

УДК : 373. 5.015.3: 796.91.035

Пангелова Н.Є.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

Рубан В.Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного
виховання і спорту

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

Власова С.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я і зниженням рівня фізичної підготовленості школярів важливого значення набуває впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання, що і досі залишається обмеженим. Дана обставина актуалізує науковий пошук у цьому напрямі.

Нами обґрунтована і розроблена програма «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання», яка включає в себе як традиційні засоби фізичного виховання, так й інноваційні – елементи катання на роликових ковзанах. До змісту програми увійшли як традиційні засоби фізичної підготовки (вправи), так й інноваційні – вправи для навчання елементів катання на роликових ковзанах, слалом, стрибки в висоту на роликових ковзанах, рухливі ігри, катання на довгі дистанції.

У статті представлені данні, які розкривають зміст та методичні особливості застосування інноваційних вправ (катання на роликових ковзанах) для розвитку фізичних здібностей молодших підлітків.

Ключові слова: інноваційна програма, роликові ковзани, фізичні якості, учні 5-6 класів.

Пангелова Н. Е., Рубан В. Ю., Власова С. В. Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий с элементами катания на роликовых коньках для учащихся 5-6 классов. В связи с ухудшением состояния здоровья и снижением уровня физической подготовленности школьников важное значение приобретает внедрение инновационных технологий в процессе физического воспитания, что и до сих пор остается ограниченным. Данное обстоятельство актуализирует научный поиск в этом направлении.

Нами обоснована и разработана программа «Роликовые коньки: инновационный вектор физического воспитания», которая включает в себя как традиционные средства физического воспитания, так и инновационные, – элементы катания на роликовых коньках. В содержание программы вошли как традиционные средства физической подготовки (упражнения), так и инновационные – упражнения для обучения элементам катание на роликовых коньках, слалом, прыжки в высоту на роликовых коньках, подвижные игры, катания на длинные дистанции.

В статье представлены данные, которые раскрывают содержание и методические особенности применения инновационных упражнений (катание на роликовых коньках) для развития физических способностей младших подростков.

Ключевые слова: инновационная программа, роликовые коньки, физические качества, ученики 5-6 классов.

Panhelova Natalia, Ruban Vladislav, Vlasova Sofia. The content of physical culture and health classes with elements of roller skating for students of 5-6 grades. Due to the deterioration of health and reduced level of physical fitness of schoolchildren, the introduction of innovative technologies in the process of physical education is important, which still remains limited. This fact actualizes the scientific search in this direction.

We have substantiated and developed the program "Roller skates: an innovative vector of physical education", which includes both traditional means of physical education and innovative - elements of roller skating. The program includes both traditional means of physical training (exercises) and innovative - exercises for learning the elements of roller skating, slalom, high jump on roller skates, moving games, long distance skating.

The article presents data that reveal the content and methodological features of the use of innovative exercises (roller skating) for the development of physical abilities of younger adolescents, namely: for the development of speed used - repeated running 10x30m, acceleration to 10m, moving games, jumping; for development of coordination abilities - jumps with turns on skates on (90 degrees, 180 degrees, 360 degrees), acrobatic exercises, mobile games, relay races; for development of endurance - long running on skates (uniform running - to 3000 m, alternating running - 200-400 m).

Key words: innovative program, roller skates, physical qualities, students of 5-6 grades.

Актуальність. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах розвитку системи загальної середньої освіти важливого значення набуває інноваційна діяльність загальноосвітніх навчальних закладів, яка

характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень) в освітньому процесі.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я і зниженням рівня фізичної підготовленості школярів, активно здійснюються пошуки шляхів оптимізації процесу фізичного виховання. Питання впровадження інноваційних технологій в сферу фізичного виховання є предметом дослідження багатьох українських вчених (В. О.Кашуба, 2016; Н. В. Москаленко, 2011; Н. Є. Пангелова, В. Ю. Рубан, 2015) [2, 4, 6].

В останні роки були проведені дослідження, які присвячені впровадженню нових видів рухової активності у практику шкільного фізичного виховання.

Так, Т. Г. Омельченко [5] розробила технологію управління і коригування донозологічного стану організму учнів на прикладі фізкультурно-оздоровчих занять з елементами фітбол-аеробіки.

Т. Г. Кожедуб [3] запропонувала інноваційну технологію теоретичної підготовки школярів, яка дозволила поліпшити показники рухової активності, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і стану здоров'я учнів, що обумовлює доцільність її використання в системі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

О. Н. Саїнчук [7] розробила програму фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку. Однак, впровадження нових видів рухової активності в процес шкільного фізичного виховання залишається обмеженим, що актуалізує науковий пошук в цьому напрямку.

Запропонованим нами інноваційним підходом є організація позаурочних занять з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах. Висока емоційність, доступність використання обумовлюють велику популярність катання на роликових ковзанах і визначають цей вид рухової активності як одного з найпоширеніших. Зараз у всьому світі катанням на роликових ковзанах займається близько 15 млн осіб [10].

Однак, досліджень щодо обґрунтування, розробки і впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять роликовими ковзанами виразно бракує, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити зміст інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання».

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі школи № 269 м. Києва з поглибленим вивченням французької мови. В експерименті взяло участь 194 дитини, 10-12 річного віку, з них 90 хлопчиків і 104 дівчинки. У кожній віковій групі були створені контрольні та експериментальні групи. Контрольну групу склали 97 учнів, а в експериментальних – 99. Учні, які увійшли в експериментальні групи, регулярно 2-3 рази на тиждень відвідували позаурочні заняття з елементами катання на роликових ковзанах. Тривалість одного заняття 60-70 хвилин.

У процесі дослідження були застосовані наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічні експерименти; педагогічне спостереження; педагогічне тестування); антропометрія; фізіологічні (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Найважливіше значення в шкільному віці набуває оптимальний рівень рухової активності для формування необхідних в житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різних умовах рухової діяльності.

Набуті у шкільному віці рухові вміння і навички, а також фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого і повноцінного оволодіння професійно-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями, подальшого вдосконалення в зрілому віці [8].

Для розробки інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання», необхідно було мати інформацію щодо, перш за все, рівня морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я учнів 5-6 класів.

З цієї метою був, проведений констатувальний експеримент, в результаті проведення якого були отримані наступні дані: показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки) обстежуваного контингенту перебувають у межах вікових норм; функціональні можливості учнів 5-6 класів за багатьма показниками є нижчими від вікових норм, але прогресуючий розвиток окремих органів і структур дозволяє спрямовано впливати на їх розвиток і, тим самим підвищувати функціональні можливості в цілому;

– більшість показників фізичної підготовленості відповідають достатньому рівню компетентності згідно з навчальною програмою «Фізична культура. (5-9 клас)», а також - Державної системи тестів України. Однак, на нашу думку, певні позиції державних тестів вимагають перегляду, оскільки вони дещо занижені;

– визначення стану здоров'я учнів проводилося за допомогою методики експрес-оцінки Г. Л. Апанасенко [1]. Необхідно відзначити, що рівень соматичного здоров'я учнів не є задовільним. Більшість обстежуваних дітей входить в групу ризику (рівень «нижче середнього»), що вимагає якісних змін в системі фізичного виховання школярів.

Запропонована інноваційна програма не замінює і не виключає загальноприйнятих організаційних форм занять фізичними вправами в загальноосвітній школі. Йдеться про включення в фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних технологій, що сприяють підвищенню фізичного стану учнів, і які були інтерпретовані нами відповідно до цілей і завдань дослідження. Отже, в процесі фізичного виховання учнів 5-6 класів нами були використані як традиційні засоби фізичного виховання вправи для розвитку фізичних здібностей, так і інноваційні підходи з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах (рис. 1.).

Виділено такі засоби рухової діяльності: вправи для розвитку швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості та швидко-силових якостей.

Вправи для розвитку швидкості. Для розвитку швидкості ми використовували такі вправи: повторний біг на відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напряму за сигналом; рухливі ігри; різновиди стрибків із завданнями.

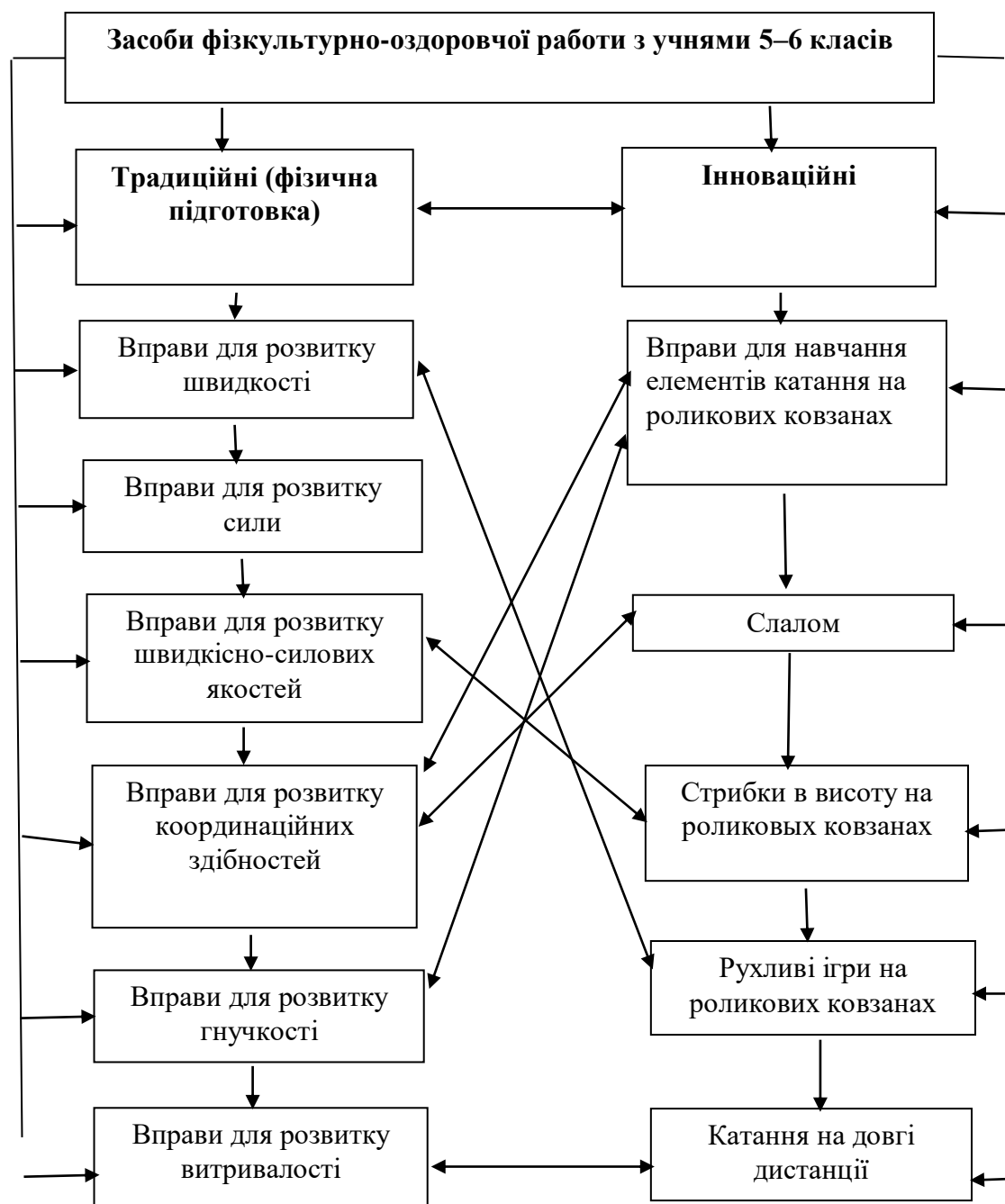


Рис. 1. Зміст програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання».

При виконанні вправ, які націлені на розвиток швидкості, слід керуватися наступними методичними положеннями: рух виконувати з максимально можливою швидкістю; концентрувати увагу на швидкому початку руху; кількість повторень в одній серії повинно бути таким, щоб у чергових спробах не було тенденції до збільшення часу виконання вправи. В середньому це становить від 4-6 до 15-20 повторень; кількість серій залежить від стану тренуваності конкретної людини, складності та енергоємності моторного компонента (рух-відповідь) і становить в середньому 3-6; інтервал відпочинку між серіями триває в середньому 2-3 хвилини; разом з тим, доцільно орієнтуватися на суб'єктивні відчуття готовності до наступної серії виконання вправ. тривалість відпочинку між серіями – до повного відновлення оперативної працездатності (ЧСС 90-100 уд × хв-1); розвиток швидкості буде ефективно в комплексному поєднанні з розвитком інших фізичних якостей.

Вправи для розвитку сили. Для розвитку сили ми використовували такі вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хлопчики) і висі лежачи (дівчата); присідання; піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі.

У нашому дослідженні ми використовували силові вправи з обтяженням масою власного тіла. Дані вправи можна виконувати без спеціального обладнання, практично в будь-яких умовах з порівняно невеликим ризиком перевантаження і травм. Вправи з обтяженням масою власного тіла ефективні при розвитку максимальної сили на початкових етапах силових підготовки.

Для розвитку швидкісно-силових якостей ми використовували такі вправи: вистрибування з присідаючи вгору; стрибки з місця в довжину і висоту.

Вправи для розвитку гнучкості. Нами були використані наступні вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів, махові рухи, активні і пасивні нахили; відведення ніг і рук за допомогою партнера, вправи на розтягування.

Оптимальна тривалість окремої вправи може коливатися від 15-20с до декількох хвилин. Тривалість вправи визначається рівнем тренуваності людини і локалізацією впливу.

Тривалість інтервалів відпочинку між вправами і між серіями вправ може коливатися в широкому діапазоні – від 10-20 с до кількох хвилин. Короточасні інтервали відпочинку (10-20 с) доцільно проводити пасивно. Більш тривалі паузи слід заповнювати повільною ходьбою, вправами на розслаблення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей (спритності). Для розвитку спритності використовувалися наступні вправи: стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів, акробатичні вправи, подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4х9м, рухливі ігри, естафети.

Тривалість безперервної роботи в окремих вправах коливається в широкому діапазоні: від 10 до 200 с. При короточасній роботі в кожній вправі (10 с) кількість повторень може бути досить великим – від 6 до 10-12. При більш тривалій роботі кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3.

Паузи між окремими вправами досить тривалі – від 1 до 2-3 хв і повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічний настрой учнів на ефективне виконання чергового завдання.

Вправи для розвитку витривалості. Для розвитку витривалості нами були використані наступні вправи: рівномірний біг до 1000м, змінний біг 200-400-метрових відрізків.

У нашому дослідженні були використані методи безперервних стандартизованих вправ та інтервально стандартизовані вправи.

Щодо рівномірного бігу (1000 м) та методу безперервних стандартизованих вправ, слід, перш за все, звертати увагу на показники ЧСС. Учням 5-6 класів слід виконувати роботу при ЧСС 135-155уд·хв⁻¹. Плануючи інтенсивність роботи, слід враховувати, що навантаження, які викличуть зростання ЧСС до 120-130 уд·хв⁻¹, недостатньо активізують функції серцево-судинної та інших вегетативних систем. Навантаження, які викличуть збільшення ЧСС понад 170-180 уд·хв⁻¹, різко стимулюють механізми анаеробного енергообміну, що не сприяє розвитку загальної витривалості і призводить до напруження серцево-судинної системи.

У результаті наших досліджень були отримані дані, що дозволяють досить об'єктивно здійснювати планування інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» у фізичній підготовці учнів 5-6 класів.

Важливим фактором є те, що рівень фізичної підготовленості грає важливу роль в процесі навчання техніці рухів. На нашу думку, в навчальному процесі учнів 5-6 класів необхідним і доцільним є застосування як традиційних, так і інноваційних засобів фізичної підготовки (рис. 1).

Нами були запропоновані наступні вправи інноваційної програми з використанням роликів ковзанів:

Вправи для навчання елементів катання на роликів ковзанах. Головна мета даних вправ – навчання основним пересуванням на роликів ковзанах. Нами були використані такі вправи:

- ролерська стійка;
- пересування на роликів ковзанах, розставивши носки, з опорою на стіну або руку;
- ходіння на роликів ковзанах, розставивши носки, без опори;
- навчання «правильному» падінню;
- ковзання з опорою на руку;
- гальмування «плугом» і гальмування «Т-стоп»;
- пересування вперед і назад «ліхтариком»;
- «ліхтарик» вісілкою;
- почергове відштовхування правої і лівої ноги в повороті;
- хресний крок правою і лівою ногою;
- їзда «спиною назад»;
- прокат на одній нозі в положенні рівноваги (на правій і лівій нозі);
- «ластівка»;
- випаді.

В першу чергу ми вирішували наступні завдання: ознайомити учнів з нетрадиційним засобом фізичного виховання – катанням на роликів ковзанах; засвоєння і постановка техніки їзди на роликів ковзанах, послідовності у навчанні руховим діям (від уміння до навички).

Вправи для навчання катання на роликів ковзанах сприяють розвитку таких фізичних якостей як координація і гнучкість.

Слалом. Слалом – загальна назва пересування, в якому завданням учнів є об'їзд предметів («конусів», «баночок», «фішок», «стаканчиків»), розставлених в ряд на рівному майданчику, на рівній відстані один від одного.

Навколо конусів виконуються наступні вправи:

- «змійка»;
- «змійка» спиною назад;
- «змійка» по черзі правою і лівою ногою;
- «вісімка», або «Крісс-Крос».

Слалом сприяє розвитку координаційних якостей.

Стрибки у висоту на роликів ковзанах. Стрибки у висоту – ролер-дисципліна, мета якої – взяти з розбігу

максимальну висоту, після чого приземлитися на дві ноги.

Завданням є подолання планки, виставленої на задану висоту. Учень повинен не збити планку і встати на ногах після стрибка.

Завдяки стрибкам у висоту на роliках розвиваються швидкісно-силові якості.

Рухливі ігри. Звичне катання можна урізноманітнити активними іграми. Для ігрової діяльності можуть бути адаптовані практично будь-які рухливі ігри та естафети. Найбільш привабливі ті з них, які найбільш підходять під специфіку пересування на роliках. Вони повинні бути динамічними і відповідати невеликому розміру майданчика. Найбільш відомі і популярні серед ролерів ігри – «Чаклуни», «Два морози», «Заморозки», «Горобці й ворони».

Рухливі ігри сприяють розвитку таких фізичних якостей, як швидкість і спритність.

Катання на довгі дистанції. Катання на довгі дистанції, або «покатушки» сприяють розвитку витривалості [10, 9].

У процесі навчання, учні долали дистанції 3 км-6 км. Місцем проведення було обрано Національний комплекс «Експоцентр України» в м. Києві.

Висновки. У результаті проведеного протягом 9 місяців формувального експерименту, можна констатувати, що фізкультурно-оздоровчі заняття з пріоритетним використанням засобів катання на роliкових ковзанах позитивно вплинули на морфофункціональний стан, фізичну підготовленість та стан здоров'я учнів 5-6 класів. Виявлено, що показники функціонального стану (зокрема серцево-судинної і дихальної системи) і фізичної підготовленості в порівнянні з вихідними даними є достовірно високими ($P < 0,01$). Крім того, статистично достовірно більшість дітей виявилася на безпечному середньому рівні здоров'я.

Таким чином, раціонально побудовані заняття з пріоритетним використанням засобів катання на роliкових ковзанах сприяють удосконаленню функціонування органів і систем, а отже – життєдіяльності школярів в цілому.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. Пб.: МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
2. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Эффективность использования средств оздоровческого туризма как основы рекреационно-оздоровческой технологии у физическому вихованні молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. С. С. Єрмаков], 2016. №2. С. 19-24.
3. Кожедуб Т. Эффективность использования интерактивных технологий навчання у фізичній підготовці школярів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини [за заг. ред. Є. Приступі]. Львів, 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 63-68.
4. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: Навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Інновація, 2011. 238с.
5. Омельченко Т. Г. Корекція донозологічних станів організму дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять: автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Київ, 2013. 22 с.
6. Пангелова Н., Рубан В. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №2. С. 146–152.
7. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич], [4-е вид. переробл. та доп.]. Київ: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
9. Українська федерація роliкового спорту (2018). URL: <http://rollersport.com.ua>. (дата звернення: 09.10.2020).
10. Federation Internationale de Roller Sports. Rules (2018). URL: Access mode: <http://www.rollersport.org>. (дата звернення: 09.10.2020).

References

1. Apanasenko, G. L. (1992), "Evolyuciya bioenergetiki i zdorov'ya cheloveka", Pб.: MGP «Petropolis», 123 p.
2. Kashuba, V. O., Goncharova, N. M., Butenko, G. O. (2016) "Efektivnist vikoristannya zasobiv ozdorovchogo turizmu yak osnovi rekreacijno-ozdorovchoj tekhnologii u fizichnomu vihovanni molodshih shkolyariv", Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: zb. nauk. pr. [red. S. S. Ermakov], №2. pp. 19-24.
3. Kozhedub, T. (2014.) "Efektivnist vikoristannya interaktivnih tekhnologij navchannya u fizichnij pidgotovci shkolyariv", Moloda sportivna nauka Ukraini : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vihovannya, sportu i zdorov'ya lyudini [za zag. red. Є. Pristupij], L'viv, Vip. 18. T. 2. pp. 63-68.
4. Moskalenko, N. V. (2011), "Innovacijni tekhnologii u fizichnomu vihovanni shkolyariv": navch. posibnik [dlya stud. vishch. navch. zakladiv]. Innovaciya, 238p.
5. Omelchenko, T. G. (2013) "Korekciya donozologichnih staniv organizmu ditej molodshogo shkil'nogo viku v procesi fizkul'turno-ozdorovchih zanyat": avtoref. dis. na zdobuttya vchenogo stupenya kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: spec. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya» Kiiv, 22 p.
6. Pangelova, N., Ruban, V. (2015), "Osnovni tendencii modernizacii fizkul'turno-ozdorovchoj roboti u silskij shkoli", Sportivnij visnik Pridniprov'ya. №2. pp. 146-152.
7. Saïnchuk, O. M. (2015), "Programuvannya fizkul'turno-ozdorovchih zanyat skandinavskoyu hodboyu u fizichnomu vihovanni molodshih shkolyariv": avtoref. dis. ...kand. nauk z fiz. vih. i sportu : 24.00.02. Kiiv, 20 p.
8. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: (2017) pidruch. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vihovannya i sportu: u 2 t. [T. YU. Krucevich, N. Є. Pangelova, O. D. Krivchikova ta in.; za red. T. YU. Krucevich], [4-e vid. pererobl. ta dop.]. Kiiv:

NUFVS, vid-vo «Olimp. I-ra», Т. 2. Metodika fizichnogo viovannya riznih grup naselelnya. 448 p.

9. Ukraїns'ka federaciya rolikovogo sportu (2018). URL: <http://rollersport.com.ua>. (data zvernennya: 09.10.2020).

10. Federation Internationale de Roller Sports. Rules (2018). URL: Access mode: <http://www.rollersport.org>. (data zvernennya: 09.10.2020).

УДК: 796.082.1: 79-053.2

Седукин В.В.
викладач кафедри спортивної та педагогічної майстерності
Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного, м. Київ
Бібик Р.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри спортивної та педагогічної майстерності
Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного, м. Київ;

ПРОБЛЕМА ОМОЛОДЖЕННЯ СУЧАСНОГО МАСОВОГО СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ КЛУБІВ З ЄДИНОБОРСТВ (НЕОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ) ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Проведено аналіз наукової літератури щодо проблеми омолодження сучасного масового спорту на прикладі клубів з єдиноборств (неолімпійські види) за місцем проживання. Визначено проблеми омолодження сучасного масового спорту на прикладі клубів з єдиноборств (неолімпійські види) за місцем проживання. Проаналізовано особливості техніко-тактичної підготовки змагальної діяльності в неолімпійських видах єдиноборств і дійшли висновку, що в умовах інтенсифікації тренувального процесу, і значного тренувального стажу у ранніх вікових категорій, технічний арсенал спортсменів значно зростає; збільшується кількість учбових років які відведені для підготовки юних спортсменів; до програм додаються додаткові розділи підготовки, які виключають безпосередній контакт з противником.

Ключові слова: єдиноборства, дитячо-юнацькі спортивні школи, змагання, неолімпійські види спорту, спортсмени, фізична підготовка.

Седукин В.В., Бибик Р.В. Проблема омолаживания современного массового спорта на примере клубов с единоборств (неолимпийских видах) по месту жительства. Проведено анализ научной литературы по проблеме омоложения современного массового спорта на примере клубов по единоборствам (неолимпийских видах) по месту жительства. Определены проблемы омоложения современного массового спорта на примере клубов по единоборствам (неолимпийских видах) по месту жительства. Проанализированы особенности технико-тактической подготовки соревновательной деятельности в неолимпийских видах единоборств и пришли к выводу, что в условиях интенсификации тренировочного процесса, и значительного тренировочного стажа в ранних возрастных категорий, технический арсенал спортсменов значительно возрастает; увеличивается количество учебных лет отведенных для подготовки юных спортсменов; в программы добавляются дополнительные разделы подготовки, исключающих непосредственный контакт с противником.

Ключевые слова: единоборства, детско-юношеские спортивные школы, соревнования, неолимпийских видах спорта, спортсмены, физическая подготовка.

Sedukin VV., Bibik RV The problem of rejuvenation of modern mass sport on the example of martial clubs (non-olympic species) by place of residence. An analysis of the scientific literature on the problem of rejuvenation of modern mass sports on the example of martial arts clubs (non-Olympic sports) at the place of residence. The problems of rejuvenation of modern mass sports on the example of martial arts clubs (non-Olympic sports) at the place of residence are determined. The peculiarities of technical and tactical training of competitive activity in non-Olympic martial arts are analyzed and it is concluded that in the conditions of intensification of training process, and considerable training experience in early age categories, technical arsenal of sportsmen considerably grows; the number of school years set aside for the training of young athletes is increasing; additional training sections are added to the programs, which exclude direct contact with the enemy.

Keywords: martial arts, children's and youth sports schools, competitions, non-Olympic sports, athletes, physical training.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту фахівці зіштовхуються з проблемами не характерними для звичного розвитку галузі спорту. Однією з таких проблем є суттєве омолодження спортсменів в єдиноборствах, починаючи з відбору і першого зарахування до навчальних груп і закінчуючи завершенням спортивної кар'єри. Ми бачимо, що з боку споживачів фізкультурно-спортивних послуг зростає попит на тренувальні групи більш молодшого віку зарахування. Кількість таких запитів зростає кожного року, якщо за програмами зарахування до ДЮСШ на відділення єдиноборств вік початківців коливається від 7 років (кікбоксинг) до 10 (ушу-саньда, карате-кіокушинкай) то попит населення на групи з єдиноборств починається з 4 а інколи з 3 років. Для уникання конфлікту віку спортсменів при зарахуванні, і відбіркових вимог, в тренувальних програмах з'являються етапи підготовки не притаманні класичній системі підготовки. Причому додавання груп іде у бік омолодження спортсменів, наприклад оздоровчі групи, які передують більш традиційній групі початкової підготовки. Збільшується кількість учбових років які відведені для підготовки на цих етапах з завданням вирівняти вікові характеристики до питомих при зарахуванні до груп традиційних програмних вимог. До програм додаються додаткові розділи підготовки, які виключають безпосередній контакт між спортсменами, наприклад створюються так звані «формальні комплекси», з спеціальних фізичних вправ які виконуються в обумовленій послідовності, технічних дій з