

11. Стрикаленко Є. А. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар // Спортивні ігри. – 2020. – №1 (15). – С. 44–57.
12. Morris, F. L., Naughton, G. A., Gibbs, J. L., Carison, J. S., Wark J. D. (1997) Prospective 10-month exercise intervention in premenarcheal girls : positive effects on bone and lean mass. Journal of Bone and Mineral Research 12 (9), 1453 – 1462.
13. Rosen C. J. (2003) Restoring aging bones. Scientific American 288 (3), 70–77.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО

Собко Н. Г., Турчин А. В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка
(Кропивницький)*

Постановка проблеми. Бойове самбо – 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; 2].

Універсальність виду підтверджується також успішним виступом провідних спортсменів у відкритих чемпіонатах супутніх видів спорту: рукопашний бій, бої без правил, муай-тай, карате, ушу-саньда. Як зазначає М. В. Васнін [3], «Високі моральні і вольові якості самбіста повинні поєднуватися з добре розвиненими фізичними якостями і руховими здібностями. Прогалини в якості стають причиною поразок».

В якості основного взаємозв'язку між технікою і фізичною підготовленістю постає єдність рухових якостей і навичок, обумовлена анатомічними і фізіологічними закономірностями, а також спільністю умовно-рефлекторного механізму, який є основою розвитку не тільки рухових, але і фізичних якостей.

Завдяки розвитку силових, швидкісних, а також координаційних здібностей, витривалості і гнучкості формуються ритмо-швидкісні структури рухових дій спортсмена, а також закріплюється раціональна спортивна техніка [1].

У результаті спеціального аналізу структури сторін фізичної підготовленості одноборців і результативності їх змагальної діяльності, дослідниками визначена процентна значимість впливу структури їх фізичних якостей на спортивний результат, зокрема: 14,2% – силові; 20,3% – спеціальна швидкість; 32,7% – спеціальна швидкісно-силова витривалість; 24,0% – швидкісно-силові здібності [4, с. 50-53].

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); 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.

В результаті аналізу наукових досліджень [1], вдалося встановити, що для дослідників останнім часом все більший інтерес представляє саме вивчення і підбір найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що пред'являють підвищені вимоги до функціональних систем організму спортсмена, можливостями яких і визначається успіх змагальної діяльності, що і сприяло визначенню нами теми дослідження.

Мета дослідження – оцінити показники та визначити рівень фізичної підготовленості спортсменів у бойовому самбо.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ №3 міста Знам'янка Кіровоградської області. У тестуванні брали участь десять спортсменів-самбістів групи спортивного удосконалення, які виконували шість тестів, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Тест 1. Спортсмени попарно виконують кидок вперед (через стегно, спину, плече), на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних кидків. Перший номер виконує кидок, другий без протидії кидку падає та швидко встає. Після відпочинку змінюються номерами.

Тест 2. Спортсмени попарно виконують задню підніжку на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних підніжок. Перший номер виконує підніжку, другий без протидії падає та швидко встає. Після відпочинку змінюються номерами.

Тест 3. Спортсмени попарно виконують больовий прийом на ліктьовий суглоб на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних больових прийомів. Перший номер з положення знизу виконує больовий прийом на одну руку и одразу переходить на іншу, другий – без протидії дає можливість виконувати завдання. Виконувати больовий прийом до здачі не потрібно, достатньо виконати правильний захват. Після відпочинку – зміна номерів.

Тест 4. Спортсмени попарно виконують задушливий прийом «трикутник» на швидкість за 30 с, підраховується кількість виконаних задушливих прийомів. Перший номер з положення знизу виконує задушливий прийом в одну сторону і одразу переходить на іншу, другий – без протидії дає можливість виконувати завдання. Виконувати задушливий прийом до здачі не потрібно, достатньо виконати правильний захват. Після відпочинку – зміна номерів.

Тест 5. Підтягування на перекладині. Підраховується кількість раз.

Тест 6. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Основне завдання в нижній точці торкнутися грудною кліткою м'ячика для великого тенісу, в верхній – руки рівні в ліктьових суглобах.

Обробка одержаних в тестуванні результатів здійснювалась за допомогою методів математичної статистики; визначені індивідуальні та середньогрупові значення, представлені у *табл. 1*.

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості спортсменів-самбістів

Тести					
1	2	3	4	5	6
$M \pm \sigma$ m, V					
$\frac{11,0 \pm 1,5}{0,5; 14,0}$	$\frac{10,0 \pm 1,4}{0,4; 14,0}$	$\frac{19,0 \pm 1,4}{0,4; 7,0}$	$\frac{19,0 \pm 1,5}{0,5; 7,0}$	$\frac{15,0 \pm 1,4}{0,4; 9,0}$	$\frac{34,0 \pm 2,3}{0,7; 9,0}$

Для кожного тесту розроблені власні оціночні шкали по Гауссовій кривій за правилом трьох сигм, що дали змогу визначити рівень виконання спортсменами кожного тесту (*табл. 2*).

Таблиця 2 – Шкала оцінки фізичної підготовленості спортсменів-самбістів

Тести	Рівні	Результат
1	Низький	6,5– 8,0
	Нижчий за середній	8,01– 9,5
	Середній	9,51–12,50
	Достатній	12,51– 14,00
	Високий	14,01– 15,5
2	Низький	5,8 – 7,2
	Нижчий за середній	7,21 – 8,6
	Середній	8,61 – 11,4
	Достатній	11,41 – 12,8
	Високий	12,81 – 14,2
3	Низький	14,8 – 16,2
	Нижчий за середній	16,21 – 17,6
	Середній	17,61 – 20,4
	Достатній	20,41 – 21,8
	Високий	21,81 – 23,2
4	Низький	14,5 – 16,0
	Нижчий за середній	16,01 – 17,5
	Середній	17,51 – 20,5
	Достатній	20,51 – 22,0
	Високий	22,01 – 23,5

5	Низький	10,8 – 12,2
	Нижчий за середній	12,21 – 13,6
	Середній	13,61 – 16,4
	Достатній	16,41 – 17,8
	Високий	17,81 – 19,2
6	Низький	27,1 – 29,4
	Нижчий за середній	29,41 – 31,7
	Середній	31,71 – 36,3
	Достатній	36,31 – 38,6
	Високий	38,61 – 40,9

У тесті 1 найбільша кількість досліджуваних (6 осіб, що становить 60,0%) показали результати середнього рівня, по 2 спортсмена (по 30,0%) мають вищий за середній та нижчий за середній рівень прояву спеціальної підготовленості. Водночас, результатів низького та високого рівня нами не відзначено. Аналогічні результати виявлені за результатами тестів 5 і 6 (загальна фізична підготовка).

Показники тестів 2-4 є наступними: у кожному тесті результатів середнього рівня – 7 (70,0%), вищого за середній рівень – 2 (20,0%), нижчого за середній – 1 (10%).

З метою покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту нами розроблена та впроваджена у процес спортивної підготовки тренувальна програма.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури довів, що автори приділили достатньо уваги в своїх дослідженнях питанню підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в одноборствах, і, зокрема, в самбо. Проведене тестування, результати якого дозволили виявити індивідуальні та середньогрупові показники самбістів. Розроблені оціночні шкали сприяли визначенню рівня фізичної підготовленості спортсменів. Запропонована і впроваджена у тренувальний процес програма удосконалення рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у перевірці ефективності запропонованої тренувальної програми для удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-самбістів.

Список використаних джерел:

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств [Електронний ресурс] / И. А. Багиров: Режим доступа: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf
2. Боевое самбо – уникальное единоборство [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://medium.com>
3. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет ВКР / М. В. Васнин. – Екатеринбург, РГППУ, 2016. – 59 с.

4. Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – №4. – 2004. – С. 50–53.

ІНДИВІДУАЛЬНІ І САМОСТІЙНІ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Собко С. Г.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка
(Кропивницький)*

Постановка проблеми. На практиці самим головним пріоритетом у роботі тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл досі є кількісна характеристика підготовлених розрядників, зайнятих місць у різних турнірах і першостях. Тому і займаються тренери не роботою на перспективу, тобто не індивідуальним розвитком і підготовкою креативного і висококваліфікованого професійного футболіста, а роботою на сьогоденний результат.

У плані формування талановитої молоді, абсолютизація успішності виступів юних футболістів уже на ранніх етапах спортивної кар'єри, по суті справи «обезкровлює» футбол. Наслідками такого підходу є форсування тренувального процесу, середньогруповий критерій планування навчально-тренувальних занять, командно-групові форми проведення занять і, як наслідок, поетапне «відбраковування» дітей і підлітків [4].

Мета дослідження – пошук нових шляхів підвищення ефективності футбольної підготовки за рахунок пошуку внутрішніх резервів тренувального процесу з акцентом на його інтенсифікацію за рахунок індивідуалізації та самостійності.

У сучасній науково-практичній літературі сьогодні існує достатня кількість публікацій, пов'язаних з індивідуалізацією тренувального процесу футболістів (В. С. Келлер, В. В. Соломонко, 1975; Шестаков М. М., 2012). Фундаментальні дослідження індивідуалізації навчально-тренувального процесу юних футболістів 16-17 років спостерігаємо у Джанузакова К. Ч. (1982) та Ектора Педро Васкеса Леонарда (1984). Окремих досліджень для вікового діапазону етапів початкової та попередньої базової підготовки нами не знайдено.

Виклад основного матеріалу. Забуття індивідуальної підготовки у футболі – головний недолік нашої методики. Систематична індивідуальна робота ведеться тільки з воротарями. З гравцями інших амплуа вона проводиться недостатньо, оскільки багато тренерів, узявши курс на універсальну підготовку гравців, намагаються навчити їх