

УДК 796.015.28

**ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В РОЗРІЗІ
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ
У БОЙОВОМУ САМБО**

Собко Наталія Григорівна

к.н.ф.в.с., доцент

Пищиков Дмитро Ігорович

студент-магістрант

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, Україна

sobkonat20@gmail.com

dimon777sambo@gmail.com

Анотація. Окреслена актуальність проблеми удосконалення рівня розвитку специфічних рухових здібностей самбістів. Розроблена та впроваджена програма удосконалення фізичної підготовленості спортсменів групи спортивного удосконалення у бойовому самбо, перевірена її ефективність шляхом вивчення динаміки показників протягом досліджуваного періоду.

Ключові слова: програмування, фізична підготовленість, удосконалення, бойове самбо.

Актуальність. Бойове самбо – це універсальний вид одноборств. В ньому зібрані найефективніші прийоми з багатьох їх видів: вільна боротьба, дзюдо і спортивне самбо, бразильське джиу-джитсу, бокс, кікбоксинг і тайський бокс [1, с.2; 2, с. 1].

До теперішнього часу наукові розробки та практичні рекомендації в бойовому самбо носять одиничний характер. Ця проблема пов'язана з вибором оптимальних шляхів формування необхідного обсягу рухових дій, що визначають технічну підготовленість спортсмена; удосконаленням рівня

розвитку специфічних рухових здібностей, що визначає фізичну підготовленість, і, в даний час, вона набуває особливої актуальності [3, с. 17-18; 4, с. 3].

Мета дослідження – розробити програму удосконалення фізичної підготовленості (загальної і спеціальної) спортсменів групи спортивного удосконалення у бойовому самбо.

Виклад основного матеріалу. Питання підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в одноборствах, і, зокрема, в самбо, останнім часом розглядали в своїх працях низка дослідників: Ішков А. В. (2004); Ткаченко А. В. (2006); Ушаков О. Ф. (2006); Боль А. А. (2008); Волосних В. В., Ішков А. В. (2009); Кондаков О. М. (2010); Багіров І. А. (2014); Горбунов А. В. (2015); Алексеєнко А. О., Кисленко Д. П., Юхно Ю. С. (2016); Алексеєнко А. О., Журавель О. В., Юхно Ю. О. (2016); Арменакян Н. А. (2016); Жидков І. В. (2017); Добришев С. (2018); Васнін М. В. (2019) та інші, проте їх науковий пошук був здійснений у напрямку технічної та тактичної підготовки спортсменів.

Водночас, досліджень, безпосередньо направлених на удосконалення фізичної підготовленості спортсменів групи спортивного удосконалення у бойовому самбо в доступних інформаційних джерелах нами не знайдено.

Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, одержані нами результати фонового тестування спортсменів-самбістів вказують на необхідність застосування нових ефективних підходів щодо удосконалення фізичної підготовленості вказаного контингенту.

Шляхом теоретичного аналізу та узагальнення доступної літератури конкретизувалися мета і методичні підходи до її вирішення, виявлялися основні структурні компоненти оцінки зальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-самбістів групи спортивного удосконалення з метою покращення рівня розвитку рухових здібностей.

Нами проведено спостереження за змагальною діяльністю спортсменів-самбістів, вивчався досвід тренерів-викладачів щодо удосконалення підготовленості спортсменів та процесу їх підготовки в цілому.

Опираючись на власний багаторічний спортивний досвід тренувальної і змагальної діяльності у бойовому самбо, зазначаємо, що достатньо високий рівень прояву рухових здібностей є дуже ефективним на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також має сильний взаємозв'язок із технікою виду спорту (бойове самбо).

З метою покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту нами розроблена та впроваджена у процес спортивної підготовки навчально-тренувальна програма, розрахована на місячний цикл тренувань (базовий мезоцикл) та одночасно спрямована на загальну і спеціальну фізичну підготовленість спортсменів-самбістів з урахуванням специфіки виду спорту.

Запропоновані два комплекси розминки, що по чергово використовувались на початку тренувальних занять. Кожен містив засоби загальної і спеціальної спрямованості.

Всього в дослідженні взяло участь десять спортсменів-самбістів групи спортивного удосконалення (хлопці).

Тренування проводились чотири рази на тиждень в понеділок, середу, четвер та суботу. Два тренувальних заняття були спрямовані на технічне вдосконалення, одне – на удосконалення фізичної підготовленості спортсменів та день спарингів. Значна увага приділялася правильному виконанню вправ спеціальної фізичної підготовки з метою значного покращення її у досліджуваного контингенту.

По завершенні експерименту, з метою перевірки ефективності запровадженої програми удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-самбістів групи спортивного удосконалення нами повторно проведено тестування.

Динаміка змін результатів у тестах загальної і спеціальної фізичної підготовки у бойовому самбо свідчить про позитивні зрушення протягом досліджуваного періоду, достовірність яких визначалася за t-критерієм Стьюдента при $P < 0,05$.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що розроблена нами і впроваджена у навчально-тренувальні заняття програма удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-самбістів групи спортивного удосконалення з використанням засобів бойового самбо є ефективною і може бути використана тренерами-викладачами у професійній діяльності під час підготовки спортсменів.

Список літератури

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf (дата звернення 20.12.2021).
2. Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2021).
3. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 59 с.
4. Ткаченко А. В. Программирование специально-подготовительных упражнений у структуре тренировки с учетом двигательно-координационной специфики ведущих групп мышц у борцов-самбистов: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2006. 24 с.