

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

уявним противником, або виконання вправ спеціальної фізичної підготовки без контакту з противником.

Таким чином, є необхідність в більш поглибленому вивченні проблеми омолодження сучасного масового спорту на прикладі клубів з єдиноборств (неолімпійські види) за місцем проживання.

Аналіз літературних джерел. Ретроспективний наліз науково-методичної літератури дав можливість виявити низку науковців, які досліджували проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні, зокрема: Т. Бондар (2015, 2016), О. Томенко (2015) розкривають питання визначення ролі та місця неолімпійського спорту в Україні у загальній фізичній культурі суспільства; Р. Байрамов (2017), Я. Леонов, Г. Путятіна (2014) вивчали організаційні засади функціонування, проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні; Н. Долбишева (2012, 2014) розглядала ієрархію органів управління та напрямки їх діяльності, що забезпечують неолімпійський спорт в Україні; Є. Імас, О. Борисова, І. Когут (2015) визначають правове поле функціонування неолімпійського спорту на міжнародному рівні.

Отже, відсутність наукових робіт присвячених проблемі омолодження сучасного масового спорту на прикладі клубів з єдиноборств (неолімпійські види) за місцем проживання обумовила вибір теми дослідження.

Мета статті (постановка завдань). Мета дослідження полягає у визначенні проблеми омолодження сучасного масового спорту на прикладі клубів з єдиноборств (неолімпійські види) за місцем проживання. Завданнями дослідження є: 1) провести аналіз стану розробленості проблеми омолодження сучасного масового спорту на прикладі клубів з єдиноборств (неолімпійські види) за місцем проживання в Україні; 2) проаналізувати особливості техніко-тактичної підготовки змагальної діяльності в неолімпійських видах єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Єдиноборства, з неолімпійських видів спорту широко представлені такими видами, як: ММА, самбо, бойове самбо, джиу джитсу, рукопашний бій, повноконтактний рукопашний бій, версії кікбоксингу, версії карате, ушу-саньда, панкратіон, муай тай.

Через незначні відмінності у правилах змагань тренувальний процес у цих видах практично не відрізняється в процесі підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Технічні дії які застосовуються у цих видах єдиноборств можуть привести до перемоги не зважаючи на яких змаганнях, виступає учасник. Умовно можна поділити технічні дії на ударні і технічні дії з боротьби. Ударні види спорту використовують зазвичай ударну техніку (версії кікбоксингу, версії карате, муай тай), види спорту з боротьби – техніку боротьби (самбо). Не слід забувати про так звані змішані види спорту, які використовують і ударну техніку і техніку з боротьби (ММА, бойове самбо, джиу джитсу, рукопашний бій, повноконтактний рукопашний бій, ушу-саньда, панкратіон).

З огляду на вище зазначене можна зробити висновок, що ударні технічні дії можуть використовуватися як в ударних видах спорту, так і у змішаних, технічні дії з боротьби можуть використовувати як види спорту з боротьби так і змішані види спорту. Відштовхуючись від цього висновку, ми бачимо що більшість пропонованих видів спорту для досягнення перемоги можуть використовувати однакові технічні дії.

Аналіз наукової літератури та особистий досвід дають можливість стверджувати, що потреби за якими батьки приводять дітей до спортивних секцій з єдиноборств, полягають в тому, щоб спортивна секція була якомога ближче до місця проживання родини.

Для забезпечення відвідування секції батькам потрібно виконати ряд умов необхідних для офіціалізації тренувального процесу. Тобто, вже з семи років проводиться диспансеризація в Центрі спортивної медицини, де огляд проводиться як найменше шістьома лікарями різного профілю, що забезпечує більш ретельне і професійне дослідження спортсменів. По друге необхідно провести страхування від спортивної травми і на останок надати відомості про дитину і батьків, або осіб які їх замінюють. І нарешті забезпечення своєї дитині форму і екіпірування необхідне для обраного виду спорту. Все це загалом впливає на бюджет сім'ї, розрахунок вільного часу який необхідно використати на ці дії і остаточного рішення батьків щодо отримання дитиною спортивної освіти.

Не малозначною є проблема фізичного навантаження дітей дошкільного і шкільного віку в навчальних закладах і дошкільних установах. Всебічне нехтування фізичними навантаженнями в закладах освіти спрощення програм з фізичного виховання, падінням фізичного стану дітей та підлітків на думку батьків має бути компенсовано відвідуванням спортивної секції з єдиноборств.

В таких умовах діти, які досягли десяти років (усереднений вік зарахування у ДЮСШ), коли за програмою підготовки має починатися етап попередньої підготовки, можуть мати значний тренувальний стаж в п'ять і навіть шість років, що відповідає етапам початкової базової, а мабуть і спеціалізованої базової підготовки. В умовах інтенсифікації тренувального процесу, і значного тренувального стажу у ранніх вікових категоріях, технічний арсенал спортсменів значно зростає. Ми бачимо виконання складних технічних дій, які раніше були притаманні спортсменам у юнацькій віковій категорії і навіть дорослій, вже у юніорів, а інколи і у дітей.

На неофіційних зустрічах, таких як турніри різних рівнів, можуть допускатися більш молодші вікові категорії учасників, які показують достатньо високий рівень спортивної майстерності. З виходом спортсменів на офіційні старты вони зштовхуються достатньо щільним змагальним графіком. Кількість змагань може досягати значних показників. Для «обкатки» спортсмени приймають участь у змаганнях з споріднених видах спорту, що подвоює і навіть потроєє навантаження, і при демонстрації гарних результатів можуть залучатися до міжнародних змагань не з свого, а з спорідненого виду спорту.

Але слід зазначити що на ранніх вікових категоріях така щільність тренувальних і змагальних навантажень сприяє вичерпанню адаптаційних резервів юних спортсменів, їх морального виснаження, втрати бажання продовжувати тренування і навіть виступати на змаганнях.

Навантаження які застосовуються у тренувальному процесі є достатньо значними для реалізації рухової потреби дитини. Розвиток фізичних якостей які потрібні саме у реалізації програми підготовки і участі у змаганнях саме з єдиноборств. Розвиток морально вольових якостей, які вплинуть на становлення характеру і волі початківця. Практичні

навички які допомагають протистояти спортсменам на змаганнях створюють умови впевненості в собі бути опорою ближнім, приймати важливі рішення в найкоротший час.

Висновки. Отже, омолодження спорту на прикладі єдиноборств відбувається загалом за зміни соціальних умов, в яких перебуває сучасне суспільство. Перше це те, що скорочується так зване «спортивне життя» спортсменів, зараз в переважній більшості спортом займаються у шкільні роки, з початком вступу до вищих навчальних закладів більшість спортсменів виходить зі спорту, перестає брати участь у змаганнях, або продовжує тренувальні заняття в режимі підтримання загальної фізичної форми. Друге це недостатня фізична освіта в дошкільних і шкільних закладах, яку батьки намагаються компенсувати за рахунок відведення дітей до спортивних секцій у віці значно молодшому ніж рекомендовано у відповідних програмах підготовки з видів спорту.

Перспективами подальшого дослідження є визначення впливу силової підготовленості на змагальну результативність спортсменів з єдиноборства.

Література

1. Байрамов Р. Проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конференції* (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків : ХДАФК, 2017. С. 297–301.
2. Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 138–144.
3. Краснянський К. В., Кропивницька Т. А. Організаційні основи всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту. *Матеріали XII Міжнародної конференції молодих вчених «МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»* (17 травня 2019 р.). Київ. С.28–30.
4. Леонов Я. В., Путятіна Г. М. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 5. С. 29–34.
5. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» редакція від 27.06.2018. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=993-2008-%EF>

Reference

1. Bairamov R. (2017) Problemy ta perspektyvy rozvytku neolimpiiskoho sportu v Ukraini [Problems and prospects of development of non-Olympic sports in Ukraine]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy XVII Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii* (Kharkiv, 7–8 hrudnia 2017 r.). Kharkiv : KhDAFK, S. 297–301.
2. Dolbysheva N.H. (2014) Osnovni napriamy neolimpiiskoho sportu. [The main directions of non-Olympic sports] *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No.1. S. 138–144.
3. Krasnianskyi K. V., Kropyvnytska T. A. (2019) Ohanizatsiini osnovy vseukrainskykh kompleksnykh zmahanz z neolimpiiskykh vydiv sportu [Organizational bases of all-Ukrainian complex competitions in non-Olympic sports]. *Materialy XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh «MOLOD TA OLIMPIISKYI RUKh»* (17 travnia 2019 r.). Kyiv. S.28–30.
4. Leonov Ya. V., Putiatina H. M. (2014) Stratehichni perspektyvy rozvytku neolimpiiskoho sportu v Ukraini [Strategic prospects for the development of non-Olympic sports in Ukraine]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. No. 5. S. 29–34.
5. Polozhennia «Pro dytiacho-yunatsku sportyvnu shkolu» redaktsiia vid 27.06.2018. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=993-2008-%EF>

УДК 378.016:613.9-057.87

Сембрат С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивних ігор*

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна
Погребний В.В.*

*старший викладач кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

У статті особливості формування здорового способу життя у молодого покоління розкривається сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Розглянуто особливості формування здорового способу життя в сучасній молоді, зокрема студентства.

Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Одним з ефективних шляхів покращення стану здоров'я молоді є створення умов для формування її здорового способу життя. Тому одним із пріоритетних напрямів виховання дітей та молоді, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я молодого покоління.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді потребує усвідомлення ними ролі рухової діяльності, що проявляється у формі фізичних вправ, ходьби, її впливу на формування необхідних вмінь та навичок, на розвиток фізичних здібностей, поліпшення стану здоров'я, підвищення працездатності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, шкідливі звички.