

БОРОТЬБА САМБО ЯК ЧИННИК ПІЗНАВАЛЬНО-ТВОРЧОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Проблеми зацікавленої самореалізації студентів у тій чи іншій царині часто виникають у зв'язку з індивідуальними обставинами та подіями, що відбуваються в державі. Так, наприклад, актуальність дослідження впливу боротьби самбо на пізнавально-творчу активність та фізичну самореалізацію студентів зумовлена насамперед часом ведення бойових дій у зоні антитерористичної операції на сході України. У багатьох патріотично налаштованих студентів виникла природна потреба в оволодінні прийомами боротьби самбо задля захисту Вітчизни, її кордонів і цілісності України.

Дослідники бойових мистецтв 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. На заняттях самбо у борців успішно формується характер воїна та його воля. Успішно й непримусово здійснюється фізична самореалізація при оволодінні ефективними прийомами самозахисту й нападу як під час тренувальних, так і змагальних боїв. У студентів значно активізується пізнавально-творча діяльність у процесі якісного й осмисленого засвоєння технічних прийомів за допомогою навчально-методичної літератури та інформаційно-комунікативних технологій.

Незважаючи на брак тренувальних залів, боротьба самбо стала для студентської молоді досить популярним 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.

Основні завдання авторського дослідження.

1. На основі аналізу літературних джерел дослідити вплив занять боротьбою самбо на пізнавально-творчу та фізичну самореалізацію студентів.
2. Дослідити вдосконалення у студентів таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

Основні здобутки проведеного дослідження.

У процесі дослідження впливу боротьби самбо на пізнавально-творчу та фізичну самореалізацію, нами було виявлено:

1. Підвищений інтерес і попит студентів на навчально-методичну літературу з боротьби самбо, її опрацювання; використання інформаційно-комунікативних технологій з демонстрації технічних прийомів самбо, тренувальних і змагальних боїв, а також творчий шлях відомих самбістів до вершин бойової майстерності. Серед невирішених проблем у процесі особистої самореалізації студенти відмічають брак методичної літератури з реабілітації самбістів після важкої тренувальної та змагальної діяльності, а також із профілактики травматизму.

У процесі самореалізації студенти відчули, що заняття боротьбою самбо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

2. Високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями і техніко-тактичною підготовленістю. 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.

3. 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.

4. 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.

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.

5. Силова підготовка самбіста вирішує наступні завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної і швидкісної сили, силової 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); пліометричний (створює в м'язах потенціал напруги); ізокінетичний (робота з великою напругою); змінних опор (з використанням тренажерів).

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.

6. 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.

Отже у процесі самореалізації на заняттях самбо, студенти проходять всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвивають наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стають зрілими і мужніми, готовими до захисту Вітчизни.

Наукове дослідження показало, що заняття боротьбою самбо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей, пізнавально-творчу активність, 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.