

## **ЧЕРТОВ ІВАН ІВАНОВИЧ**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЦЕНТРУ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

У статті наводиться аналіз підготовки та участі у змаганнях молодих спортсменів центру спортивних єдиноборств Національного університету «Одеська юридична академія».

Вихованці центру спортивних єдиноборств з великим успіхом, у складі збірних команд України з дзюдо, самбо, універсального рукопашного бою, панкратіону, боротьби на поясах, в сорока країнах світу завоювали понад 140 медалей на Чемпіонатах світу, Європи, Всесвітніх студентських Іграх, Міжнародних турнірах групи «А».

Чоловіча збірна команда НУ ОЮА – є 17-ти кратним чемпіоном обласних Студентських Ігор з дзюдо, 15-ти кратним з самбо, чемпіон XI літньої Універсиади та 5-ти кратний чемпіон України з боротьби на поясах.

У 2006 році, при підтримці президента НУ ОЮА академіка Ківалова Сергія Васильовича, спільно з Міжнародною федерацією з боротьби на поясах, на спортивно-оздоровчому комплексі НУ ОЮА проведено чемпіонати світу, Європи з боротьби на поясах, та вперше в Україні чемпіонати Європи та світу з народної Української боротьби на поясах.

В центрі спортивних єдиноборств підготовлені студенти-спортсмени:

**Гордієнко Олександр Сергійович** – Заслужений майстер спорту України; майстер спорту України міжнародного класу з дзюдо, сумо, боротьби на поясах; 9-ти кратний чемпіон Європи зі спортивних єдиноборств; чемпіон Кубка світу з дзюдо; чемпіон Всесвітніх молодіжних Ігор з сумо; срібний призер Всесвітніх студентських Ігор з боротьби на поясах; багаторазовий чемпіон України з дзюдо, сумо, самбо, пляжної боротьби.

**Вересюк Олександр Петрович** – Заслужений майстер спорту України; майстер спорту України міжнародного класу з сумо; дворазовий чемпіон Європи; 12-ти кратний призер чемпіонатів Світу, Європи з сумо; багаторазовий чемпіон України.

**Ковальська Галина Дмитрівна** – майстер спорту України міжнародного класу з самбо, панкратіону; дворазова чемпіонка світу, Європи з панкратіону; чемпіонка Європи з самбо, дворазова призерка чемпіонатів світу, Європи з самбо.

**Мулявка Надія Олександрівна** – майстер спорту України міжнародного класу з самбо; чемпіонка світу, Європи з самбо; призерка чемпіонатів світу, Європи з боротьби на поясах.

**Заїкіна Наталія Олександрівна** – майстер спорту України міжнародного класу з дзюдо; срібна призерка чемпіонату Європи з дзюдо; призерка чемпіонатів світу, Європи з боротьби на поясах.

Призерами молодіжних чемпіонатів світу, Європи з боротьби на поясах ставали: Ходаков Антон, Месаблішвілі Тимур, Токарчук Олена, Теличко Наталія, Чебан Юлія, Діденко Олександр, СагаловДаман.

З самбо: Кислий Артем, Лях Руслана.

З рукопашного бою – Откидач Ярослав.

У даний час переважна більшість вихованців центру спортивних єдиноборств з дзюдо, сумо, боротьби на поясах, самбо, універсальному бою – це студенти-спортсмени, які пройшли школу збірних команд України юнаків та юніорів.

Шляхом розумного планування навчально-тренувального процесу вдається готувати повноцінний резерв до збірних команд області, України. Це багато в чому зумовлено тим, що в нас забезпечено наступність між юнацькою, юніорською та дорослою командами.

Здібні молоді спортсмени регулярно залучаються на спільні збори з найсильнішими спортсменами області, країни, тому багато молодих обдарованих спортсменів, перейшовши в групу дорослих, становлять серйозну конкуренцію іменитим борцям, а деякі відразу займають лідируючу позицію. Цьому багато в чому сприяють участь у першостях Європи та світу серед юніорів, які є чудовою школою для набуття досвіду міжнародних зустрічей.

Є багато прикладів, коли вчорашні юніори, які отримали гарт на юніорському міжнародному килимі, з великим успіхом виступають на турнірах найвищого рангу. Так, на чемпіонатах Європи з боротьби на поясах та сумо, чемпіоном ставав переможець юнацьких першостей Європи Олександр Гордієнко, який у 2012 році став дворазовим чемпіоном Європи серед дорослих, призером світу з сумо.

Вік спортсменів 17–18 років є перехідним із групи юнаків у групу дорослих. Це дуже важливий період у спортивній біографії молодих спортсменів. Потрібне велике мистецтво, щоб не втратити на цьому тяжкому шляху спортивного вдосконалення обдарованих борців. Відомо досить багато випадків, коли юніори, що подають великі надії, навіть переможці європейських і світових першостей, так і не змогли досягти високих спортивних результатів, виступаючи серед дорослих.

Назвемо основні причини таких невинуватених втрат:

1. Форсована підготовка.

За короткий термін борець виконує величезну роботу і за рахунок колосального напруження фізичних і духовних сил спочатку досягає успіху, проте потім слідує спад і застій у результатах. Форсоване «натягування» молодих борців на високі результати сприяє передчасній витраті нервової енергії, виснажує «запас міцності», який буває необхідним для досягнення найвищих спортивних показників.

2. Слабка техніко-тактична підготовка.

Прогалини в цьому розділі підготовки, не дуже помітні на рівні результатів юнаків та юніорів та часто «винуваті» за рахунок приро-

дних здібностей, стають гальмом у підвищенні майстерності. Надалі для ліквідації цих недоліків потрібно набагато більше сил, енергії, часу.

Деякі молоді атлети, що подають надії, перейшовши в категорію дорослих, через обмеженість у техніко-тактичній підготовленості залишають килим у віці, в якому саме слід показувати високі результати.

Тренери повинні враховувати, що найбільш правильною та сучасною може бути визнана та техніка, яка будується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та забезпечує найвищий результат.

Однією з ознак високої техніко-тактичної майстерності борця слід вважати збереження результативності застосовуваних технічних дій, незважаючи на захисні дії супротивника, стомлення, що виникає у процесі сутички, реакцію глядачів, несприятливі умови змагань тощо.

### 3. Часте та велике зменшення ваги.

Зменшення ваги виснажує організм, нервову енергію і надалі згубно позначається на зростанні спортивних результатів. Тому згін ваги в юному віці взагалі неприпустимий. У виняткових випадках можна допустити згін ваги до 2-3 кг, але не більше двох разів на рік. Слід враховувати, що організм молодих борців розвивається і, природно, додається вага. Тому потрібно своєчасно переходити до більш важкої вагової категорії.

### 4. Надмірно часта участь у змаганнях.

Слід розумно вводити молодих борців у змагання дорослих. Досить часто ми спостерігаємо таке явище, коли молодий спортсмен у змаганнях однолітків демонструє відмінну технічну підготовленість, а у групі дорослих він ще не може як рівний вести боротьбу з фізично сильнішим і небезпечнішим противником і найчастіше програє. Після низки таких невдач багато юніорів втрачають впевненість у своїх силах і, безумовно, зростання їхньої спортивної майстерності сповільнюється.

Встановлено, що часта участь юніорів у змаганнях дорослих, з одного боку, збагачує їх досвід змагання, а з іншого – негативно позначається на техніко-тактичних показниках. Усі змагання, у яких беруть участь юніори, залежно від індивідуальних особливостей молодих борців і завдань, розв'язуваних цьому етапі підготовки, можна розділити на основні, підводять, контрольні. Протягом року борець має брати участь у 9–12 змаганнях із проведенням 45–50 сутичок.

### 5. Виховна робота.

На жаль, ще часті випадки, коли скоростиглі спортивні успіхи дають молодому борцю привід для зазнайства та самозаспокоєння. Такий борець вважає, що йому все можна, порушує спортивний режим, перестає працювати, як раніше. Через ці прогалини у вихованні, на превеликий жаль, губляться здібні спортсмени. Тут своє вирішальне слово має сказати тренер, колектив, у якому тренується, навчається, працює спортсмен. Не можна залишати поза увагою жодного, навіть дрібного, порушення дисципліни.

Декілька слів про досвід роботи з борцями в командах по боротьбі на поясах, дзюдо, самбо. Як відомо, у нас вся система проведення змагань для різних вікових груп побудована так, що юні борці поступово беруть

участь у різних змаганнях, починаючи від кваліфікаційних та закінчуючи міжнародними. У принципі, змагання в кожній віковій групі дозволяють накопичувати необхідний досвід для послідовного переходу до старшої групи.

В даний час при центрі спортивних єдиноборств створено спеціальну групу молоді (18–20 років). Це пов'язано з тим, що більшості обдарованих юніорів необхідно ще 2–3 роки для «акліматизації» групи дорослих. Все це дозволить борцям одного віку змагатися між собою та долати ті труднощі, які виникають у цей період.

Планування тренувальної роботи з юніорами, особливо в період переходу до категорії дорослих, має бути обов'язково індивідуальним, з урахуванням удосконалення сильних сторін

підготовки борця та усуненням наявних недоліків. При плануванні навчально-тренувального процесу необхідно враховувати характерні фактори, що супроводжують цей вік (фізичне та психічне формування, домашні умови, навчання, визначальні риси характеру тощо).

У команді створено здорову товариську обстановку: проводяться зустрічі з ветеранами спорту, учасниками та призерами чемпіонатів світу, Олімпійських Ігор. Все це гуртує колектив, допомагає перемагати у змаганнях. Щорічно підбиваються підсумки за результатами участі у збірних команд НУ «ОЮА» в обласних студентських іграх, чемпіонатах України, Європи, світу.

Підготовкою резерву слід займатися постійно і найвідповідальнішим чином. Потрібно всіляко підтримувати тих тренерів, які послідовно та планомірно готують наших перспективних борців до світових чемпіонатів та олімпійських висот. Права називатися олімпійцем доб'ються лише найнаполегливіші, завзяті, працьовиті.

**Ключові слова:** Одеська юридична академія, центр спортивних єдиноборств, молоді спортсмени, аналіз змагань.

**Key words:** Odesa Law Academy, martial arts center, young athletes, competition analysis.

## **ГОГОЛЕВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

### **ЗАНЯТТЯ СТРЕТЧИНГОМ – ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Відповідно до сучасної концепції освіти проблема збереження здоров'я студентської молоді в закладах вищої освіти є сьогодні одним із пріоритетних. Під процесом здоров'я слід розуміти особистісний