ВИСНОВКИ

1. Наявна кількість спортивного обладнання та інвентарю для занять з баскетболу, волейболу, пляжного волейболу не відповідає стандартним нормам, передбаченим типовим переліком для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

2. Виявлена недокомплектованість обласної ДЮСШ та більшості орендованих нею баз основним та додатковим обладнанням для проведення навчальної, спортивно-масової та оздоровчої роботи з учнями, яка сягає від 13,3 % до 100% для занять волейболом, пляжним волейболом, баскетболом.

3. Недостатня кількість та недокомплектованість спортивного обладнання та інвентарю спортивних баз ОДЮСШ суттєво може позначитися на ефективності засвоєння навчальних програм з культивованих видів спорту та на рівні фізичної та технічної підготовленості дітей.

4. Ефективна реалізація змісту навчальних програм з різних видів спорту (волейбол, баскетбол, пляжний волейбол) залежить не лише від тренерів, а також від кількості наявності спортивного обладнання та інвентарю на спортивних базах дитячо-юнацької спортивної школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – К.: КФВіС, МОН, 2008. – 18 с.
2. Приходько І.І. Аналіз матеріально-технічного забезпечення спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю в Україні / І.І.Приходько, С.О. Левадна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. - №2-3. – С. 188-190.
3. Перелік обладнання спортивного інвентарю і тренажерних залів для загальноосвітніх шкіл та професійно-технічних навчальних закладів, спортивних споруд масового користування. – К.: МОН, 2008. – 60 с.
4. Кузьмичева Е.В. Рационализация материально-технической базы физической культуры общеобразовательных школ / Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №1. – С. 30-31.

УДК 796.835

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО УШУ

Шамардін В.М., професор, Сметанін С.В., викладач

Запорізький національний технічний університет

У роботі проаналізовано стан та перспективи розвитку спортивного ушу в Україні. Стаття присвячена пошуку підходів до визначення шляхів подальшого вдосконалення методики, з урахуванням відмінностей та специфіки спортивного ушу, а також проблемам побудови тренувального процесу в ушу. Пропонується визначення шляхів адаптації та вдосконалення науково обґрунтованих методик тренувального процесу до потреб розвитку сучасного спортивного ушу.

Ключові слова: ушу, таолу, саньда, методика, спритність, гімнастика.

Шамардин В.Н., Сметанин С.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО УШУ / Запорожский национальный технический университет, Украина.

В работе проанализированы состояние и перспективы развития спортивного ушу в Украине. Статья посвящена поиску подходов к определению путей дальнейшего совершенствования методики, с учетом особенностей и специфики спортивного ушу. Предлагается определение путей адаптации и совершенствования научно обоснованных методик тренировочного процесса к потребностям развития современного спортивного ушу.

Ключевые слова: ушу, таолу, саньда, методика, ловкость, гимнастика.

Shamardin V.M., Smetanin S.V. THEORETICAL BASES SPORTS WUSHU / Zaporizhzhya national technical university, Ukraine.

In this work the consisting and prospects of sporting Wushu development in Ukraine are analysed. The article is devoted to the search of going near determination of ways of further perfection of method, taking into account features and specific of sporting Wushu. It is offered the

determination of ways of adaptation and perfection of the scientifically grounded methods of training process to the necessities of modern sporting Wushu development.

Keywords: wushu, taolu, sanda, method, acrobatic exercises, gymnastics.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ, АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Спортивне ушу – один із найбільш молодих в нашій країні видів спорту, проте воно за останні 10-15 років завоювала прихильників у всьому світі. На теперішній час Міжнародна федерація ушу (IWUF) об'єднує національні федерації 34 країн світу.

Спортивне ушу притягує широку масу аудиторії своєю красою, артистичністю і витонченістю, поєднаними з активністю, енергійністю та емоційністю. Воно стало ефективним засобом пропаганди здорового способу життя та чудовим методом досягнення найвищих форм прояву фізичних можливостей людського тіла [4,7].

Великий інтерес до спортивного ушу, розширення його географії і динаміка розвитку, проведення чемпіонатів світу, Європи і України, вихід спортсменів нашої країни на міжнародну арену свідчить про необхідність вирішення теоретичних і практичних проблем розвитку цього виду спорту, що дозволить тренерам і спеціалістам, які працюють в цій області, отримати відповіді на запитання: що таке спортивне ушу з погляду сучасної наукової теорії спорту, які вимоги воно висуває до фізичної та технічної підготовленості спортсменів, як потрібно організовувати тренувальний процес, щоб досягти високої культури тренування і значних спортивних досягнень. Важливість цих питань і повна відсутність їх наукової розробки в спортивному ушу є передумовами даного дослідження.

Таким чином, це обумовлює актуальність наукових пошуків, які б дозволили закласти теоретично-методологічні основи розвитку спортивного ушу в Україні.

Мета дослідження – визначити основні напрямки методологічних підходів до спортивного ушу на сучасному етапі на основі відомих методологічних розробок в інших видах спорту, з урахуванням специфіки спортивного ушу.

Оскільки практично відсутня інформація щодо методології ушу в вітчизняних наукових працях основним методом дослідження було вивчення даної проблеми в близьких спортивному ушу видах спорту.

У процесі дослідження вирішувались такі завдання:

- визначити місце спортивного ушу в системі класифікації спортивних дисциплін;

- зробити порівнювальний аналіз системи підготовки в ушу з існуючими системами багаторічної підготовки в гімнастичних видах спорту.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Заняття східними одноборствами, в тому числі і спортивним ушу, позитивно впливають на розвиток не тільки рухових здібностей (перш за все – гнучкості, сили, координації, навичок володіння власним тілом), але й на психічні функції, моральні й вольові якості [2].

Одним із завдань державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки в Україні є забезпечення розвитку олімпійських, параолімпійських та не олімпійських видів спорту шляхом підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, тощо [3]. Це свідчить про те, що не олімпійські види спорту, до яких відноситься спортивне ушу, будуть мати підтримку у розвитку на державному рівні.

Сучасне спортивне ушу розвивається двома кардинально протилежними шляхами. Саньшоу – спортивне одноборство ушу може майже без змін адаптувати під себе існуючі методики тренування боксу, кікбоксингу та вільної боротьби. При цьому, як показує аналіз протоколів виступів наймасштабніших та найвідповідніших міжнародних змагань зі спортивного ушу, найбільших успіхів в цій дисципліні досягають атлети з країн, що мають міцні традиції перш за все в боротьбі – Іран, Туреччина, країни Закавказзя та Середньої Азії. Навіть збірна команда з саньшоу Російської Федерації на 90% складається з вихідців з Дагестану. Водночас, специфічні обмеження в правилах заважають досягати успіхів в саньшоу спортсменам, що володіють переважно ударною технікою. Можливо, частково саме тому країни Європи та Американського континенту, що мають сталі боксерські традиції не в змозі досягнути значних успіхів на світовій арені в цій спортивній дисципліні. Таолу – спортивне багатоборство ушу стоїть в класифікації видів спорту поряд зі спортивною та художньою гімнастикою, спортивною аеробікою та акробатикою, а також, за характером та специфікою окремих елементів підвищеної складності, що з'явилися в програмі таолу останнім часом, може запозичувати деякі методики тренування фігурного катання та класичного балету.

В спортивному ушу існує немало проблем, які чекають на вирішення. Управління тренувальним процесом в спортивному ушу – проблема дуже складна. Оскільки спортивне ушу відноситься до складно-координаційних видів спорту, особливий інтерес викликають узагальнені дані в подібних з нею видах спорту. Отже, розглядаючи перспективи вдалого запозичення існуючих напрацювань вітчизняних спеціалістів з сумісних видів спорту, перш за все, розглянемо вище згадану групу складно координаційних видів спорту зі сталими умовами змагальної діяльності – спортивну та художню гімнастику, акробатику, спортивну аеробіку.

Спортивна гімнастика є багатоборством. У зв'язку з цим гімнасти повинні оволодіти вправами всіх його видів. Головний зміст найбільш близьких до спортивного ушу вільних вправ складають акробатичні стрибки та гімнастичні елементи. Вони відображають основну тенденцію в розвитку цього виду багатоборства. Перевороти, перемахи ногами, акробатичні стрибки, що є типово гімнастичними елементами хоча й можуть використовуватися в комплексах таолу, проте не становлять основний зміст технічної програми на змаганнях з ушу [1, 5]. Технічні елементи спортивної гімнастики, що виконуються на снарядах і становлять, практично, основний специфічний зміст спортивної гімнастики взагалі не використовуються в спортивному ушу. Скоріше за все, спортивне ушу може і навіть повинне запозичити методику фізичної підготовки, розроблену в рамках спортивної гімнастики і скористатися детально розробленою та розгалуженою загальною теорією та методологією цього виду спорту.

Найбільш яскравими елементами в комбінаціях спортивної акробатики є парні кидки і ловля, акробатичні стрибки, парні та групові підтримки, елементи рівноваги та ін. Майже весь цей перелік неприйнятний для спортивного ушу. Проте окремі акробатичні стрибки, такі як сальто назад (*хоу кун фань*) входять до арсеналу технічних елементів підвищеної складності окремих різновидів програми таолу. Детально розроблена методика навчання техніці виконання окремих акробатичних стрибків, безумовно, стане в нагоді і в спортивному ушу.

У художній гімнастиці основна частина тренувального процесу направлена на вдосконалення технічної підготовки з предметами [1]. Особливо це стосується спортсменів високої кваліфікації. У зв'язку з цим, здійснення надто прямого переносу спортивного тренування на спортивне ушу без спеціальної трансформації недоцільний, проте принципи організації тренувального процесу, розподіл навантажень і дидактика при освоєнні вправ з предметами ріднить цей різновид гімнастики з ушу-таолу, де володіння спеціальними предметами (спортивною зброєю – *ці сє*) є однією з обов'язкових частин програми багатоборства. Ще однією групою вправ, що практично була запозичена спортивним ушу в художній гімнастиці і набула статусу елементів підвищеної складності в окремих видах програми таолу, стали рівноваги (*пін хєн*). Більшість таких елементів повинні поряд із безпосередньо рівновагою, як проявом одного з видів координаційних здібностей, демонструвати ще й значний рівень розвитку у атлета специфічної гнучкості [6].

І, нарешті, зміни в правилах змагань і введення до програми таолу нових елементів підвищеної складності, основний зміст яких полягає в комбінації технічних елементів ушу в стрибках (*тяо юе*) з обертаннями навколо вертикальної повздовжньої осі тіла вимагають шукати нові підходи до тренувального процесу і напрацювання окремих навичок на основі спеціальної фізичної підготовки. Тут, безумовно, можуть стати в нагоді методики, розроблені в класичному балеті та фігурному катанні, для яких характерні саме такі стрибки з обертанням [4, 5].

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати наступне: спортивне ушу на сьогоднішній день переживає процес становлення в нашій країні, як повноцінний, озброєний сучасною методикою та теорією вид спорту. Оскільки дослідження з формування методології спортивного ушу не проводилися, виникає гостра необхідність пошуку підходів до визначення шляхів подальшого вдосконалення методики, з урахуванням відмінностей та специфіки спортивного ушу від близьких за характеристиками видами спорту.

Успішність і швидкість розвитку масовості і зростання майстерності спортсменів складається не тільки із матеріальних передумов і можливостей, вони залежать також від ступені методичної розробки процесу тренування. Основним закономірностям розвитку таолу притаманні основні риси споріднених видів спорту і тому виникає нагальна необхідність у подальшій роботі що до адаптації та вдосконалення науково обґрунтованих методик тренувального процесу до потреб розвитку сучасного спортивного ушу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / [М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - [2-е изд., стер.] – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

2. Гриненко А. Восточные виды единоборств, их роль и значение в современном мире // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. Спец. випуск. – Харків: ХДАДМ, 2004, - № 18. – С. 126 – 132.

3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки: [Електронний ресурс] : Постанова Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011» роки від 15 листопада 2006 р. № 1594 Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=72660&cat_id=69786

4. Музруков Г.Н. Основы ушу : Учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков – М.: Пик, 2001. – 624 с.

5. Правила змагань з ушу/гунфу (таолу, саньшоу). – К.: Національна федерація ушу(гуну) та цігун України, 2008. – 60 с.

6. Навчальна програма з воїнських мистецтв ушу/гунфу: посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 2002. – 76 с.

7. Чжан Юкунь. Сто вопросов по ушу / Чжан Юкунь. - К.: София, Ltd, 1996. – 320 с.

УДК 796.853.23

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Шамардина Г.Н., к.пед.н., професор, Саварец Д.Г., преподаватель

Запорожский национальный технический университет

В рамках настоящего исследования была проведена оценка функциональной подготовленности дзюдоисток на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей с помощью компьютерной программы «ШВСМ-интеграл». Показано, что под влиянием предложенной борцам системы тренировочных занятий с использованием специальных тренажёров отмечается улучшение их функционального состояния, а как результат, двигательной и специальной подготовленности. Результаты проведенного эксперимента позволили выявить у обследованных спортсменок в подготовительном периоде тренировок характерные изменения их функционального состояния.

Ключевые слова: дзюдо, функциональная подготовленность, специальные тренажёры, учебно-тренировочный процесс.

Шамардіна Г.М., Саварець Д.Г. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ / Запорізький національний технічний університет, Україна.

У рамках дослідження була проведена оцінка функціональної підготовленості дзюдоїсток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей за допомогою комп'ютерної програми «ШВСМ-інтеграл». Показано, що під впливом запропонованої спортсменкам системи тренувальних занять з використанням спеціальних тренажерів відзначається поліпшення їх функціонального стану, а як результат, рухової і спеціальної підготовленості. Результати проведеного експерименту дозволили виявити у обстежених спортсменок у підготовчому періоді тренувань характерні зміни їх функціонального стану.

Ключові слова: дзюдо, функціональна підготовленість, спеціальні тренажери, навчально-тренувальний процес.

Shamardina G., Savarec D. EVALUATION OF FUNCTIONAL EFFICIENCY OF QUALIFIED JUDOKAS IN THE PREPARATORY PERIOD / Zaporizhzhya national technical university, Ukraine.

Within the framework of the study evaluated functional training of judokas on the stage of maximizing individual potential through a computer program "ShVSM-integral". It is shown that under the influence of the proposed system of fighters training exercises using special simulators marked improvement in their functional status, and as a result, motor and special training. The