

Ємець Дмитро, Кулик Ніна

ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПАНКРЕАТИСТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розроблено питання тренувального процесу панкреатистів. Науковим пошуком виявлено та обґрунтовано використання моделі сучасних фітнес-технології в навчально-тренувальний процес панкреатистів для покращення їх технічної та фізичної підготовки. Вважаймо, що втілення запропонованої моделі сучасних фітнес-технології застосування музичного супроводу при навчанні руховим діям в панкратіоні сприятиме підвищити ефективність формування рухових навичок, покращить рівень фізичної підготовки і фізичного розвитку.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, модель сучасних фітнес-технологій, фізична підготовка, технічна підготовка, фітнес.

Emets Dmitry, Kulyk Nina. SUBSTANTIATION OF THE MODEL OF MODERN FITNESS TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF PANCREATISTS

Abstract. The article deals with the training process of pancreatists. The scientific research revealed and substantiated the use of the model of modern fitness technology in the educational and training process of pancreatists to improve their technical and physical training. We believe that the implementation of the proposed model of modern fitness technology, the use of musical accompaniment in the teaching of motor actions in pankration will help increase the efficiency of motor skills, improve the level of physical training and physical development.

Key words: educational and training process, model of modern fitness technologies, physical training, technical training, fitness.

Постановка проблеми. Сучасний спорт з кожним днем набирає обертів у підготовці спортсменів та участі в змаганнях. Зокрема, підчас змагань, методичних та навчально-тренувальних зборів, семінарів здійснюється обмін досвідом, інформацією між тренерами та зароджуються нові модифіковані методики підготовки спортсменів.

Так, сьогодні в Україні популяризація спорту досягає значної зацікавленості підростаючого покоління, а саме бойовими єдиноборствами.

Коньков Д. А (2008) засвідчив, що своєю чергою повинно відображатися на системі підготовки спортсменів та її науково-методичному обґрунтуванню [5]. Велика кількість науковців, які науково обґрунтували проблематику змішаних єдиноборств [1; 2; 3 ;4; 6]. Однак всі ці роботи не порушували питання тренувального процесу в панкратіоні.

Особливо актуальності набуває пошук інноваційних технологій в тренувальному процесі різних видів єдиноборств, тому проблемою

даної роботи є пошук шляхів підвищення деяких видів підготовки спортсменів панкреатистів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підвищення фізичної підготовки чоловіків, які займалися різними видами одноборства свої наукові праці присвятили вчені Платонов В. Н. (1997), Шулика Ю. А. (2006), Первачук Р. В., Сибіль М. Г. (2013).

Загура Ф. І. (2004), Ананченко К. В. (2009), Коваленко І. М. (2014; 2016) визначали ефективність та оздоровчий вплив занять одноборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Мета дослідження: є обґрунтування моделі впровадження сучасних фітнес-технології в навчально-тренувальний процес панкреатистів.

Результати дослідження. Підготовку спортсменів в єдиноборствах представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) знаходяться в суворій взаємодії, але кожен з компонентів вирішує свої певні задачі (Верхошанський Ю. В., 1998; Платонов В. Н., 2004; Матвеев Л. П., 1999).

Практики, тренери збірної команди України з панкратіону Горюк П. І та Чередніченко С. В, стверджують, що спеціальна фізична підготовка спортсменів з панкратіону включає розвиток фізичних здібностей, які є специфічною передумовою всеукраїнських і міжнародних досягнень. Отже, циклічність багаторічного процесу та складові компоненти навчально-тренувальної роботи в сучасному панкратіоні створюють умови дуже високого фізичного і функціонального рівня, здатність переносити потужні тренувальні і змагальні навантаження, з вимогою швидкого відновлення організму.

Науковці Зінченко І. А., Піднебенна В. В., Фишев Ю. А. (2010) засвідчують, що деякі тренери в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби такі, як вправи акробатики і аеробіки, які направлені на розвиток спеціальних координаційних здібностей.

Панкратіон є молодим видом спорту, що динамічно розвивається та набуває великої популярності. Варто розвивати наступні види підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психічну, інтелектуальну, інтегральну. Всі ці сторони пов'язані одна з одною, мають істотні ознаки, тому нами була розроблена модель сучасних фітнес-технології, яка була впровадження в навчально-тренувальний процес (рис. 1).

На заняттях з панкратіону одним із основних предметом вивчення є спортивна техніка. Спортивна техніка представляє собою складну систему рухів, яка складається з окремих підсистем для розвитку техніки і її ефективності. За ступенем засвоєння прийомів і дій технічна підготовка характеризується трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми і дії та спроби їх виконання; формування рухового вміння; формування рухових навичок.



Рис. 1. Модель впровадження сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес юних спортсменів

Для покращення технічної підготовки в навчально-тренувальний процес ми впровадили наступні фітнес-технології (рис. 2).

Тай-Бо – сплав східних бойових мистецтв та аеробіки. Тренування включало в себе стрибки, довільні рухи, комбінації ударів руками і ногами. Використання Тай-Бо дозволяє розвивати швидкість реакції, підвищує витривалість і силу, тренує серцево-судинну і дихальну системи, підвищує стійкість організму, сприяє засвоєнню ударної техніки та техніки переміщення. Також покращує психологічну підготовку спортсмена.



Рис. 2. Модель сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес панкратіоністів для покращення їх технічної підготовки

Використання танцювальної аеробіки – є комплекс вправ, виконаних під музику. Вона впливає на розвиток координаційних здібностей, спритності, розвиток просторово-часових характеристик, відчуття ритму. Також, покращення функціональності серцево-судинної системи, поліпшення координації рухів, виправлення постави. При виконанні рухів під музику у спортсменів мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій.

Вчені Пуценко С. В., Лисенко Л. Л. (2007), доводять, що музика здатна стимулювати і регулювати ритміку рухів, що важливо при формуванні технічної майстерності спортсмена. Формування і удосконалення ритму рухових дій складає основу технічної підготовки. Ритм є складовою частиною техніки фізичних вправ, впровадження моделі сучасних фітнес-технологій при навчанні руховим діям дозволить сформувати звукову модель руху, який вивчається.

На наш, погляд впровадження в навчально-тренувальний процес музичного супроводу та сучасних фітнес-технологій дозволить покращити юним спортсменам фізичну підготовку і фізичний розвиток.

Сучасна методика спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості єдиноборця. Високий рівень фізичної, і зокрема, силової підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення видатних спортивних результатів.

Отже, фізична підготовка юних панкратіоністів була направлена на зміцнення органів і систем, збільшення їх функціональних можливостей, розвитку рухових здібностей (швидкості, сили, гнучкості, координації). Тому для покращення фізичної підготовки юнаків, було в тренувальний процес впроваджено наступні фітнес-програми (рис. 3).

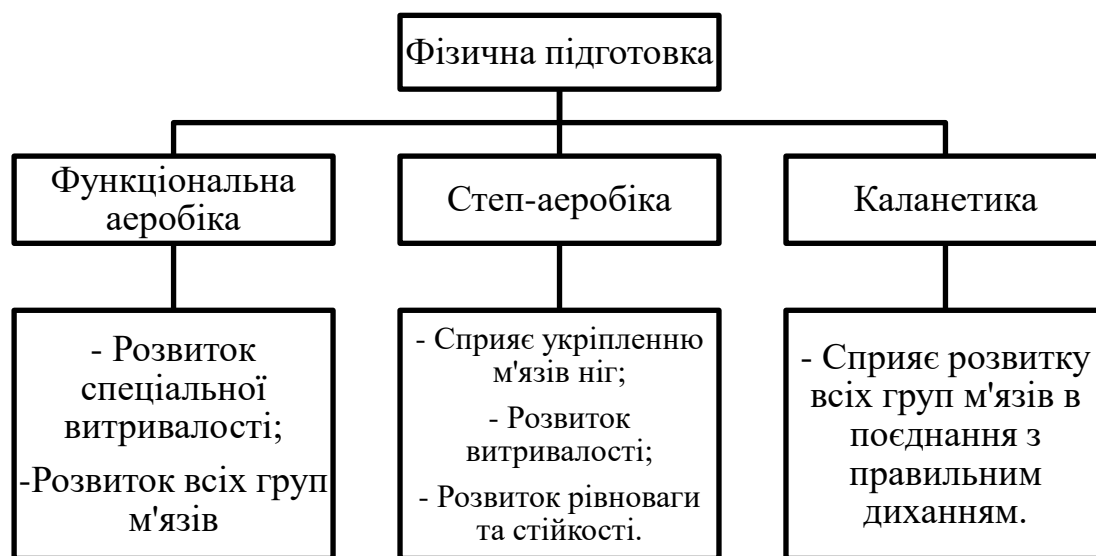


Рис. 3. Модель сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес панкратіоністів для покращення їх фізичної підготовки

Функціональна аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Виконувалося з інтервалами і прискореннями, сприяло розвитку спеціальної витривалості та розвитку всіх груп м'яз.

Степ-аеробіка представляла собою крокову аеробіку. Яка змушувала працювати великі групи м'язів. Вправи виконувалися під музику і на спеціальних степ-платформах. Це сприяло укріплення м'язів ніг, розвитку витривалості, рівноваги та стійкості.

Калланетика – це система комплексів статистичних вправ. Спрямованих на скорочення та розтягування м'язів.

Панкратіон належить до спортивних видів єдиноборств і вимагає максимальних проявів вибуховості та швидкісних здібностей у варіативних ситуаціях спортивного поєдинку.

На наш погляд, застосування музичного супроводу та фітнес-технологій при навчанні руховим діям в панкратіоні дозволять підвищити ефективність формування рухових навичок, покращать рівень фізичної підготовки і фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Планується виявити вплив моделі сучасних фітнес-технологій на фізичну підготовку юних спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / О. П. Мандрік, О. А. Томенко, С. В. Чередніченко [та ін.]. К., 2010. 48 с.
2. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез боротьби и кулачного боя) : метод. пособ. [с уч. фильмом]. Львов, 2008. С. 11–14.
3. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. *Теорія і методика фізичного виховання*. Донецьк : ДонНУ, 2008. С. 606–611.
4. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 219–221.
5. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. *Известия Российского гос. пед. ун. им. А. И. Герцена*. С-Пб., 2008. Вип. 58. С. 399–405.
6. Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н. [та ін.]. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. *Физическое воспитание студентов*. 2011. Вип. 4. С. 92–95.