

БОРОТЬБА САМБО ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

У науковій статті розглядаються питання фізичної самореалізації студентів у процесі занять боротьбою самбо. Висвітлено основні етапи структури студентської самореалізації з розвитку головних фізичних якостей самбіста. Розкриваються такі фізичні якості борця, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, а також наводяться вправи, що сприяють їх розвиткові у процесі тренувальних занять. Зосереджується увага на значимості координаційних здібностей при виконанні технічних прийомів. Рекомендуються складні козацькі вправи, що сприяють розвиткові сили, сміливості, спритності, швидкості та вмінню самбіста миттєво розраховувати час і блискавично діяти в неочікуваних ситуаціях, а також подано детальний опис вправ «Коник» і «Стрибунець».

На основі аналізу наукових джерел автори визначають боротьбу самбо як один із пріоритетних засобів фізичної самореалізації студентів.

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

Постановка проблеми. Дослідження проблеми фізичної самореалізації студентів у процесі занять бойовими мистецтвами Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

зумовлене веденням бойових дій у зоні АТО, потребою належної підготовки студентів до захисту Вітчизни, її кордонів і цілісності України. Слід зазначити, що розвиток фізичних якостей, формування характеру бійця та його волі найбільш успішно й непримусово здійснюється у процесі оволодіння ефективними прийомами самозахисту й нападу як під час тренувальних, так і змагальних боїв. Таким чином, боротьба самбо є гарним мотиваційним чинником і засобом фізичному розвитку.

Аналіз актуальних досліджень. 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 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.

Метою статті є дослідження науково-педагогічної літератури, що висвітлює окремі питання фізичної самореалізації студентів у процесі занять боротьбою самбо, а також її вплив на розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей борців.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури з проблем загальної та спеціальної фізичної підготовки самбіста, узагальнення отриманої інформації; методи спостереження, самоспостереження, самооцінки.

Виклад основного матеріалу. Загострені протистояння та військові дії на сході України покликали молодь до потужної фізичної самореалізації, оволодіння прийомами нападу й самозахисту. Аналіз наукових джерел підводить нас до переконання, що серед багатьох видів бойових мистецтв, що практикуються народами світу, боротьба Самбо займає особливе місце. Вона має у своєму арсеналі понад десять тисяч різноманітних прийомів, серед яких – чисельні й ефективні прийоми самозахисту. Кидки в самбо вимагають акробатичної спритності та сміливості, виконуються в усіх напрямках: через стегно, голову, спину, груди. Виконання атакуючих дій та контрприймів потребує гарної фізичної підготовки [4, 298].

Теорія й практика ведення поєдинків доводить, що гарно тренований самбіст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується й досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

Важливу роль у загальній фізичній підготовці відіграють вправи, які тотально впливають 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 [5, 11–13].

Не випадково вже на перших заняттях боротьбою самбо студенти відчують потребу в самореалізації з поліпшення загальної фізичної підготовки. Таку самореалізацію студента ми розглядаємо як напружений і добре мотивований тренінг із фізичного самовдосконалення, яке рекомендуємо здійснювати в декілька етапів:

I етап – самоактуалізація як потужний самоорганізаційний поштовх, подолання внутрішнього спротиву чи звичного способу життя. Так, наприклад, для поліпшення фізичного здоров'я необхідно заставити себе дотримуватися погодженого з тренером режиму дня, належного харчування, робити зарядку, вести активний спосіб життя. У процесі самореалізації студент має спонукати себе просуватися вперед, переборюючи власні слабкі фізичні якості.

II етап – самооцінка як чесна характеристика й корекція фізичних якостей, на основі чого має відбуватися процес удосконалення фізичної підготовки.

III етап – самопрограмування, у процесі якого необхідно дати відповіді на запитання: «Що?», «Коли?», «Яким чином я буду здійснювати?».

IV етап – інтенсивне й наполегливе самоздійснення з урахуванням обсягів запланованої роботи. Коли ж фізична самореалізація студента стає звичкою, вона стає підвалиною до оволодіння технікою виконання прийомів самбо із самозахисту й нападу, які, у свою чергу, також будуть сприяти вдосконаленню всіх фізичних якостей борця. Загалом заняття боротьбою самбо в поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у борців таких якостей, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

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 [5, 12]. Виходячи з вищезазначеного, швидкість є важливою якістю самбіста, 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 Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

знає його чи не володіє ним, а лише тому, що супротивник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію.

Сергій Матвеев радить для розвитку швидкості виконувати 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 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 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 [5, 11].

Для вдосконалення спритності в 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 й 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 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, 483].

Слід зазначити, що найбільший ефект дає інтервально-кругове тренування: у групах з чотирьох осіб кожен бореться 6 хв безперервно, а потім 3х2 хв з 4-хвилинним відпочинком. Всього водному колі спортсмен має боротися 12 хв. Таких кіл, 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.

Витривалість самбіста має важливе значення під час проведення борцівських поєдинків. 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, 9].

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

Силова підготовка самбіста 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) [5, 11].

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, 274]. Для інтегративного розвитку вищезазначених якостей генерал-полковник Віктор Лях радить самбістам використовувати такі козацькі вправи, як «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 й 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 життєво необхідні якості, як сила, 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 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. 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 складних прийомів і різноманітних тактичних дій. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

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 [4, 500]. 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 заплющеними 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, 502].

Сегій Матвеев рекомендує вправи для розвитку й поліпшення координації спочатку виконувати в повільному темпі, а згодом його поступово прискорювати. До ранкової зарядки включати імітаційні рухи тих прийомів, які були вивчені на останньому занятті. Вони значно поліпшують координацію самбіста [2, 7].

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 багато-кратне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стає зрілим і мужнім, готовим до захисту Вітчизни.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. У процесі дослідження ми дійшли висновку, що для перемоги над суперником у боротьбі самбо необхідно в однаковій мірі досконало володіти всіма вище Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

зазначеними фізичними якостями, чого можна досягнути лише завдяки постійній наполегливій і цілеспрямованій потужній фізичній самореалізації.

Фізична самореалізація студента сприяє зміцненню його органів і систем, підвищенню їх функціональних можливостей, розвитку рухових якостей, удосконаленню координації здібностей.

Фізична підготовка борця впливає на техніку виконання прийомів, що, у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей. Заняття боротьбою самбо сприяють якісній підготовці студентів до служби у Збройних Силах України, де вимагається бути впевненим, урівноваженим 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.
2. Матвеев С. Ф. Боротьба самбо / С. Ф. Матвеев. – К. : «Здоровья», 1977. – 152 с.
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-urovнем-fizicheskoiy-podgotovki-sportsmena-na-primere.html>

РЕЗЮМЕ

Лях М. В., Хоменко С. В. Борьба самбо как средство физической самореализации студентов.

В научной статье рассматриваются вопросы физической самореализации студентов в процессе занятий борьбой самбо. Рассматриваются основные этапы структуры студенческой самореализации по развитию главных физические качества самбиста. Раскрываются такие физические качества борца, как скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость, а также приводятся упражнения, способствующие их развитию в процессе тренировочных занятий. Сосредоточено внимание на значимости координационных способностей при выполнении технических приемов. Рекомендуются сложные казацкие упражнения, способствующие развитию силы, смелости, ловкости, скорости и умения самбиста мгновенно рассчитывать время и молниеносно действовать в неожиданных ситуациях, а также представлено детальное описание упражнений «Конек» и «Попрыгунчик».

На основе анализа научных источников, авторы определяют борьбу самбо как одно из приоритетных средств физической самореализации студентов.

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

SUMMARY

Lyakh M., Khomenko S. Sambo as a means of students' physical self-actualization.

The article aims at studying scientific and educational literature that highlights some issues of physical self-actualization of students during sambo classes, as well as its impact on the development of physical skills and coordination abilities of fighters. The research methods are the following: analysis of scientific and educational literature on general and special physical training of an unarmed self-defense sportsman, systematization and Педагогічна наука: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 9 (53)

synthesis of information received; methods of observation, introspection, self-esteem, which are used in a student's physical self-actualization.

The article considers some questions of physical self-actualization of students during sambo classes and briefly presents the main stages of the structure of student's self-actualization in the development of the main physical qualities of an unarmed self-defense sportsman. Based on scientific sources there have been described such fighter's physical qualities as speed, agility, endurance, strength, flexibility, and some exercises contributing to their development are given. Due attention is focused on the importance of coordination skills when performing techniques. Modernized Cossack complex exercises that promote strength, courage, agility, speed and the ability to instantly calculate the time by an unarmed self-defense sportsman and quickly act in unexpected situations are recommended, and one can find a detailed description of the exercises "Grasshopper" and "Skipjack".

In the process of the study the authors concluded that engaging in sambo, a student passes a cycle of comprehensive development and multiple testing of his will, tenacity, workability, promotes persistence in achieving goals, self-discipline, self-control of feelings and emotions. He becomes mature and courageous, ready to defend the Fatherland. He also realizes that to defeat a rival in sambo one must perfectly possess many physical qualities, which can only be achieved through constant hard and purposeful powerful self-actualization.

Physical student's self-realization promotes good health of his organs and systems, increases their functionality, development of motor skills, and improves coordination abilities.

Based on the analysis of scientific sources, the authors define sambo as one of the foreground ways of student's physical self-actualization.

Key words: *self-actualization, sambo, physical training, fighter's physical qualities, coordination skills, speed, agility, endurance, strength, flexibility.*