

галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2011. – Т. 2. – С. 32-37.

3. Галяс В. В. Физическая культура в младшей школе как элемент целостной системы непрерывного образования / В. В. Галяс // Программа и материалы X науч.-практ. конф. учителей, работающих в системе непрерывного образования / М-во образования и науки Украины, Харьк. обл. гос. администрация, Нар. укр. акад. ; редкол.: В. И. Астахова и др. – Х. : Изд-во НУА, 2003. – С. 63.

4. Черновол А. Н. Актуальность введения секционной формы организации занятий по физическому воспитанию в вузах / А. Н. Черновол // Молодые ученые Харьковщины-2010 : прогн. и материалы конф., [Харьков], 17 апр. 2010 г. – Х. : Изд-во НУА, 2010. – С. 77.

Іванченко В.В., Банзалова Д.Ю.

студентки;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В САМБО

Самбо – один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, що виник в СРСР і в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Самбо, його ще називають «невидимою зброєю», поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист.

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.

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, зачепів, вертушок і інших атакуючих дій та котрприймів, що у свою чергу також потребує гарної фізичної підготовки [1, ст. 143].

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.

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.

Ми хочемо розглянути підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидко-силової спрямованості. Цілеспрямований розвиток швидко-силових здібностей є важливим й суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування. Акцентований розвиток та вдосконалення швидко-силових якостей можна використовувати на етапі спеціалізованої підготовки при роботі з юними борцями інших спеціалізацій (дзюдо, вільна та греко-римська боротьба).

Дослідження проводилося з борцями-самбістами віком від 18 до 20 років I юнацького розряду та III дорослого розряду.

Для їх тестування використовувались такі загальноприйняті та описані у літературі тести: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з махом руками, кількість переходів у сід з положення лежачи на животі за 15 секунд, час виконання 10 кидків через спину з колін з 2-3 партнерами, час 15 підтягувань, час 15 присідань, час 15 застрибувань на плінтус висотою 0,7 м, час 15 піднімань ніг, потрійний стрибок з місця, час виконання 20 кидків через спину.

Перед проведенням тестів ми чітко проінформували піддослідних про мету проведення контрольних іспитів для створення необхідного рівня мотивації та концентрації їх уваги [2, ст. 32].

Контрольні випробування проводилися на початку основної частини тренування після підготовчої частини, що сприяє функціональній підготовці організму людини до майбутньої діяльності. Тестування проводилося на фоні повного відновлення організму, без попередніх великих навантажень.

На основі отриманих вихідних даних були утворені дві групи: експериментальна та контрольна, кількість піддослідних в яких було по

20 спортсменів в кожній. Дані про фізичну підготовленість борців свідчать, що спортсмени обох груп були майже однаковими.

У спортсменів експериментальної групи декілька кращими були такі показники: стрибок вгору з махом руками, стрибок в довжину з місця, кількість переходів у сід з положення лежачи на животі за 15 с, час 15 підтягувань, час 15 застрибувань на плінтус висотою 0,7м, потрійний стрибок з місця.

У борців контрольної групи виявилися кращими: час 15 присідань, час 15 піднімань ніг. Статистично вірогідно групи розрізнялись лише за одним показником: у спортсменів контрольної групи кращим був показник тривалості 20 кидків.

Експериментальна програма занять передбачала збільшення засобів спеціальної підготовки, тобто була складена з розрахунку: 50% часу відводилось на засоби загальної фізичної підготовки та 50% часу – на комплексний розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей, одночасно з навчанням та вдосконаленням тактико-технічних дій [3, ст. 43].

Вибір засобів для кожного тренувального заняття передбачав оптимальний розвиток основних якостей та комплексне проявлення швидкісно-силових здібностей.

Основним критерієм при виборі засобів та методів їх використання була їх відповідність основним параметрам техніки дзюдо, характеру нервово – м'язових напружень у виконанні технічних дій.

Як основні методи використовувались: «сполучений» метод, метод короткочасних зусиль, метод динамічних зусиль. Наприкінці педагогічного експерименту, який тривав 12 тижнів, для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців було проведено повторне тестування за допомогою тестових вправ, які використовувались на початку експерименту.

Отримані дані, щодо рівня розвитку швидкісно-силових здібностей самбістів обох груп до експерименту та після нього, були проаналізовані за допомогою математико-статистичних методів.

Необхідно відмітити, що у першій групі значно покращилися всі показники, які пов'язані з швидким виконанням кидків, тобто спортсмени експериментальної групи стали переважати у спеціальних якостях. Крім того можна припустити, що в експериментальній програмі тренування недостатньо уваги приділялось розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг. Або, навпаки – у традиційній системі тренування достатньо уваги приділяється лише вдосконаленню швидкісних якостей м'язів ніг [4, ст. 13].

Аналіз результатів експерименту доводить, що контрольна та експериментальна групи за більшістю показників відрізняються між собою, що є наслідком застосування різних програм тренування. Протягом експерименту виявилось, що експериментальна програма тренування юних самбістів 18-20 років, яка була спрямована на переважний розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів, є більш ефективною в порівнянні з традиційною системою тренування самбістів.

Отже, цілеспрямований розвиток швидкісно-силових здібностей є важливим, але досі не використовуваним достатньою мірою, резервом

спортивної підготовки юних самбістів 18-20 років й суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування. Акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей юних борців з переважним використанням спеціальних засобів слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивного тренування самбістів. Спортивне тренування, що зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей, забезпечує досягнення юними дзюдоїстами 18-20 років більшого приросту швидкісно-силових показників, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки та розвиток рухових якостей.

Список використаних джерел:

1. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 3. – 168 с.
2. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф. дис... к.п.н. – СПб, 1993. – 50 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Образование, физическая культура и спорт в XXI веке // Материалы Республиканской научно-практической конференции, 5 – 6 апр. 2001 г. – Вып.1. – Тирасполь: РИО ПГУ, 2002. – 160 с.

Чікольба Г.Н.

старший викладач;

Лопаєв О.І.

старший викладач;

Красницька Б.Є., Наливайко М.М.

студенти,

Університет митної справи та фінансів

ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТОК ПРИ ЗАНЯТТІ РУКОПАШНИМ БОЄМ У ВНЗ ІІІ-ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Мета роботи: теоретично та експериментально обґрунтувати методику удосконалення традиційних технік рукопашного бою студентів ВНЗ України із використанням силових вправ та їх вплив на емоційний стан і показники реактивної тривожності.

Завдання роботи: вивчити ефективність методики удосконалення техніки РБ студентів ВНЗ України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, педагогічні методи дослідження, інструментальні методи дослідження, методи математичної статистики.