цілеспрямованого розвитку певних якостей, над якими треба працювати на тренуваннях і вдосконалює техніко-тактичну підготовку студентів-самбістів.

Л. Матвеев, Ю. Верхошанський, В. Панков, А. Акоюн і багато інших науковців відмічають, що 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 [2].

Отже, займаючись самбо, студент проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій.

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** У процесі дослідження ми дійшли висновку, що для досягнення високих результатів у боротьбі самбо студентам-самбістам необхідно в однаковій мірі досконало володіти не лише всіма вище зазначеними фізичними якостями, чого можна досягнути лише завдяки постійній наполегливій і цілеспрямованій потужній фізичній самореалізації, а за допомогою системи вдосконалення техніко-тактичних дій. Важливе значення в техніко-тактичній підготовці має фізична підготовка борця, яка впливає на техніку виконання прийомів, що, у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей. Систематичні заняття боротьбою самбо сприяють якісній підготовці студентів до змагальної діяльності, де вимагається бути впевненим, урівноваженим і завжди знаходити правильні рішення у складній обстановці сучасного бою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Lyakh V. V. Blahoslovit' mene, braty, v dorohu : navchal'no-metodychnyy posibnyk / V. V. Lyakh. – Sumy : «Yaroslavna», 2008. – 114 s.
2. Matvyeyev S. F. Borot'ba sambo / S. F. Matvyeyev. – K. : «Zdorovya», 1977. – 152 s.
3. Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акоюн // Теория и практика физической культуры. – М. : Научно-издательский центр, 2004. – № 4.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навчальний посібник / А. І. Пістун. – Львів : «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

Согор Олег, Пітин Мар'ян

Львівський державний університет фізичної культури

#### ВІДМІННОСТІ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ РЕГЛАМЕНТАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІШАНИХ ОДНОБОРСТВАХ

**Анотація.** У статті визначено спільні та відмінні риси структури та змісту регламентації змагальної діяльності у різних видах змішаних єдиноборств.

У всіх видах змішаних єдиноборств наявна ударна техніка, борцівська техніка, і робота в партері, але виходячи із особливостей правил того чи іншого виду спорту, в деяких видах переважає ударна техніка, інших – борцівська та також представлені види змішаних єдиноборств із відсутньою перевагою тому чи іншому стилю ведення бою. У споріднених видах змішаних єдиноборств де регламентація змагальної діяльності майже не відрізняється, основною відмінністю може бути різний час і формат поєдинку. Оскільки ми бачимо явні відмінності між різними видами змішаних єдиноборств, тренувальний процес і особливо підготовка до змагань повинна бути відмінною, ураховуючи особливості структури та змісту регламентації змагальної діяльності.

**Ключові слова:** змішані єдиноборства, регламентація, спільні та відмінні риси.

**Анотація.** Отличия структуры и содержания регламентации соревновательной деятельности в смешанных единоборствах. Согор Олег, Марьян Питын. В статье определены общие и отличительные черты структуры и содержания регламентации соревновательной деятельности в различных видах смешанных единоборств.

Во всех видах смешанных единоборств имеется ударная техника, борцовская техника, и работа в партере, но исходя из особенностей правил того или иного вида спорта, в некоторых видах преобладает ударная техника, в некоторых – борцовская, и также представлены виды смешанных единоборств с отсутствующим преимуществом в том или ином стиле ведения боя. В родственных видах смешанных единоборств где регламентация соревновательной деятельности почти не отличается, основным отличием может быть разное время и формат поединка. Поскольку мы видим явные различия между разными видами смешанных единоборств, тренировочный процесс и особенно подготовка к соревнованиям должна быть другой,