

## **БОРОТЬБА САМБО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

**Лях М.В., Хоменко С.В.**

*Сумський національний аграрний університет*

У науковій статті розглядаються питання розвитку головних фізичних та морально-вольових бійцівських якостей, необхідних для оволодіння прийомами самозахисту та нападу. Висвітлюються питання фізичної підготовки студентів у процесі занять національною боротьбою самбо. Розкриваються такі фізичні якості борця як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість. Зосереджується увага на їх значенні, тлумаченні та впливі на досягнення високої майстерності при виконанні технічних прийомів. На основі наукових джерел розкриваються сутнісні характеристики фізичних якостей самбіста, а також наводяться вправи, що сприяють розвитку цих якостей у процесі тренувальних занять. Зосереджується увага на значимості координаційних здібностей при виконанні технічних прийомів.

Автори уперше рекомендують складні козацькі вправи, що сприяють розвитку сили, сміливості, спритності, швидкості та вміння самбіста миттєво розраховувати час і блискавично діяти в неочікуваних ситуаціях, а також подають детальний опис вправ «Коник» і «Стрибунець».

Розглядають самбо як засіб, найбільш сприятливий мотив і потужний спонукальний імпульс до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей. Пропонують вирішувати проблеми фізичної підготовки та розвитку координаційних здібностей студентів шляхом їх залучення до факультативних занять боротьбою «Самбо».

**Ключові слова:** *боротьба самбо, фізична підготовка, фізичні якості борця, вольові якості самбіста, координаційні здібності, швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.*

## **БОРЬБА САМБО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

В научной статье рассматриваются вопросы развития главных физических и морально-волевых бойцовских качеств, необходимых для овладения приемами самозащиты и нападения. Освещаются вопросы физической подготовки студентов в процессе занятий национальной борьбой самбо. Раскрываются такие физические качества борца как скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Сосредоточивается внимание на их значении, толковании и влиянии на достижение высокого мастерства при выполнении технических приемов. На основе научных источников раскрываются существенные характеристики физических качеств самбиста, а также приводятся упражнения, способствующие развитию этих качеств в процессе тренировочных занятий. Сосредоточивается внимание на значимости координационных способностей при выполнении технических приемов.

Авторы впервые рекомендуют сложные казачьи упражнения, способствующие развитию силы, смелости, ловкости, скорости и умения самбиста мгновенно рассчитывать время и молниеносно действовать в неожиданных ситуациях, а также представляют детальное описание упражнений «Конек» и «Попрыгунчик».

Рассматривают самбо как средство, наиболее благоприятный мотив и мощный побудительный импульс к совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Предлагают решать проблемы физической подготовки и развития координационных способностей студентов путем их привлечения к факультативным занятиям борьбой «Самбо».

**Ключевые слова:** *борьба самбо, физическая подготовка, физические качества борца, волевые качества самбиста, координационные способности, скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость.*

## **SAMBO AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES AND COORDINATION**

In the scientific article the main issues of physical, moral and volitional fighting qualities needed for mastering the techniques of self-defense and attack are examined. The issues of physical training of students during national samboclasses are covered. There have been disclosed such physical qualities as a fighter's speed, agility, endurance, strength, flexibility. Special attention is focused on their meaning, interpretation and impact on achieving excellence in the performance of techniques. Essential characteristics of the physical qualities of an unarmed self-defence sportsman based on scientific sources are disclosed. Some exercises are given as an example to develop these qualities during training sessions. The attention is focused on the importance of coordinating skills when performing the techniques.

The authors for the first time recommend complex cossack's exercises that can promote strength, courage, agility, speed and the ability of an unarmed self-defense sportsman to instantly calculate the time and quickly act in unexpected situations, and submit detailed description of the exercises "Grasshopper" and "Skipjack".

They consider sambo as a means, the most favorable occasion and a powerful incentive for improving physical, moral and volitional qualities. They offer to solve problems of students' physical training and coordinating abilities through their involvement in extracurricular sambo activities.

**Key words:** *sambo, physical training, fighter's physical qualities, volitional qualities of an unarmed self-defense sportsman, coordinating abilities, speed, agility, endurance, strength, flexibility.*

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження проблеми розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів у процесі занять бойовими мистецтвами зумовлена часом ведення бойових дій у зоні АТО, потребою належної підготовки студентів до захисту Вітчизни, її кордонів і цілісності України. Слід зазначити, що розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, формування характеру бійця та його волі успішно й непримусово здійснюється при оволодінні ефективними прийомами самозахисту й нападу як під час тренувальних, так і змагальних боїв. Боротьба самбо є досить популярним серед молоді національним видом спорту, а отже й гарним мотиваційним чинником до потужної самореалізації з поліпшення та вдосконалення здоров'я. Є важливим засобом, що викликає у студентів необхідну потребу у фізичному розвитку. Вивчення літературних джерел засвідчує вищезазначене.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** А. Харлампієв, В. Спиридонов, В. Волков, В. Ощепков першими збагнули, що людина, яка досконало володіє прийомами самбо, має значну перевагу в несподіваному нападі за всяких обставин, навіть якщо на неї нападуть із холодною зброєю – ножом, кастетом, каменем, штиком, тощо.

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; спортивні споруди і матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу.

**Виділення невирішених раніше частин проблеми.** Зважаючи на те, що до аграрних вишів приходить молодь із сільської місцевості, де мало можливостей для якісних занять боротьбою самбо, у студентів цих вузів виникають проблеми щодо їх прискореної спеціальної фізичної підготовки. Отже серед невирішених проблем є брак методичної підготовки студентів аграрних вишів до занять самбо.

Потребує свого вдосконалення й реабілітація самбістів після важкої тренувальної та змагальної діяльності.

На наш погляд мало уваги у навчально-методичній літературі приділяється профілактиці травматизму.

Потребує також поліпшення навчально-методичного забезпечення розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей, відродження та осучаснення давніх і створення нових вправ для їх вдосконалення.

**Формулювання цілей статті** На основі аналізу літературних джерел дослідити вплив занять боротьбою самбо на розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей студентів. Розглянути доцільність використання самбо на факультативних заняттях студентів аграрних вишів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Серед багатьох видів самозахисту, що практикуються народами світу, боротьба Самбо займає особливе місце. Справа не лише у

великій кількості різноманітних прийомів, а їх понад десяти тисяч, але і в тому, що боротьба Самбо не пригнічуючи національної своєрідності багатьох видів боротьби змогла включити їх техніку у свій арсенал. Саме це дає можливість бійцям різних національних шкіл, об'єднаних зрозумілими загальнодоступними правилами, зустрічатися у бойових і спортивних поєдинках.

Школа спортивного самбо поєднує вивчення технічних прийомів та освоєння навичок самостраховки при паданні на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. В арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок входять: 1) захвати за руки, за ноги, за куртку, за пояс; 2) пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакуючих дій; 3) прийоми боротьби у стійці, що виводять суперника з рівноваги; 4) підсічки, підніжки, зацепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграшні очки і розвиток атакуючих комбінацій.

Кидки в самбо вимагають акробатичної спритності і сміливості, виконуються у всіх напрямках: через стегно, голову, спину, груди.

Використання в самбо різноманітних технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторної здібності: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні підсічок, підніжок, кидків, підхватів, зацепів, вертушок і інших атакуючих дій та котрприйомів, що у свою чергу також потребує гарної фізичної підготовки.

Розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка вирішує завдання розвитку рухових якостей, які сприяють досягненням в самбо. Допоміжна фізична підготовка створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей борців. Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки боротьби самбо.

Фізична підготовка борця відіграє велику роль в успішному виконанні багатьох прийомів. Так, наприклад, кидок через стегно захватом пояса ззаду може виконувати лише самбіст з доброю фізичною підготовкою [4, 298].

Гарно тренований самбіст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей. Важливу роль у загальній фізичній підготовці займають вправи, які тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи і системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді та інше). 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. [5, 11-13]

Заняття боротьбою самбо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

Швидкість проявляється у сукупності функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існує дві форми їх прояву – елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) і комплексні (прояв швидкісних можливостей у складних рухових діях). Прикладом комплексних форм прояву цих властивостей в самбо є кидки, виведення з рівноваги та інше, що досягається багаторазовими повтореннями прийомів боротьби й довершеною високою майстерністю їх виконання.

Отже, високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями і техніко-тактичною підготовленістю [5, 12].

Виходячи з вищезазначеного, швидкість є важливою якістю самбіста, адже 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.

Сергій Матвеев радить прави для розвитку швидкості виконувати наприкінці розминки або вранці одразу після зарядки. До таких вправ він відносить біг (3 серії по 20 – 30 м), біг по сходам (5 серій по 8–10м), плавання (2 – 3 старти по 25 м), відбивання ручного м'яча у «воротах» тощо [2, 10].

Спритність проявляється у здатності швидко, точно, цілеспрямовано і економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Отже, посідає особливе місце серед рухових дій самбіста і тісно пов'язана з усіма іншими фізичними якостями. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої спортивної майстерності. Адже сучасний борцівський поєдинок характерний швидкою зміною динамічних ситуацій і вимагає від спортсменів вміння добре орієнтуватися в часі і просторі, а також своєчасно реагувати на ті чи інші дії суперника. Що спритніший борець, то більше переваг має він над суперником, а звідси й шансів на перемогу.

До важливих чинників, які визначають рівень спритності самбіста, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз. Ефективність цих операцій на пряму залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються в строгій відповідності до специфіки самбо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій та інше [5, 11].

Для вдосконалення спритності у борців 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 та рухливі ігри, естафети тощо [4, 509 – 510].

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 і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку [4, 483].

Рівень розвитку спеціальної витривалості самбіста пов'язаний з багатьма чинниками. До ведучих слід віднести загальну витривалість, швидкісно-силові можливості, технічну підготовленість та ін. Виходячи із сучасних уявлень, поняття «Спеціальна витривалість» можна охарактеризувати як здатність з високою ефективністю і надійністю реалізувати свій техніко-тактичний потенціал впродовж всіх сутичок турніру.

З підвищенням спортивної кваліфікації все більшого значення в забезпеченні спеціальної витривалості набуває анаеробна продуктивність.

Слід зазначити, що найбільший ефект дає інтервально-кругове тренування: у групах з чотирьох чоловік кожен бореться 6 хв безперервно, а потім 3х2 хв з 4-хвилинним відпочинком. Всього у одному крузі спортсмен має боротися 12 хв. Таких кругів, залежно від завдань заняття, може бути до 5 – 6. У цьому ЧСС підвищується до 174 – 192 за 1 хв, наближаючись до ЧСС змагальної сутички [4, 488]. Існує багато й інших спеціальних засобів для розвитку витривалості самбіста .

Силова підготовка самбіста вирішує наступні завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної і швидкісної сили, силових витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (сполучних і опорних); гармонізації форми тіла. Рівень розвитку сили є

передумовою розвитку вдосконалення швидкості, спритності і гнучкості самбіста. Методи розвитку силових якостей в самбо: ізометричний (в основі - напруга без зміни довжини м'язів); плиометрическим (створює в м'язах потенціал напруги); ізокинетический (робота з великою напругою); змінних опор (з використанням тренажерів) [5, 11].

У боротьбі самбо захвати мають бути міцні, швидкі й точні у 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, 274].

Для інтегративного розвитку вищезазначених якостей, Віктор Лях радить самбістам використовувати козацькі вправи: «Коник» і «Стрибунець».

При виконанні вправи «Коник» самбісту необхідно з упору лежачи різко відштовхнутися руками й ногами від килиму та в безопорному горизонтальному положенні (у повітрі) зробити за спиною досить чутний хлопок долонями; на якусь мить приземлитися на напівзігнуті руки та повторити вправу до 10 разів. Вправа «Стрибунець» вимагає від самбіста наступного: тримаючи правою рукою за стопу ліву ногу, швидко й почергово перестрибувати її правою ногою вперед, назад немов через скакалку [1, 58 – 59].

Вищеописані козацькі вправи розвивають у самбістів такі життєвонеобхідні якості як силу, швидкість, спритність, витривалість, сміливість, упевненість, уміння концентрувати увагу на певній дії, розраховувати час і вміння миттєво й блискавично діяти в неочікуваних ситуаціях.

Гнучкість у самбо - це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху самбіста. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття «рухливість». Гнучкість самбіста суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів в самбо вимагає від спортсмена комплексного прояву фізичних і психічних якостей і здібностей, непередбачених по своїй складності і динаміці поз і положень. Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрати якості навчання техніко-тактичним діям, зниження рівня внутрішньом'язової і 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. У хлопчиків і чоловіків вона нижче ніж у дівчаток і жінок. З віком її рівень знижується. Слід зазначити, що спеціальна інтенсивна розминка підвищує гнучкість самбіста до 20% [5, 11].

Боротьба самбо потребує також і наполегливого розвитку координаційних здібностей, завдяки яким спортсмен здатний зберігати рівновагу при виконанні прийомів і різноманітних тактичних дій.

Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку позу (рівновагу); відчуття ритму; здатність довільно розслаблювати м'язи; здатність кординувати рухи.

Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами самбіста поєднуються з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидко-силової витривалості.

Самбісти повинні володіти високою вестибулярною стійкістю, вміти зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (килимом) під час кидків, ривків, поштовхів.

Отже, координаційні здібності самбіста багато в чому обумовлюються умінням об'єктивно приймати і оперативно переробляти інформацію під час поєдинків. Ефективність управління своїми рухами тісно пов'язане з рівнем вдосконалення спеціалізованих сприйнять: відчуття килиму, супротивника, куртки, часу, простору, розвитку зусиль тощо.

На практиці широко використовуються вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок включення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями.

Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах за наявності опори чи без неї [4, 500].

Удосконалення базових координаційних здібностей передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій: збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги; різноманітні різкі повороти, нахили і 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 (колода, трос тощо); виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.

Спеціальне спрямування пов'язане із використанням найбільшої кількості вправ, що вимагають збереження рівноваги самбіста.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах [4, 502].

Спритність і координацію рухів необхідно розвивати та вдосконалювати на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей можуть бути вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи, ігри – спортивні за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі, з набивними м'ячами, естафети тощо [2, 10]. Успішне виконання прийомів 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 [4, 296].

Л. Матвеев, Ю. Верхошанський, В. Панков, А. Акопян 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 [3].

Отже, займаючись самбо, юнак проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стає зрілим і мужнім, готовим до захисту Вітчизни.

Наукове дослідження показало, що заняття боротьбою самбо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей студентів, а й сприяють їх всебічній досконалості та зміцненню здоров'я. У той же час заняття самбо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення студентів до цього національного виду спорту.

**Висновки з даного дослідження і перспективи.** У процесі дослідження ми дійшли висновку, що для перемоги суперника, який також прагне перемогти необхідно прикладати багато фізичних зусиль. Отже у борця виникає природна потреба у фізичному самовдосконаленні.

Але зустрівшись із фізично сильним суперником, однією силою з ним не впоратися, потрібна неабияка спритність. Для стримування натиску супротивника, його необхідно весь час атакувати, виявляючи настирливість і витривалість. Для прийняття рішень у бурхливому поєдинку є лише доли секунд у які потрібно проявити миттєву реакцію, неабияку кмітливість і точність мислення.

Однак, фізична підготовка самбіста відіграє важливе значення. Вона має бути спрямованою на зміцнення його органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, на розвиток рухових якостей, поліпшення здатності координувати рухи і проявляти волюві якості. Фізична підготовка борця впливає на техніку виконання прийомів, що у свою чергу сприяє вдосконаленню фізичних якостей. Таким чином заняття боротьбою самбо спрямовується на загальний розвиток і зміцнення організму студента в цілому. У процесі боротьби у юнаків поліпшуються координаційні здібності, виправляються дефекти статури і постави, а розвиток фізичних якостей наряду впливає на поліпшення стану здоров'я та працездатності, що необхідно як механізатору, агроному, ветеринару й будівельнику, так і економісту, юристу, менеджеру та технологу.

Вищезазначене вказує на доцільність використання самбо на секційних і факультативних заняттях студентів аграрних вишів.

До того ж боротьба самбо сприяє якісній фізичній підготовці студентів до служби у Збройних Силах України, де вимагається бути врівноваженим і завжди знаходити правильні рішення у складній обстановці сучасного бою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лях В.В. Благословіть мене, брати, в дорогу. Навчально-методичний посібник / В.В. Лях – Суми: «Ярославна», 2008. – 114 с.: іл.
2. Матвеев С.Ф. Боротьба самбо / С.Ф. Матвеев. – К.: «Здоров'я», 1977. – 152 с.: іл.
3. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков, А.О. Акопян // 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.
5. <http://vipreferat.net/page,11,226766-Operativnyi-tekushiiy-ta-etapnyi-kontrol-za-urovnem-fizicheskoiy-podgotovki-sportsmena-na-primere.html>