Автор: Івоніна Анна
курсант Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
Вознюк Костянтин Геннадійович
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Спортивна підготовка курсантів у поєднанні із самбо

Актуальність дослідження проблеми розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів та курсантів у процесі занять бойовими мистецтвами зумовлена бойовими діями в зоні ООС, потребою належної підготовки курсантів до захисту правопорядку прав та свобод громадян України. Слід зазначити, що розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, формування характеру курсанта та його волі успішно й непримусово здійснюється при оволодінні ефективними прийомами самозахисту й нападу під час тренувальних і змагальних боїв. Боротьба самбо є досить популярним серед молоді національним видом спорту, а отже й гарним мотиваційним чинником до потужної самореалізації з поліпшення фізичного виховання та вдосконалення здоров'я. Є важливим засобом, що викликає устудентів та курсантів необхідну потребу у фізичному розвитку.

Дослідники А. Харлампієв, В. Спиридонов, В. Волков, В. Ощепков вперше визначили, що людина, яка досконало володіє прийомами самбо, має значну перевагу в несподіваному нападі за будь-яких обставин, навіть якщо на неї скоять напад із холодною зброєю – ножем, кастетом, каменем, багнетом тощо. Вагомий внесок у досягнення самбо, зростання його авторитету зробили В. Саунін, С. Новиков, В. Биченок, М. Юнак. Теорію і методику тренувань самбістів розробив А. Пістун. Його навчальний посібник «Спортивна боротьба» містить питання про теорію й методику тренування; методику викладання і спортивно-педагогічну майсатерність; медико-біологічні і психологічні особливості спортивної боротьби; спортивні споруди і матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу.

Загострені протистояння та військові дії на сході України покликали молодь до потужної фізичної самореалізації, оволодіння прийомами нападу й самозахисту. Аналіз наукових джерел доводить, 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 прийомів самозахисту. Кидки в самбо вимагають акробатичної спритності та сміливості, виконуються в усіх

Created by FolderMill | www.foldermill.com

напрямках: через стегно, голову, спину, груди. Виконання атакуючих дій та контрприйомів потребує гарної фізичної підготовки [1]. Теорія й практика ведення поєдиннків доводить, що гарно тренований самбіст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується й досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей. 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 [2].

Швидкість проявляється в сукупності функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існує дві форми їх прояву : елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) і комплексні (прояв швидкісних можливостей у складних рухових діях). Прикладом комплексних форм прояву цих властивостей в самбо є кидки, виведення з рівноваги та ін., що досягається багаторазовими повтореннями прийомів боротьби й довершеною високою майстерністю їх виконання. Отже, високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості разом з іншими фізичними якостями і техніко-тактичною підготовленістю. Виходячи з зазначеного, швидкість є важливою якістю самбіста та майбутнього правоохоронця, адже вивчені прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко й майже блискавично, адже часто поліцейський не встигає виконати прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що потенціальний правопорушник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію. Матвєєв С. радить вправи для розвитку швидкості виконувати наприкінці розминки або вранці, одразу після зарядки. До таких вправ він відносить біг (3 серії по 20–30 м), біг по сходах (5 серій по 8–10м), плавання (2–3 старти по 25 м), відбивання ручного м’яча у «воротах» тощо [2].

Спритність проявляється в здатності швидко, точно, цілеспрямовано і економно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Отже, вона посідає особливе місце серед рухових дій курсанта і тісно пов’язана з усіма іншими фізичними якостями. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої спортивної майстерності, адже сучасний борцівський поєдинок або протистояння під час такого поліцейського заходу як "затримання" характеризується швидкою зміною динамічних ситуацій і вимагає від поліцейських вміння добре орієнтуватися в часі і просторі, а також своєчасно реагувати на ті чи інші дії суперника. Що спритніший правоохоронець, то більше переваг має він над суперником, а звідси, й шансів на успішне та "безкровне" реалізування поставлених задач.

Created by FolderMill | www.foldermill.com

Успішне виконання прийомів самбо потребує як розвитку координаційних здібностей, так і вдосконалення фізичних якостей курсанта. 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 [1]. Л. Матвєєв, 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, курсант або студент проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стає зрілим і мужнім, готовим до захисту правопорядку та реалізації громадян права на свободу та безпеку.

Для перемоги над суперником у боротьбі самбо необхідно в однаковій мірі досконало володіти всіма вищезазначеними фізичними якостями, чого можна досягнути лише завдяки постійній наполегливій і цілеспрямованій потужній фізичній самореалізації. Фізична самореалізація курсанта сприяє зміцненню його органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвитку рухових якостей, удосконаленню координації здібностей. Фізична підготовка курсанта впливає на техніку виконанння прийомів, що, у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей. Заняття боротьбою самбо сприяють якісній підготовці курсанта до будь-якої екстремальної та небезпечної ситуації під часа виконання та реалізації поставлених задач з огляду на захист прав і свобод громадян України, де вимагається бути впевненим, урівноваженим і завжди знаходити правильні рішення у складній обстановці сучасного бою.

Список використаної літератури:

1. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 864 с
2. Психология: учебник для институтов физической культуры / под ред. П. А. Рудика. М.: Физкультура и спорт, 1999. 284 с
3. 3. Савчук С., Хомич А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 38–41.

Created by FolderMill | www.foldermill.com