



**Руслан Москаленко, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Юлія Голенкова, кандидат фізичного виховання та спорту, доцент**
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СПОРТИВНОМУ САМБО У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Сучасний етап розвитку самбо пов'язаний із швидким прогресом цього виду спортивного єдиноборства у всіх регіонах світу. Це призвело до збільшення конкуренції серед спортсменів різних країн. З підвищенням конкуренції за найвищі спортивні титули зросли вимоги до спортивної підготовленості самбістів [2]. Однією з ключових якостей підготовки спортсменів у самбо є спеціальна витривалість. Розвивати цю якість важливо вже з дитинства, але методи і засоби формування спеціальної витривалості на різних етапах спортивної спеціалізації в самбо можуть значно відрізнятися [3;5]. Фундамент спеціальної витривалості спортсменів у самбо слід класти на початкових етапах багаторічного тренувального процесу [1;4]. На сьогоднішній день питання вибору методики та підготовки самбістів на базовому етапі розв'язуються кожним тренером окремо. Часто спостерігаються помилки при виборі оптимальної методики, що, в кінцевому підсумку, може призвести до недоліків у вирішенні основних завдань даного етапу підготовки самбістів.

Мета дослідження. Визначити особливості розвитку спеціальної витривалості в спортивному самбо у юних спортсменів.

Методи дослідження. В роботі використовувались наступні методи: вивчення та аналіз сучасних досліджень з актуальних питань щодо організації та проведення навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Витривалість борця означає його здатність ефективно виконувати роботу з певною інтенсивністю протягом визначеного часу, що визначається специфікою змагань. Витривалість обмежується втомою, яка призводить до зниження працездатності спортсмена. Тобто, витривалість визначається здатністю організму протистояти втомі і відновлювати працездатність після фізичних навантажень. У спортивній практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість охоплює здатність виконувати тривалу фізичну роботу, яка в основному має помірну інтенсивність. Спеціальна витривалість, натомість, виявляється у конкретних видах спорту і розвивається на базі загальної витривалості.

Рівень розвитку спеціальної витривалості залежить від різноманітних факторів. Серед них основними є загальна витривалість, швидкісно-силові можливості, технічна підготовленість та інші. Сучасні дослідники, визначають поняття «спеціальна витривалість» як здатність ефективно й надійно реалізовувати свій техніко-тактичний потенціал протягом всіх поєдинків турніру [1;3;5]. Борець, який має високий рівень фізичної витривалості, здатний тривалий час перебувати в небезпечних ситуаціях у стійці. Борці, які володіють силовою витривалістю, можуть тримати противника в захопленні протягом тривалого періоду. А ті, хто має спеціальну витривалість, можуть проводити всі сутички з будь-яким супротивником з високим темпом.

Ефективна організація тренувального процесу та правильне використання методів і засобів спортивного навчання протягом багатьох років підготовки молодих спортсменів можливі лише за умови урахування анатомо-фізіологічних особливостей зростаючого дитячого організму.

Фізіологічний розвиток у дітей відбувається хвилеподібно, включаючи періоди інтенсивного росту, які співпадають зі значним збільшенням енергетичних та обмінних процесів. Ці періоди чергуються з повільним ростом, в якому найбільше накопичується вага тіла та відбуваються процеси диференціювання. З точки зору планування тренувального процесу та вибору методів тренування, важливо враховувати анатомо-фізіологічні особливості зростаючого організму, оскільки виходячи з цього можна відмітити, що в цьому віці рівень фізичного розвитку дозволяє дитині займатися спортом, але звертаючи увагу на її анатомо-фізіологічні особливості, треба чітко планувати тренувальний процес, та згідно з особливостями розвитку організму дитини молодшого шкільного віку давати певні навантаження та використовувати вірні методи та засоби тренувального процесу.

Висновки. Отже, молодший шкільний вік і початок середнього в цілому є сприятливим для роз-



витку швидкісно-силової витривалості, тому у 10-11 річних дітей необхідно значну увагу приділяти цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових якостей. Особливо з початку шкільного віку, навіть з 7 років.

Список використаної літератури.

1. Волков В. Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №6(126). С.33-36.
2. Коробейников Г., Закорко І., Костюченко, В. Особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2022. №1. С.9-12.
3. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович, Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. №1. 2019. С.46-54.
4. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. №3К(162). С.211-216.
5. Огарь Г.О., Вострокнутов Л.Д., Ужуев З.А. Влияние координационной подготовленности спортсменов на эффективность освоения базовой техники борьбы на начальном этапе спортивной специализации в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2020. №11(67). ч.3. С.89-94.