

занять у позанавчальний час із застосуванням знань з видів спорту, отриманих на навчальних заняттях.

Важливо, при виконанні фізичних вправ під час самостійних занять та тренувань суворо дотримуватися техніки безпеки.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя здобувачів. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Де метою можуть бути: активний відпочинок, зміцнення та корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо.

При цьому найвищою мотивацією до самостійних занять фізичними вправами для здобувачів безумовно є можливість зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Впровадження інноваційних технологій зі зміцнення здоров'я, успішне формування ціннісного ставлення здобувачів до фізичного виховання у процесі самостійних занять сприяло підвищенню їхньої мотивації до занять різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищенню фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та високого рівня готовності до професійної діяльності. Тому, самостійні заняття з фізичного виховання є невід'ємною частиною повсякденного життя кожного здобувача, а їхня роль та значення досить великі у сучасному суспільстві.

#### **Список використаних джерел:**

1. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : наук. монограф. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2005. – № 15. – С. 44–51.
2. Субота В. Ю. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник / В. Ю. Субота. – К. : КНЕУ, 2007, Вип. 1. – 164 с.
3. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, самостійні заняття, рухова активність, здоров'я.

**Key words:** physical education, healthy learning, self-study, motor activity, health.

## **ЧЕРТОВ ІВАН ІВАНОВИЧ**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
заслужений тренер України з дзюдо,  
суддя міжнародної категорії*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ЦЕНТРУ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

У статті наводиться аналіз підготовки та участі у змаганнях здобувачів вищої освіти 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 140 медалей на Чемпіонатах світу, Європи, Всесвітніх студентських Іграх, Міжнародних турнірах групи «А».

Чоловіча збірна НУ ОЮА – є 17-ти разовим чемпіоном обласних Студентських Ігор з дзюдо, 15-ти разовим з самбо, чемпіон XI літньої Універсиади та 5-ти разовим чемпіоном 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 проведено чемпіонати Європи та світу з народної Української боротьби на поясах.

В центрі спортивних єдиноборств підготовлені здобувачі вищої освіти – спортсмени:

Гордієнко Олександр – 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 боротьби на поясах; багаторазовий чемпіон України з дзюдо, сумо, самбо, пляжної боротьби.

Вересюк Олександр – Заслужений майстер спорту України; майстер спорту України міжнародного класу з сумо; чотириразовий чемпіон Європи. 12-ти разовий призер чемпіонатів Світу, Європи з сумо; багаторазовий чемпіон України з сумо, боротьби на поясах, пляжної боротьби.

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

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

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

Призерами молодіжних чемпіонатів світу, Європи з боротьби на поясах ставали: Ходаков Антон, Месаблішвілі Тимур, Токарчук Олена, Теличко аталія, Чебан Юлія, Діденко Олександр, Сагалов Даман. З самбо: Кислий Артем, Лях Руслана; з рукопашного бою – Откидач Ярослав. Шляхом розумного планування навчально-тренувального процесу вдається готувати повноцінний резерв до збірних команд області, України.

Вік спортсменів 17–18 років є перехідним із групи молоді 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 єдиноборців. 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 єдиноборець виконує величезну роботу і за рахунок колосального напруження фізичних і духовних сил спочатку досягає успіху, проте потім наступає 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.

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.

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.

4. Надмірно часта участь у змаганнях.

Встановлено, що часта участь юніорів у змаганнях дорослих, з одного боку, збагачує їх досвід, а з іншого – негативно позначається на техніко-тактичних показниках. Протягом року борець має брати участь у 9–12 змаганнях із проведенням 45–50 сутічок.

5. Виховна робота.

На жаль, ще часті випадки, коли скоростиглі спортивні успіхи дають молодому борцю привід для самозаспокоєння. Такий єдиноборець 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