

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему Оптимізація процесу підготовки в ушу спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

Виконав: студент 2 курсу, групи УФКС-111м
напряму підготовки (спеціальності)
017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Тютюнник О.В

(прізвище та ініціали)

Керівник

Чередниченко І.А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент

Храмова Н.О.

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА
Кафедра УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма (спеціалізація) «Фізичне виховання»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

“ ____ ” _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Тютюнник Олександр Вікторович
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Оптимізація процесу підготовки в ушу спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі
керівник проекту (роботи) Чередниченко Інна Анатоліївна, к.н.з фіз. вих. і спорту, доц.
затверджені наказом закладу вищої освіти від «23» вересня 2022 року № 305
2. Термін подання студентом проекту (роботи) «01» грудня 2022 року
3. Вихідні дані до проекту (роботи) Науково обгрунтована та розроблена експериментальна програма з ушу для підвищення рівня підготовленості юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Вивчити і проаналізувати науково-методичної літератури з метою встановлення існуючих підходів і вимог до організації навчально-тренувального процесу, що враховують вікові особливості спортсменів, вид спорту і етап спортивної підготовки. 2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу. 3. Розробити структурні елементи для планування навчально-тренувального процесу в ушу для першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі. 4. Розробити рекомендації щодо оптимізації навчальної програми для проведення онлайн-тренувань в ушу зі спортсменами першого року навчання на етапі початкової підготовки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 10 таблиць.

6. Консультанти розділів проекту (роботи):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
2	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
3	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Висновки	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Рекомендації	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Список джерел	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Акт впровадження	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		

7. Дата видачі завдання «05» жовтня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/г	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2021 р.	
2.	Вивчення літератури з теми	вересень-жовтень 2021 р.	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2021р.	
4.	Проведення власного дослідження	вересень-грудень 2021р.	
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень-квітень 2022 р	
6.	Написання останніх розділів роботи	квітень-травень 2022 р	
7.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	вересень 2022 р	
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2022 р	

Студент _____ Тютюнник О.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ Чередниченко І.А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 76 сторінок, 10 таблиць, список літератури з 69 найменувань.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес в ушу спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: зміст навчальної програми з ушу першого року навчання етапу початкової підготовки.

Мета роботи: науково обґрунтувати та розробити експериментальну програму з ушу для підвищення рівня підготовленості юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати науково-методичної літератури з метою встановлення існуючих підходів і вимог до організації навчально-тренувального процесу, що враховують вікові особливості спортсменів, вид спорту і етап спортивної підготовки.

2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу

3. Розробити структурні елементи для планування навчально-тренувального процесу в ушу для першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

4. Розробити рекомендації щодо оптимізації навчальної програми для проведення онлайн-тренувань в ушу зі спортсменами першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Вперше був проведений аналіз програми з ушу, що надає змогу використовувати данні щодо розподілу годин та планування циклів для подальшого впровадження у систему підготовки спортсменів.

2. Вперше в навчально-тренувальний процес в ушу на етапі початкової підготовки першого року навчання була впроваджена система циклічного планування.

3. Вперше в основній частині занять у структурі навчально-тренувального процесу в ушу, види підготовки розподілені за обсягом і запропоновані засоби для їх підвищення для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

4. Вперше запропоновані заходи оптимізації існуючої програми з ушу на етапі початкової підготовки першого року навчання в онлайн форматі.

5. Вперше розроблені рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу в ушу для юних спортсменів на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

6. Подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію навчально-тренувального процесу в ушу на першому році навчання етапу початкової підготовки в змішаному форматі.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що обґрунтована і розроблена програма занять з ушу для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових особливостей, виду спорту і формату проведення може бути рекомендована тренерам для впровадження в навчально-тренувальний процес з метою підвищення рівня підготовленості та подальшої участі в змаганнях різного рівня.

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Перелік умовних скорочень.....	12
Розділ 1. Характеристика ушу, як виду спорту та особливості процесу підготовки в річному циклі.....	13
1.1 Історія розвитку ушу.....	13
1.2 Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	17
1.3 Характеристика етапу початкової підготовки.....	22
1.4 Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.....	26
Розділ 2. Завдання, методи та організація дослідження.....	33
2.1 Завдання дослідження.....	33
2.2 Методи дослідження.....	33
2.3 Організація дослідження.....	36
Розділ 3. Наукове обґрунтування експериментальної програми з ушу для юних спортсменів першого року навчання етапу початкової підготовки в онлайн форматі.....	38
3.1 Характеристика першого року навчання етапу початкової підготовки з ушу в офлайн форматі.....	38
3.2 Планування і зміст навчально–тренувального процесу в ушу на першому році навчання етапу початкової підготовки в онлайн форматі.....	52
Практичні рекомендації.....	62
Висновки.....	65
Перелік використаних джерел.....	69
Додатки.....	74
Акт.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження: Під час введення карантину на території України Кабінет Міністрів України в свої постанові від 9 грудня 2020 р. № 1236 «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» заборонив приймання відвідувачів у спортивних залах крім спортсменів національної збірної України та їх тренерів [1]. Спортсменам, які не входять до національної збірної було заборонено відвідувати спортивні зали. Це негативно вплинуло на підготовку молодих спортсменів, тому запровадили нову форму тренувань – дистанційну (онлайн).

Організація і проведення навчально–тренувальних занять у дистанційному форматі має як переваги так і недоліки. Недоліки полягають у тому, що не завжди є доступ до спеціального спортивного інвентарю, тренер не має змогу контролювати якість виконання вправ, є складність навчання координаційно–складним вправам. Але ця форма має і переваги: швидкість підготовки заняття, можливість швидко та без підготовки надавати цифровий матеріал.

На етапі початкової підготовки не тільки закладається фундамент для подальшого вдосконалення спортивної майстерності [2], але і дуже важливо зацікавити спортсменів для подальших занять видом спорту. Перехід до онлайн форми тренувань позбавляє можливості наочно демонструвати спортсменам складні технічні прийоми, запрошувати на змагання, щоб підняти рівень їх зацікавленості. Також великим недоліком є мінімальний доступ до матеріально-технічної бази, через це сформувані необхідні навички ушуїста на етапі початкової підготовки стає складніше. Тому необхідно максимально зосередитись на розвитку загальної фізичної

підготовки, теоретичної підготовки, та тактичної. Це надає можливість на наступних етапах підготовки краще засвоїти складні прийоми та нові дії.

Перехід до онлайн-тренувань в ушу значно вплинув на підготовку спортсменів різного рівня, особливо першого року навчання етапу початкової підготовки. Складність організації навчально-тренувального процесу пов'язана з декількома причинами. По-перше, у дітей першого року навчання немає досвіду виконання за роз'ясненням тренера, а основними методами, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі з дітьми молодшого шкільного віку є наглядний і практичний [3]. По-друге через те, що на цьому етапі тренування спрямовані саме на розвиток фізичних якостей та навчання новим технічним елементам. По-третє, ушу – координаційно-складний вид спорту і засвоєння комплексів вправ може займати тижні, а іноді і місяці. Саме тому вважаємо доцільним адаптувати та оптимізувати програму для проведення онлайн-тренувань з ушу для спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально–тренувальний процес в ушу спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: зміст навчальної програми з ушу першого року навчання етапу початкової підготовки.

Мета – науково обґрунтувати та розробити експериментальну програму з ушу для підвищення рівня підготовленості юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати науково–методичну літератури з метою встановлення існуючих підходів і вимог до організації навчально–тренувального процесу, що враховують вікові особливості спортсменів, вид спорту і етап спортивної підготовки.

2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу

3. Розробити структурні елементи для планування навчально-тренувального процесу в ушу для першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

4. Розробити рекомендації щодо оптимізації навчальної програми для проведення онлайн-тренувань в ушу зі спортсменами першого року навчання на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз електронних ресурсів всесвітньої мережі Інтернет, метод аналізу документальних матеріалів, узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі єдиноборств, педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом, педагогічний експеримент.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Вперше був проведений аналіз програми з ушу, що надає змогу використовувати данні щодо розподілу годин та планування циклів для подальшого впровадження у систему підготовки спортсменів.

2. Вперше в навчально-тренувальний процес в ушу на етапі початкової підготовки першого року навчання була впроваджена система циклічного планування.

3. Вперше в основній частині занять у структурі навчально-тренувального процесу в ушу, види підготовки розподілені за обсягом і запропоновані засоби для їх підвищення для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

4. Вперше запропоновані заходи оптимізації існуючої програми з ушу на етапі початкової підготовки першого року навчання в онлайн форматі.

5. Вперше розроблені рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу в ушу для юних спортсменів на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

6. Подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію навчально-тренувального процесу в ушу на першому році навчання етапу

початкової підготовки в змішаному форматі.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що обґрунтована і розроблена програма занять з ушу для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових особливостей, виду спорту і формату проведення може бути рекомендована тренерам для впровадження в навчально-тренувальний процес з метою підвищення рівня підготовленості та подальшої участі в змаганнях різного рівня.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЧСС– частота серцевих скорочень

МА – макроцикл

МЕ – мезоцикл

МЦ – мікроцикл

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА УШУ, ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

1.1 Історія розвитку ушу

Ушу (спрощена китайська: 武术; традиційна китайська: 武術) – це як показовий, так і повноконтактний вид спорту, що походить від традиційних китайських бойових мистецтв. Термін ушу на китайській мові означає «бойові мистецтва» (武 «Wu» = військовий або бойовий, 术 «Shu» = мистецтво) [1]. Ушу як вид спорту який ми знаємо зараз у Китаї після 1949 року з метою стандартизації практики традиційних китайських бойових мистецтв, хоча спроби структурувати різні децентралізовані традиції бойових мистецтв були зроблені раніше, коли в Нанкіні в 1928 році було засновано Центральний інститут Гошу [2].

У наш час ушу стало міжнародним видом спорту через Міжнародну федерацію ушу (IWUF), яка кожні два роки проводить Чемпіонати світу з ушу. Перший чемпіонат світу відбувся в 1991 році в Пекіні.

Змагання ушу складається з двох дисциплін: таолу (套路; форми) і саньда (散打; спаринг) [3].

Таолу включає моделі та маневри бойових мистецтв, за які учасники оцінюються та отримують бали відповідно до певних правил. Форми містять основні рухи (стійки, удари ногами, удари руками, рівноваги, стрибки, розмахи та кидки) на основі сукупних категорій традиційних китайських стилів бойових мистецтв і можуть бути змінені для змагань, щоб підкреслити свої сильні сторони. Змагальні форми мають часові обмеження, які можуть коливатися від 1 хвилини 20 секунд для деяких зовнішніх стилів до понад п'яти хвилин для внутрішніх стилів. Сучасні спортсмени з ушу все більше

тренуються у техніках у повітрі, таких як 540-, 720- і навіть 900-градусні стрибки та удари ногами, щоб додати складності та стилю своїм формам [4].

Санда (іноді його називають саньшоу або лей-тай) – це сучасний метод боротьби та вид спорту, на який вплинули традиційний китайський бокс, китайські методи боротьби під назвою Шуай цзяо та інші китайські прийоми боротьби, такі як Чін На. Він має всі бойові аспекти ушу. Санда дуже нагадує кікбоксинг або муай-тай, але включає в себе набагато більше прийомів боротьби. Змагання з боротьби саньда часто проводяться разом із змаганнями таолу або форм [5].

Китайські бойові мистецтва – це стародавні бойові системи прийомів рукопашного бою, які розвивалися протягом тисячоліть в історії Китаю. Бойові мистецтва, також відомі як кунг-фу або ушу, ймовірно, були присутні в китайській культурі ще з перш початкових часів. Історично практика китайських бойових мистецтв викликала великий страх у китайських правлячих партій, і багато старовинних записів і текстів були знищені протягом століть китайським урядом. Незважаючи на це, бойові мистецтва існували протягом усієї світової історії, а в країнах Азії є елементарною основою соціальних і культурних традицій. Давня практика, яку часто навчали таємно, бойове мистецтво в сучасну епоху переживає відродження популярності. Існують сотні стилів китайських бойових мистецтв, які охоплюють військові, спортивні, релігійні, філософські та театральні елементи, і сьогодні їх навчають, практикують і шанують у всьому світі [6].

Традиційне походження кунг-фу бере свій початок із заснування храму Шаолінь у 500 році нашої ери, а легенда про храм Шаолінь охоплює більшість китайських бойових мистецтв за останні 2500 років. Школа Шаолінь – найпопулярніший стиль бойових мистецтв у Китаї. Приблизно в 500 році нашої ери дзен-буддизм був представлений Китаю від індійського ченця на ім'я Бодхидхарма, який прибув до нього. Під час своїх подорожей Бодхидхарма був свідком того, що ченці монастиря Шаолінь не були придатні сидіти для медитації протягом тривалого періоду часу, хоча вони

практикували шаолінський бокс для самозахисту. Бодхидхарма розробив серію вправ для підготовки своїх учнів до інтенсивних буддійських практик, і ці вправи перетворилися на більш досконалі застосування самозахисту. Храм Шаолін був побудований в 495 році нашої ери в горах Сун провінції Хенань за імператора Вей Сяо Веня, який правив у 471-500 роках нашої ери [7].

Шаолінське кунг-фу набуло офіційної форми під час династії Суй (581–618), коли ченці Шаоліня розробили більш потужні передові бойові системи. Під час революційного переходу від династії Суй до династії Тан ченці Шаоліня допомагали наступному імператору династії Тан і отримали 600 акрів землі для збільшення розміру храму, а також дозвіл навчати власних солдатів. Під час періоду Тан (618-907 рр. н. е.) духовенство Шаоліня допомагало військовим імператора Лі Шиміня (600–649) і далі вдосконалювало бойові прийоми Шаоліня [8].

Між VIII-м і XV-м століттями немає жодних записів, які документували б бойові прийоми Шаоліня, хоча відомо, що шаолінське кунг-фу стало складною частиною монастирського життя. Лише за часів династії Мін (1368 - 1644) документи про шаолінське кунг-фу знову з'явилися в історичних творах, поезії, військових енциклопедіях, посібниках та епітафіях ченців Шаоліня. Відзначається, що в середині 16-го століття воєначальники їздили з усього Китаю до храму Шаолін, щоб навчатися їхнім передовим технікам бою. Пірати, ворогуючі сусіди та загальне відчуття беззаконня існували в провінції Хенань, і монахи далі вдосконалювали свої воїнські навички, щоб відбити ворожих бійців, тренуючи духовне вдосконалення через внутрішню силу та бойову ефективність. Хоча храм Шаолін у північній Хенані до цього часу мав імперський статус, імператор династії Мін побудував інший у південному місті Цюаньчжоу [9].

У 1600-х роках Маньчжурія випередила Китай, ставши династією Цин. Новий уряд Маньчжурії боявся повстання і заборонив навчання бойовим мистецтвам у країні протягом майже трьох століть (1644 - 1911 рр.). Ченці

Шаоліня були змушені тренуватися таємно, і кількість навчених воїнів–монахів Шаоліня зменшилася лише до кількох сотень. У цей час південний храм Шаолінь у провінції Фуцзянь був спалений дотла армією Цін. Після падіння династії Цін у 1911 році відбулося поживавлення практики бойових мистецтв і було опубліковано багато книг. На жаль, у 1920-х і 30-х роках у Китаї почалася громадянська війна, а в 1928 році храм Шаолінь у північній Хенані було спалено дотла, а більшість документів і записів про бойові мистецтва було знищено. Сьогодні храм Шаолінь було відбудовано, і уряд Китаю зробив його міжнародним туристичним центром із виступаючими труппами практикуючих Шаолінь [10].

У 1958р., уряд Китаю заснував Все китайську Асоціацію Ушу як організацію, призначену для контролю тренувань з бойових мистецтв. Державна Комісія Китаю з Фізичної Культури та Спорту почала керувати створенням стандартизованих формальних вправ для більшості бойових мистецтв. З цього моменту ушу стало видом спорту. Навчатись діти стали по програмі, яку розробляло міністерство, та виходити на змагання. Була створена система оцінки змагальних дисциплін. У 1979 р., у Китаї засновали школу ушу, вона займалася розвитком, та популяризацією спортивного ушу в країні. Основним завданням організації було: створення програм, розробка рекомендації, щодо тренування, та переоцінка змагального компоненту. Таким чином, завдяки роботі цієї організації ушу дійшов до нас, таким, яким ми його знаємо [11].

Зміна урядової політики та відношення до спорту в загальному привела у 1998 р. до закриття Державної Комісії зі Спорту (центральна спортивна організація країни). Це дає новий повзух, щодо розвитку ушу. Створюються нові школи, і кожна з них має свої відмінні від інших якості. Застосовують нові елементи у змаганнях. Від цього часу розвитком ушу займається не держава, а тренери, та спортсмени які ним займаються. У кожній школі ушу своя програма, та свої змагальні правила. Але зазначу, що під час змагань на Всекитайській арені правила змагань не змінились [12].

Участь національної збірної команди України з ушу/гунфу у міжнародних змаганнях починається з 1990 року з міжнародного турніру Москва-90, що проходив у Росії. Збірна команда України двічі (1998, 2000 рр.) виграла чемпіонати Європи, у 1996 та 2004 рр. посідала третє загальнокомандне місце, у 2002 р. – друге. У 1995 році збірна команда виборола Кубок Європи. У 2000, 2001, 2002, 2003 та 2005 рр. була володарем кубків Світу з традиційних ушу/гунфу. У фестивалі-турнірі, що проходив у Ченчжоу (КНР) у 2004 році, збірна команда України виборола вісім золотих, дві срібні, дві бронзові нагороди. На 1-у чемпіонаті Європи серед молоді, що проходив у Антверпені у 2003 році молодіжна збірна команда України посіла друге загальнокомандне місце. На 2-у чемпіонаті Європи серед молоді (Катанія, Італія, 2005 рік) – третє загальнокомандне місце виборовши, загалом, 45 медалей різного гатунку. У 1999 році (Гонконг, КНР) чемпіоном Світу у ваговій категорії саньшоу став Ш. Магомедов (м. Київ). На 8-у чемпіонаті Світу, що проходив у грудні 2005 року у В'єтнамі (Ханой) спортсмени національної збірної команди України вибороли два третіх місця. На 1-у чемпіонаті Світу серед молоді у 2006 р. (Куала Лумпур, Малайзія) спортсмени України вибороли 1 бронзову нагороду. На 2-у чемпіонаті Світу з традиційних ушу (Чженчжоу, КНР) збірна команда виборола загалом 34 нагороди, серед яких 11 – золотих. На 11-у чемпіонаті Європи (Ліньяно, Італія) спортсмени України вибороли 9 нагород, з яких 3 – золоті [13].

1.2 Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Для молодшого шкільного віку є характерам рівномірний розвиток організму. Це відображається рівномірним розвитком скелету, та скелетних м'язів. Також всі системи організму розвиваються рівномірно [14].

Щодо системи кровообігу та системи дихання. У дітей молодшого шкільного віку сосуди ширше, ніж у інших вікових категорій, тому АТ де що зменшений. Через це частота серцевих скорочень може коливатися, та

швидко змінюється. Діти цієї вікової категорії швидко відновлюються, але їх система дихання слабка та не готова к субмаксимальним навантаженням [15].

Кістково-сполучний апарат повністю не сформований. Великий відсоток хрящів. Через це у цьому віці часто впливають проблеми з поставою. Спортсменам молодшого шкільного віку протипоказано займатися з великим обтяженням, тому що вони можуть привести до неправильного розвитку організму [16].

Відомо, що з віком міняються пропорції тіла. У віці пропорції змінюються рівномірно, та зі зворотною пропорцією голови до інших частин тіла. Так розмір голови майже не збільшується, але ростуть кінцівки, та тулуб. Більше всього змінюється довжина тулуба відносно інших розмірів тіла. Це пов'язано з розвитком м'язового апарату, і скелетних м'язів в тілі дитини [17].

Розвиток м'язової системи відбувається повільно. Спочатку зростають скелетні м'язи тіла дитини. Зі збільшенням м'язової маси у дітей молодшого шкільного віку, зменшується рівень м'язової та меж м'язової координації. Виконання складно координаційних вправ дуже тяжке, для дітей. Також їх м'язи швидко стомлюються [18].

Також для молодшого шкільного віку характерна акселерація. Деякі системи можуть розвиватись швидше за інші. Тому необхідно відтворити середу для гармонійного розвитку організму дитини [19].

У дітей добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості. Самим розвинутим є зір. Зір для дітей молодшого шкільного віку – самий зручний спосіб отримувати інформацію [20].

Увага у дітей молодшого шкільного віку дуже нестійка і слабка. Діти не можуть довго концентрувати увагу на одному об'єкті. Хочу зазначу, що мозок майже розвинутий до кінця. У віці молодшої школи діти мають на 80% сформований мозок. Через це навчання нових вправам і складним прийомам відбувається довго, та з великою кількістю помилок. виправити ці помилки досі складно, через проблему з увагою [21].

Мозок дитини молодшого шкільного віку, майже досягає рівню розвитку мозку людини дорослої [22]. Порівняно зі старшими дітьми та дорослими, у дітей простежуються певні відмінності. Швидкість передачі імпульсів значно менша, ніж у перших підгрупах. Це відіграє роль у засвоєні координаційних вправ [23].

У молодшому шкільному віці зростає рівень пізнання дітей. Таким чином діти можуть розрізняти різні коливання звуку. Розпочинається формування думку, щодо явищ, чи дій інших членів суспільства [24].

Значні якісні зміни відбуваються в розвитку пам'яті. Розвивається логічний вид пам'яті. Але дітям цього віку притаманне дослівне копіювання. Заучують вправи так як показано, та намагаються їх відтворити. Це дуже важливий етап, тому що розучування нових вправ починається саме з молодшого шкільного віку. Доречно, що діти через певні обмеження фізичного розвитку скапають техніку виконання де яких вправ, тому що не хватає рівня розвитку якостей для їх відтворення [25].

Розвиток пам'яті полягає в зміні співвідношення між мимовільним і довільним запам'ятовуванням (зростає довільне), образної та словесно-логічної пам'яті. Для розвитку логічної пам'яті важливою є настанова тренера – зрозуміти (проаналізувати, порівняти, співвідносити, згрупувати тощо) матеріал, завчити його. Довільне запам'ятовування продуктивне тоді, коли запам'ятовуваний матеріал стає змістом активної діяльності учнів [26].

Розвиток уяви відбувається в напрямі від репродуктивних її форм до творчого осмислення уявлень, від довільного їх комбінування до алогічно обґрунтованої побудови нових образів. Зростає вимогливість дітей до витворів їх уяви, швидкість створення образів фантазії [27].

Розвиток мислення в молодших учнів полягає в якісній зміні практично-дійового, конкретно образного й теоретичного мислення; в удосконаленні процесу та результату аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення й абстрагування; у формуванні нових умінь та навичок

розумової діяльності. Мислення в молодших школярів розвивається на основі досягнень їх інтелектуального розвитку в дошкільні роки, а також під впливом шкільного навчання. Навчання, його зміст та методи займають провідне місце в розвитку мислення в учнів початкових класів. Особлива роль у цьому належить допитливості, інтересові до знань [28].

Для мислення у віці молодшому шкільному характерно низький рівень аналітичних здібностей, і малий рівень концентрації уваги на одному об'єкті тривалий час. Аналіз займає великий проміжок часу, і дитині також складно відокремлювати елементи від цілого. Про це слід пам'ятати, коли вивчаєш нові технічні рухи, або тренуєш переміщення. Діти мислять образами, логічний тип мислення ще не розвився, та їм недостатньо рівня академічних знань, для застосування логічного типу мислення. Деякі індивіди можуть швидко сприймати інформацію, але дуже погано її розуміти. [29].

В учнів перших і частково других класів переважним видом аналізу є практично-діловий і образний. Це означає, що учні порівняно легко розв'язують ті завдання, де можна використовувати практичні дії із самими предметами. Залежно від індивідуальних особливостей та змісту уроків аналіз навчального матеріалу може відбуватися по-різному. Одні учні це здійснюють безпосередньо під час сприймання, а інші – пригадують уже відомі предмети та явища, мислено розчленовують їх, абстрагують одні їх особливості від інших. Об'єктом аналізу можуть бути предмети, явища, процеси, дії, вчинки людей, риси їх характеру та ін. Аналіз при цьому тісно пов'язується із синтезом – мисленим об'єднанням виділених елементів у єдине ціле, установлення спільних ознак, зав'язків [30].

У дітей молодшого шкільного віку переважає практично-дійовий синтез, тобто синтез на основі практичних дій із предметами. На подовому розвитку він може перебігти до образного синтезу. За цією темою було проведено багато дослідів, саме який тип буде відповітами більшому відсотку дітей. За даним А. Валлона [31], аналіз для молодших школярів є легшим розумовим процесом, ніж синтез. У цьому віці діти відокремлюють

від цілого елемента, його частини. Їм недостає уваги та аналітичних здібностей для всебічного аналізу всього елемента. Це сприяє кращому навчанню діям, та новим рухам розчленовано. Запам'ятовуючі фрагмент, його відтворюють. Потім навчають іншому. І тільки потім з'єднують. Такий принцип надає змогу швидше навчатись новому, і може бути використаний навіть в онлайн форматі [32].

У молодшому шкільному віці діти дуже емоційні. Вони яскраво, та швидко реагують на всі явища та процеси. Емоційність не сприяє гарному переходу до статусу спортсмена. З методів навчання для дітей найулюблений є рухливі та спортивні ігри. На заняттях фізичної культури, та тренуванні майже завжди присутні рухливі ігри. Для розвитку фізичних якостей це гарний метод. Але в онлайн форматі користуватись ним майже неможливо. По-перше діти знаходяться вдома поодиночки, і відтворити реальні ігрові умови складно. Також значно менший емоційний стан у дітей без їх друзів, і без участі у групі. У молодшому шкільному віці тільки починає розвиватись індивідуальність. Вони намагаються порівнювати себе з дорослими, та копіювати їх дії. Тому приклад тренера під час проведення тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку є вирішальним [33].

Початок занять з колективом припадає на цей вік. Діти входять до нових спортивних груп, і зустрічаються з новими для них людьми. У цьому віці дуже великою проблемою є соромливість дітей. Через це вони не можуть показувати максимальний результат під час тренування, а головне виступу на змаганнях. На цьому етапі розвитку дітей тренеру необхідно звернути увагу на цей маленький, але дуже важливий фактор. Групові тренування – це основний вид тренувань в подальшому, тому діти мають звикнути, що постійно знаходяться у групі, та колективі [34].

Формуванню вольових якостей сприяє тренування, яке вимагає від спортсменів виконання обов'язкових завдань, підпорядкування їм активності, довільного регулювання поведінки, уміння активно керувати увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами

вчителя. Ефективність цього процесу залежить від використання тренером прийомів переконання, зауваження, заохочення та інших засобів впливу на дитину. Зловживання негативними оцінками, нотаціями, покараннями спричиняє погіршення ставлення спортсменів до тренувань. У цей період зростає роль особистого прикладу дорослих, передусім тренера [35].

У групах тренувань важливо сліди за стосунками дітей. У цьому віці частіше зустрічаються конфлікти, через не змогу спортсменів молодшого шкільного віку спрогнозувати ситуацію. Діти погано розбираються що добро, а що зле. І необдумані дії можуть привести до травм [36].

Починає формуватися громадська думка щодо спортсменів, котрі успішно тренуються і виконують тренерські рекомендації, з'являються спроби оцінити свій рівень з іншими у групі. У спортивній групі з'являються об'єднання, які переростають колектив. Необхідно корегувати дії дітей у цьому колективі, та намагатись долучати більшу кількість дітей [37].

1.3 Характеристика етапу початкової підготовки

Спортивна підготовка, як процес може бути умовно поділена на дві стадії. Ці стадії мають різні методи, засади, прийоми, та організаційні компоненти [38].

Перша стадія починається з першим тренуванням і закінчується на етапі вищих досягнень. Для цієї стадії необхідно як швидше підготувати спортсмена з обраного виду спорту, максимально розвинути фізичні якості, та інші складові підготовки. Щоб вхід до етапу реалізації прийшов на самий молодший вік спортсмена на категорію за обраним спортом. Об'єктивні закономірності для створення умов довготривалої адаптації різні для кожного виду спорту. Необхідно відтворювати нові навантаження, навчання новим технічним діям. Різні види спорту вимагають різний прояв адаптаційних змін в організмі спортсмена. Для цього етапу фінальне звання може бути МС або МСМК [39].

Етапи першого етапу підготовки:

- Початкової підготовки;
- Попередньої базової підготовки;
- Спеціалізованої базової підготовки;
- Підготовки до вищих досягнень [40].

Перша стадія підготовки завершується під час виходу спортсмена на рівень міжнародних змагань. Чим скоріше спортсмен вийде на цей рівень, тим більше часу залишиться на підготовку для другого етапу. У деяких видах спорту перший етап багаторічної підготовки може закінчитись навіть до 14 років [41].

Тривалість першого етапу може складати приблизно 10 років від початку тренувань. За цей час спортсмен по-перше буде відповідати віковим нормам для присвоєння нових спортивних звань, та розрядів. По-друге завершаються найголовніші перебудови організму спортсмена, і він може використовувати інші засоби спортивного тренування [42].

Стадія 2 триває з етапу вищих досягнень, до завершення кар'єри спортсменом. На цьому етапі спортсмен володіє рівнем технічно, тактичної та фізичною підготовку на високому рівні. Може мати спортивне звання, та виступає на міжнародних аренах [43].

Основою успішності цього етапу визначають змагання, на яких виступає спортсмен. На цей етап припадає велика кількість обов'язкових стартів. Спортсмен повинен якнайдовше тримати рівні підготовленості впродовж всього етапу. Досягнення спортсмена з віком зменшуються, тому рано чи пізно це призведе до закінчення спортивної кар'єри [44].

Етап початкової підготовки – найважливіший. На цьому етапі закладається база для подальшого розвитку спортсмена. Вивчаються перші прийоми, розвивається тактичне мислення, психологічна підготовка до перших змагань. Для цього етапу характерний високий рівень залучення різних компонентів навантаження. Інтенсивні навантаження можуть погано відіграти на здоров'ї і фізичних здібностях [45].

Завданнями цього етапу є розвиток фізичних якостей, гармонійний розвиток тіла, закладання фундаменту для технічної, і тактичної підготовки. Вже на цьому етапі тренер починає використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки. Тому результат спортсменів на цьому етапі не відіграє великої ролі, якщо дивитись у змагальній діяльності. Також саме первинний спортивний відбір проходить на цьому етапі. Це необхідно, для подальшого вдосконалення дітей з потенціалом [46].

На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями. Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, яка притаманна багатьом видам спорту. Тому на етапі початкової підготовки слід використовувати загальні методи та засоби розвитку фізичних якостей. Рання спеціалізація не завжди показувала себе як гарний спосіб тренувань на етапі. Спочатку необхідно закласти фундамент. Гарно розвинуті фізичні якості в подальшому допоможуть якісніше вивчати новий матеріал [47].

У технічному вдосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навичку, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід – основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки [48].

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним руховим діям досить велика за об'ємом. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. У період (з 13 років) можливості спортсменів щодо запам'ятовування та видворення дещо згасають. Уміння засвоюються тільки після показу. А отже велику роль

відіграє наочний метод. Уміння та навички повинні відповідати фізичній підготовленості спортсмена, і розвиватись одночасно. З перших занять діти повинні оволодіти основою техніки вправи, а не відокремлювати частини цієї дії. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах [49].

Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів. Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них до 60–90 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер [50].

Процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15-25 занять (30-35 хв у кожному). Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 год. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, у свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік - 80, другий - 100, третій - 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9-10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5-2 років, а обсяг роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200-250 год протягом року [51].

Контроль на етапі необхідне для оцінки рівня розвитку спортсменів за різними компонентами. Тренеру необхідно постій контролювати стан нервової системи, фізичний стан, та здоров'я своїх спортсменів. Також тестування відображає рівень, та обсяг виконаних на етапі завдань. Проводиться частіше за все на початку, всередині, та у фінальній частині одного циклу тренувань [52].

1.4 Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки

Увесь тренувальний процес в ушу, як і в інших видах спорту будуються структурами, ці структури мають бути :

1) доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки тощо);

2) Відношенням навантажень за характером, та об'ємом, і напрямом. ;

3) визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, які відбивають його закономірні зміни у часі [53].

Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами. В теорії спортивного тренування розрізняють:

1) мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їх окремих занять;

2) мезоструктуру - структуру мезоциклів і складових їх окремих мікроциклів;

3) макроструктуру - структуру річного тренувального циклу та його складових етапів і періодів [54].

Одне тренування є основним елементом у структурі планування. З них формуються мікроцикли. Слід зазначити, що саме напрям, специфікація,

завдання і мета одного тренувального заняття можуть повністю змінити тип циклу. Так при зміні деяких засобів мікроцикл навантажувальний може стати втягуючим. Одне тренувальне заняття слід планувати в межах одного мікроциклу. Спочатку визначити його направлення, і вже потім планувати тренування. Як і звичайний урок в школі, тренування має 3 частини. Підготовчу, основну і заключну. Основне навантаження планується у основній частині. І її зміст повинен відповідати вимогам мікроциклу. Як було зазначено у мікроциклі декілька тренувальних занять, тому вони мають бути пов'язані між собою за направленістю, навантаженням, і звісно завданнями [55].

У заняттях вибіркової спрямованості вирішуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, визначаючих рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної і аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо. Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Виходячи з поставлених завдань, розрізняють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні [56].

У тренувальних заняттях в основному вирішуються завдання удосконалення техніко-тактичної майстерності та розвитку рухових здібностей. Найбільш часто такі заняття проводяться у змагальному періоді.

Навчально–тренувальні заняття більше проводяться у підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням засвоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки і тактики. Модельні тренувальні заняття, як правило, проводяться у передзмагальному мезоциклі та протягом змагального періоду. Відновлювальні заняття, зазвичай, проводяться наприкінці мікроциклів або після змагань. Їхнє основне завдання стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів [57].

Тренувальні заняття протягом декількох днів, об'єднані загальним завданням було названо мікроциклом. Тренувальним мікроциклом прийнято

називати серію занять, що забезпечують комплексне вирішення завдань, що виникають на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів від 3-4 до 10-14 днів. Однак найбільш поширені 7-денні мікроцикли, що, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре погоджуються із загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості звичайно плануються в змагальному періоді, що часто пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності і формування специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань [58].

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- 1) наявність двох фаз у його структурі;
- 2) наявність стимуляційної фази (кумулятивної) і відновлювальної фази (розвантаження і відпочинок). До того ж рівні сполучення (за часом) цих фаз зустрічаються лише у тренуванні спортсменів–початківців. У підготовчому періоді стимуляційна фаза значно перевищує відновлювальну, а у змагальному їх співвідношення стає більш варіативним;
- 3) часто закінчення мікроциклу пов'язано з відновлювальною фазою, хоча вона зустрічається й у середині його;
- 4) регулярна повторюваність в оптимальній послідовності занять різної інтенсивності [59].

У практиці спортивного тренування фахівці розрізняють від чотирьох до десяти різних типів мікроциклів. Класифікують мікроцикли в такий спосіб:

Мікроцикл-1 (МЦ) – базовий, в якому вирішуються задачі ЗФП; проводиться у підготовчому етапі.

МЦ-2 – втягуючий, необхідне для адаптації спортсменів до тренувальних навантажень.

МЦ-3 – навчально-тренувальний – використовують для навчання новітнім вправам. Має місце на другому етапі тренувань.

МЦ-4 – тренувальний, який має найбільше місце у річній підготовці; оскільки представляє собою сукупність засобів, методів, навантажень,

спрямованих на укріплення фізичних якостей, підвищення психологічної підготовленості, удосконалення спортивної майстерності.

МЦ-5 – спеціальний призначений для застосування на спеціально-підготовчому етапі, використовують для покращення СФП.

МЦ-6 – ударний, у якому створюються найвищі навантаження, для того, щоб викликати найбільші адаптаційні зрушення в обраному виді спорту або в окремому компоненті підготовленості.

МЦ-7 – передзмагальний, що забезпечує максимальну акумуляцію сил спортсмена до дня змагань.

МЦ-8 – модельний, в якому розподіл тренувальної роботи і навантаження за днями тижня, а також зовнішні умови відповідають тому, що буде потрібно у змаганнях.

МЦ-9 – змагальний, виступ на змаганнях.

МЦ-10 – відновлювальний, спрямований на відновлення [60].

Мезоцикл є цілим етапом тренувального процесу. Для одного мезоцикла характерна присутність двох і більше мікроциклів. Але частіше за все мезоцикли складаються з 3-6 мікроциклів.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є:

1. повторне відтворення ряду мікроциклів у єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у визначеній послідовності. При цьому, в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а у змагальному частіше чергуються;

2. зміна однієї спрямованості мікроциклів іншими характеризує і зміну мезоциклу;

3. закінчується мезоцикл відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями чи контрольними іспитами [61].

Розрізняють втягуючі, базові, контрольні–підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягуючого мезоцикла у тренувальному процесі є забезпечення поступового розминки всіх систем організму спортсменів і

підвищення їхнього функціонального стану після відносно тривалого відпочинку. Цей мезоцикл необхідне на етапі початкової підготовки і зустрічається частіше за всіх інших. Частіше зустрічаються і втягуючі мікроцикли в цьому мезоциклі [62]. Спрямованість тренувальних занять мікроциклах в основному аеробна. У першому з них не варто практикувати швидкісні вправи. Анаеробні вправи можуть бути присутні лише в другому втягуючому мезоциклі.

Основою розвиваючого мезоциклу є підвищення функціональних можливостей основних систем організму, різного виду підготовленостей спортсменів. Побудова тренувальних занять в розвиваючому мезоциклі відрізняється від втягуючого обсягом і характером тренувальних навантажень. Зміст мікроциклів набуває більш виражений специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки, більш адекватних навантажень. Базовий розвиваючий мезоцикл складається з 3-4 мікроциклів. Зазвичай це два ударних і два відновлювальних цикли [63].

Стабілізуючим мезоциклом починається спеціально-підготовчий етап підготовки спортсменів. Тренувальні заняття характеризується широким використанням спеціально-підготовчих вправ [64]. Цей вид мезоциклу використовують для підвищення техніко-тактичної підготовки. Техніко-тактична підготовка проводиться у вигляді тренувальних завдань направлених на розвиток СФП. Цей мезоцикл складається з 2 ударних і 1 відновлювального циклів.

Передзмагальний мезоцикл завершує інтегральну підготовку спортсменів перед змагального періоду. У цьому мезоциклі не варто забувати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом всього мезоциклу є однією з важливих передумов неухильного росту тренуваності, однак склад засобів значно змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ. У цьому мезоциклі проводиться найбільша кількість контрольних ігор, стартів, змагань тощо [65].

Особливе місце у передзмагальному мезоциклі набуває технічна і теоретична підготовка. Зростає також питома вага психологічної підготовки. Зазвичай передзмагальний мезоцикл складається з 3 циклів.

Динаміка навантаження в мікроциклах хвилеподібна. Основною умовою, як і в попередніх мезоциклах є чергування стимуляційних і відновлювальних фаз у навантажувальних мікроциклах.

Кількість і структура змагальних мезоциклів залежить від календаря змагань. Змагальні мезоцикли зазвичай складаються з 4-8 мікроциклів: змагальних, базових, відновлювальних. У змагальних мезоциклах вирішуються наступні завдання:

- 1) розвиток і підтримання досягнутого рівня працездатності;
- 2) удосконалення техніки і тактики шляхом підвищення ефективності дій спортсмена, а також розвиток спеціальних навичок і творчих здібностей спортсменів;
- 3) підвищення рівня психологічної підготовки шляхом систематичного впливу на моральні та вольові якості спортсменів [66].

Змагальний етап досить тривалий, тому виокремлення з нього окремих змагальних мезоциклів носить в деякій мірі умовний характер. Як правило, один змагальний мезоцикл відокремлюється від іншого відновлювальним мікроциклом. У підготовці спортсменів протягом року розрізняють як одноциклове, так і багатocyклове планування. Кожний з циклів підготовки включає три періоди підготовки спортсменів: підготовчий, змагальний, перехідний [67].

Двохциклова система побудови тренувального процесу характерна для проведення змагань (чемпіонатів і першості країни) за системою осінь-весна. Підготовка спортсменів протягом року розбивається на два цикли. Кожен з циклів складається з визначених періодів: до першого циклу відносяться підготовчий і змагальний, до другому – реабілітаційно-підготовчий, змагальний і перехідний періоди [68].

Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки здійснюється на основі теоретико-методичних положень спортивної підготовки з урахуванням системи і календаря змагань у певному виді спорту [69].

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

1. Вивчити і проаналізувати науково-методичної літератури з метою встановлення існуючих підходів і вимог до організації навчально–тренувального процесу, що враховують вікові особливості спортсменів, вид спорту і етап спортивної підготовки.

2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу

3. Розробити структурні елементи для планування навчально-тренувального процесу в ушу для першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.

4. Розробити рекомендації щодо оптимізації навчальної програми для проведення онлайн-тренувань в ушу зі спортсменами першого року навчання на етапі початкової підготовки.

2.2 Методи дослідження

Дослідження полягає в тому, щоб розробити рекомендації щодо зміни формату тренування з офлайн на онлайн.

Для вирішення визначених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Аналіз електронних ресурсів всесвітньої мережі Інтернет, метод аналізу документальних матеріалів.

3. Узагальнення передового досвіду спеціалістів–практиків у галузі єдиноборств.

4. Педагогічні спостереження за навчально–тренувальним процесом.

5. Педагогічний експеримент.

Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження:

Під час дослідження нами були розкриті питання:

a. Історія розвитку ушу

b. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

c. Характеристика етапу початкової підготовки в ушу

d. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки

Було проаналізовано виникнення ушу, та сучасну його концепцію, що надає змогу краще підійти до планування тренувального процесу в цілому. Зміст змагальної програми змінювався, додавались нові елементи, технічні дії. Також деякі небезпечні елементи акробатики були прибрані зі змагальної програми.

Вікові особливості дітей молодшого шкільного віку також були проаналізовані. Початок спортивної кар'єри частіше за все починається з молодшого шкільного віку. На цьому етапі діти проходять перший спортивний відбір.

Дана характеристика етапу початкової підготовки в ушу. Вивчена спрямованість навчально–тренувальних занять та особливості етапу.

Були вивчені закономірності побудови тренувального процесу спортсменів у річному циклі. За основу була взята циклічна система планування. Тренувальний процес в ушу також будується за цією системою, але з переходом до онлайн–тренувань ніяких змін у програмі не було.

Аналіз електронних ресурсів всесвітньої мережі Інтернет

Завдяки аналізу електронних ресурсів всесвітньої мережі нам вдалося розглянути розвиток ушу не тільки в Україні, а і в країні його походження –

Китаї. Це необхідно для визначення основ змагальної діяльності у сучасному ушу, для подальшого планування тренувальних компонентів та навантажень у навчально-тренувальному процесі.

Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі єдиноборств. Було проаналізовано програми, та плани побудови тренувального процесу для спортсменів етапу початкової підготовки з інших видів спорту, і направлення ушу саньда.

Метод аналізу документальних матеріалів. Нами були проаналізовані положення про організацію спортивних змагань з ушу в офлайн форматі для визначення принципу організації та проведення їх з юними спортсменами на етапі початкової підготовки. Також були досліджені робочі програми тренерів першого року навчання етапу початкової підготовки та плани тренувальних занять. Також нами була проаналізована навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу. Визначені: види підготовки для першого року навчання етапу початкової підготовки, розподіл часу для кожного з видів; річний план змагань. Проаналізовані тести на визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості та критерії їх оцінки для юних спортсменів першого року навчання етапу початкової підготовки. Але зазначимо, що це стосується організації навчально-тренувального процесу в офлайн форматі і з новими умовами тренувань зміст програми не змінився.

Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом

Для визначення особливостей організації і проведення навчально-тренувальних занять в онлайн форматі було проведено педагогічне спостереження за тренувальними заняттями груп на етапі початкової підготовки першого року навчання з ушу. Також були відвідані змагання, які проводились в онлайн форматі.

Педагогічний експеримент.

Впровадження розробок зазначених у праці для подальшого

використання в плануванні тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки та подальших досліджень.

2.3 Організація дослідження

Для розробки рекомендацій щодо оптимізації програми з ушу для юних спортсменів першого року навчання на початковому етапі підготовки, нами був проведений аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу та запропоновані деякі зміни у програмі.

Дослідження проводилося в 3 етапи.

На першому етапі дослідження була визначена тема та проведений аналіз наукової та методичної літератури. Проаналізовані основні питання щодо теми, що дало змогу визначитись з предметом і об'єктом дослідження. Вивчення інформації з мережі Інтернет надало змогу чітко визначити походження виду спорту ушу, прослідити зміни в змагальній діяльності протягом його еволюції. Також для всебічного огляду теми була зібрана інформація щодо вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, з метою визначення якостей притаманних саме цій віковій категорії.

На другому етапі була проаналізована навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу. Це надало змогу визначити особливості планування навчально-тренувального процесу з ушу спортсменів початкового етапу підготовки першого року навчання.

Також був проведений аналіз документів: річні плани роботи для першого року навчання етапу початкової підготовки, робочі програми, плани-конспекти тренерів. Використовуючи отриману інформацію, були сформульована основна спрямованість тренувальних занять в мікро, макро і мезоциклах.

На третьому етапі дослідження була науково обґрунтована і розроблена програма з ушу для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі, яка спрямована на підвищення рівня підготовленості. Програма передбачала: перерозподіл годин за видами підготовки, визначення тривалості циклів, спрямованості тренувальних занять та засоби підвищення фізичної і технічної підготовленості.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З УШУ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

3.1 Характеристика першого року навчання етапу початкової підготовки з ушу в офлайн форматі

Програма і відповідний документальний матеріал, визначає компоненти навантажень для спортсменів з ушу. Ці компоненти – види підготовки. Що до компонентів у навчальному плані розробленої програми, відповідно видам підготовки, розробляється зміст кожного заняття. Планування здійснюється з урахуванням мети, завдань року, етапу підготовки, змісту програми, а також вікових особливостей юних спортсменів, початкового рівня підготовленості і умов проведення занять, орієнтують на складання контрольних випробувань і участі в спортивних змаганнях.

Основні завдання, які вирішуються в групі початкової підготовки 1-го року навчання етапу початкової підготовки в ушу [2]:

1. Сприяння розвитку заінтересованості видом спорту з боку спортсменів. Залучення більшої кількості спортсменів.
2. Досягнення у розвитку фізичних якостей засобами фізичної підготовки як загальної, так і спеціальними.
3. Опанування належних теоретичних знань з ушу, дисципліни, якісного відвідування занять, режиму, і спортивної гігієни.

На кожний вид підготовки за програмою наведено певну кількість годин. При переході до онлайн формату обсяг годин був перерозподілений, таблиця 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Навчальний план по видах підготовки в навчально-тренувальному процесі з ушу для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки (у годинах, %)

Види підготовки	На рік		На навчальний рік	
	Години	%	Години	%
Теоретична	6	2	4	1,7
Загальна фізична	115	36,9	86	37
Спеціальна фізична	23	7,4	17	7,4
Технічна	87	27,9	65	28
Тактична	14	4,4	11	4,6
Інтегральна	29	9,4	22	9,4
Інструкторська	–	–	–	–
Тестування	14	4,4	11	4,6
Педагогічний резерв	24	7,6	16	7,3
Усього	312	100	232	100

За навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу [2] представлений навчальний план за видами підготовки, розподілом годин на кожен з видів та відсоток який він займає в навчально-тренувальному процесі. Згідно цього плану найбільший термін відводиться на загальну фізичну підготовку 36,9%, що пояснюється необхідністю підвищення рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів. Для першого року навчання складно використовувати спеціальні вправи з виду спорту, тому що необхідні навички у спортсменів ще не сформовані.

Велику кількість годин відносно інших видів підготовки має технічна підготовка – 27,9 %. Виходячи з того, що заняття планувались в офлайн режимі таку кількість годин прийняти можна. Для засвоєння основних

технічних елементів спортсменам необхідна база у виді достатньо розвинутих фізичних якостей та постійна присутність тренера. При вивченні і закріпленні нових технічних елементів будуть виникати і закріплюватись помилки, тому присутність тренера є необхідною та доцільною для виконання вправ. Вважаємо, що кількість годин для технічної підготовки в офлайн форматі є достатньою, але для онлайн – обсяг її доцільно зменшити.

За розподілом годин на інтегральну підготовку відведено 29 годин, відповідно 9,4 % відносно до інших видів. Інтегральна підготовка по своїй суті є реалізацією в змагальній діяльності на всіх етапах підготовки. З навчальної програми, див. табл 3.1.1, відомо, що за розподілом юні спортсмени на першому році навчання мають дуже великий за обсягом інтегральний вид підготовки, більший ніж спеціальна фізична підготовка – 7,4%, теоретична – 2% та тактична 4,4%. Головним завданням етапу початкової підготовки спортсмена не є його реалізація в спорті, тому запропонований програмою обсяг інтегральної підготовки доцільно зменшити не тільки для проведення під час онлайн-тренувань, а і в офлайн форматі.

На спеціальну фізичну підготовку розробник програми виділив 23 години, які становлять 7,4%. Засоби загальної фізичної підготовки використовують для гармонійного розвитку організму спортсменів. Спеціальна фізична підготовка є складовою навчально-тренувального процесу, її обсяг значно менший (7,4%), ніж загальної фізичної (36,9%), але доцільність її на першому році навчання етапу початкової підготовки можна пояснити необхідністю розвитку спеціальних фізичних якостей, рівень яких впливає на засвоєння основних технічних елементів в ушу.

Теоретична підготовка має найменший обсяг – всього 6 годин на рік (2% від загального обсягу) і передбачає ознайомлення спортсменів з видом спорту. Психологічна підготовка є складовою теоретичної і на початковому етапі не розглядається, як окрема складова програми. На нашу думку, під час тренувальних занять в онлайн форматі обсяг теоретичної підготовки можна

збільшити та психологічну підготовки виділити в окремий вид зі своїми завданнями і змістом, що пов'язано з умовами проведення занять.

Розподіл видів підготовки за годинами в мезоциклах дозволяє планувати навчально-тренувальний процес і підбирати ефективні засоби і методи, відповідно змісту програми, віковим особливостям і рівню загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів, таблиця 3.1.2.

Таблиця 3.1.2

Річний розподіл видів підготовки в мезоциклах навчально-тренувального процесу в ушу (з вересня по серпень) для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки (у годинах)

Види підготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична	–	1	1	1	–	–	1	–	–	–	1	1
Загальна фізична підготовка	12	12	12	12	6	8	8	8	8	12	9	8
Спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	6	4	4	–	3	–	3	3
Технічна підготовка	6	11	11	11	8	3	6	–	9	8	7	7
Тактична підготовка	–	–	–	–	2	4	–	5	–	1	1	1
Інтегральна підготовка	–	–	–	–	2	5	5	9	1	2	2	3
Інструкторська підготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Тестування	6	–	–	–	–	–	–	2	3	1	1	1
Педагогічний резерв	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Усього	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28

Зміст видів підготовки для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в ушу, за навчальною програмою для

дитячо- юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [2]:

Фізичну підготовку поділяють на:

Загальну фізичну підготовку (ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності і за розподілом годин, див. табл. 3.1.2, більший обсяг саме на цей вид підготовки – 115 годин.

Допоміжну фізичну підготовку (ДФП), складовою якої є розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення можливостей передбачення напрямку атаки, за даними програми [2] відносять до ЗФП.

Спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей, за планом виділено – 23 години і вона включається в зміст навчально–тренувального процесу тільки з січня місяця.

До завдань теоретичної підготовки відноситься виявлення та удосконалення здібностей та якостей особистості, що сприяють ефективній підготовці та проведенню змагальної боротьби. На теоретичну підготовку в програмі передбачено не багато часу і не в кожному мезоциклі навчально-тренувального процесу.

Тактична підготовка в ушу таолю (комплекси) це мистецтво досконало скласти структуру комплексу з елементів підвищеної складності (ЕПС), обов'язкових технічних елементів, відтворити свій індивідуальний стиль виконання та показати свої найкращі якості в момент виконання комплексу на змаганнях. До тактичної підготовки, як і до теоретичної входять переміщення по змагальному майданчику під час виконання змагальної програми. На етапі початкової підготовки необхідно правильно виконати комплекс не тільки технічно, а ще і тактично. Одна з помилок характерна для цього етапу – закінчити виступ спиною до суддівської колегії. Через малу кількість годин 14 на рік, спортсмени не встигають зрозуміти переміщення, і частіше за все помилки роблять тактичні, а не технічні.

Технічна підготовка в ушу передбачає навчання новим технічним рухам, які застосовуються в змагальній діяльності. Саме навчання цим основним елементам і є завданням технічної підготовки в ушу на першому році навчання етапу початкової підготовки спортсменів.

На першому році навчання етапу початкової підготовки передбачено вивчення таких основних технічних рухів ушу гаолу (комплекси):

Стійки: мабу (наїзника), гунбу («стрілець»), пубу (стійка з прямою передньої ногою), сеюйбу («пустий крок»), себу («схрещена») та їх модифікації.

Пересування: шанбу (вперед), туйбу (назад), юебу (стрибком), сінбу (по колу) та їх модифікації.

Удари руками: цюань (кулаком (модифікації)), чжан (долонею (модифікації)), гоу («щепоть» зібраних пальців (модифікації)), чжоу (ліктем (модифікації)), цяо (передпліччям (модифікації)).

Удари ногами: таньтуй, чжентітуй (прямі та їх модифікації), вайбайтуй (зовнішній та його модифікації), ліхетуй (внутрішній та його модифікації), хоутуї (задній та його модифікації), цечуайтуй (боковий та його модифікації), саоїуї (підсікання переднє-заднє).

Стрибки: тенкунтаньтуй (прямий та його модифікації), тенкунбайляш (назовні та його модифікації), сюаньфенцзяо (внутрішній та його модифікації), сюаньцзи («метелик» та його модифікації), теїпсунцечуай (боковий та його модифікації).

Акробатика: перевероти, перекиди та їх модифікації, рондат, фляк, підйом розгином спини, сальто (вперед, назад), «махове» сальто та його модифікації.

Рівновага: тісідулі (на одній нозі з піднятим зігнутих коліном), яншипінхеп («ластівка» та її модифікації), з піднятою ногою вперед-назад-в сторону та її модифікації.

На технічну підготовку виділено 87 годин і як показує практика, їх достатньо, щоб спортсмени засвоїли дії, а уміння перетворились на навички.

Інтегральна підготовка – це підготовка спортсмена до участі на змаганнях. Вона об'єднує в собі всі інші види підготовки. І характеризує зможу спортсмена проявляти усі види підготовленості одночасно. Тому високій рівень саме інтегральної підготовки, може бути досягнений тільки при високому рівні інших видів. На початку спортивної кар'єри не має необхідності в вдосконалювати цей вид. Для початку необхідно засвоїти інші види підготовки. Найкращій спосіб визначити рівень інтегральної підготовки, і покращити її – змагальна діяльність, та виконання вправ змагальним методом.

Основними завданнями інтегральної підготовки є

1. Відтворення змагальної діяльності в періоді підготовки. Видалення технічних помилок, які виникають зі зміною середовища, або майданчику на якому і будуть проходити змагання;

2. Підвищити рівень майстерності спортсмена. Для цього необхідно використовувати методи СФП, і технічної підготовки. Тому що інтегральна підготовка, як вид, вимагає поєднання інших видів підготовки. Рекомендується збільшити СФП в онлайн форматі для покращення якості засвоєння технічних дій в подальшому тренуванні, на інших етапах спортивної кар'єри;

3. Підтримка максимальних досягнень. Необхідно знову і знову брати участь у змаганнях, щоби постійно розвиватись, та підтримувати рівень. Для цього можуть бути проведенні і змагання під час тренування для дітей молодшого віку. В онлайн форматі таким чином і підіймається рівень інтегральної підготовки

Змагальна діяльність – це діяльність направлена на показ максимальних результатів під час підготовки, та реалізації всього потенціалу спортсмена.

У різних видах спорту є різні критерії оцінки змагальної діяльності. В ушу - таолу, і в ушу - санышоу вони відрізняються. У поєдинках визначають основні дії, або їх поєднання. Таким чином спортсмен ушу - заньшоу може

виступати по правилам різних видів спорту. До технічних дій відносять як і удари, так і дії направлені на захист. Для ушуїстів зі спеціальності таолу змагальною діяльністю є виконання певного комплексу, який насичений технічними елементами. На всіх етапах для ушуїста головним чинником для перемоги є кількість, та якість виконання певних елементів, які мають назву «нанду». Ці елементи підвищеної складності.

В таолу є 3 види суддів, які складають повну суддівську колегію. Судді групи «С», як раз і мають визначити складність комплексу, вони рахують кількість ЕПС, і визначають бали за кожен виконаний елемент. Колегія із 3 суддів групи «А» визначає, і оцінює техніку виконання комплексу дій. Кожна помилка враховується. Судді групи «В» мають оцінити характер виступу. Спортсмени високого рівня в ушу мають однакові оцінки суддів груп «А» і «С», головний чинник це група «В». Для спортсменів початкового етапу група «С» відсутня, тому виконання ЕПС неможливе.

Судді ставлять оцінки за кожною групою, і за цими оцінками можна і визначити рівень розвитку спортсмена, переробляти тренувальний процес. Завдяки різним групам по оцінках можна зосередити увагу на слабких сторонах спортсменів, і виправляти технічні помилки.

Спортсмени високого рівня майстерності мають виконувати ЕПС стабільно, і вдало. Майже всі спортсмени повинні мати високій рівень технічної майстерності, щоб виступати на міжнародній арені.

В ушу також можна змінити ЕПС, та технічні дії у комплексі, кожному спортсмену підібрати максимально вдалих за обсягом і навантаженням комплекс, таким чином індивідуальні особливості, і такий же самий підхід тренера вдало відіграє на результат змагань.

При аналізі змагальної діяльності найпростішим і надійним методом вивчення її є педагогічне спостереження, яке доступне будь-якому тренеру. Цей метод дає результати, якщо при оцінці дій враховуються ефективність і вчасність їх виконання, а також відповідність ситуаціям, що складаються на змаганнях.

Організація навчально-тренувального процесу в форматі онлайн відрізняється від того ж процесу у офлайн. Для підтримання і розвитку специфічних якостей вимагає підпору методів та засобів, які тренер зможе використовувати під час онлайн-тренувань. Як вже було зазначено матеріально–технічна база є меншою, тому і використання деяких спеціальних вправ з ушу стає неможливою. Під час онлайн форматі тренувань пропоную концентрувати увагу на доступних тренеру засобах.

Запропоновані програмою розподіл годин зручний для навчання спортсменів в офлайн форматі, але зовсім не підходить до онлайн формату. Для якісної підготовки спортсменів на початковому етапі підготовки години у макроциклах були перерозподілені наступним чином, таблиця 3.1.3

Таблиця 3.1.3

Річний розподіл за видами підготовки в навчально-тренувальному процесі з ушу для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки

Вид підготовки	Формат			
	Офлайн		Онлайн	
	Години	%	Години	%
Теоретична	6	2	12	4.2
Загальна фізична підготовка	115	36.9	150	52.4
Спеціальна фізична підготовка	23	7.4	46	16.1
Технічна	87	27.9	20	7
Тактична	14	4.4	10	3.5
Інтегральна	29	9.4	10	3.5
Інструкторська	–	–	–	–
Тестування	14	4.4	14	4.9
Педагогічний резерв	24	7.6	24	8.3
Усього:	312	100	286	100

Відповідно розподілу годин передбачених програмою див. табл. 3.1.1 для оптимізації навчально-тренувального процесу був запропонований розподіл годин для онлайн-тренувань представлений у таблиці 3.1.3.

По-перше, кількість годин для теоретичної підготовки було збільшено в 2 рази (з 6 годин – до 12), відповідно з 2% до 4,2%, що пов'язано з можливістю користуватися інформаційними технологіями під час онлайн-тренувань та необхідністю демонструвати спортсменам нові вправи дистанційно.

По-друге, обсяг загальної фізичної підготовки був збільшений на 15.5%, в офлайн форматі – 115 годин, в онлайн форматі – 150. У спортивному тренуванні необхідно приділяти велику увагу розвитку фізичних якостей, від рівня розвитку яких залежить засвоєння основних технічних елементів на першому році навчання етапу початкової підготовки. При переході на новий формат тренування і недоступність до матеріальної бази кількість годин загальної фізичної підготовки збільшилась відносно інших видів.

По-третє, обсяг спеціальної фізичної підготовки також був збільшений у 2 рази (з 23 годин – до 46 годин, відповідно з 7,4% до 16,1%), а кількість годин відведених на технічну підготовку зменшено на 20,9%, з 27,9 до 7%.

Спеціальна фізична підготовка впливає на досягнення певного рівня розвитку спеціалізованих щодо виду спорту якостей. Для подальшого розвитку технічної підготовленості має бути база – це фізичні якості розвинуті до необхідного для виконання технічної дії рівня. У програмі, див. табл. 3.1.2, кількість годин для технічної підготовки є більшою ніж для СФП, 87:23. У формі онлайн-тренувань навпаки, співвідношення обсягу СФП до технічної підготовки на користь спеціальної фізичної, відповідно 16,1%:7%. Такий розподіл годин між СФП і технічною підготовкою буде сприяти кращому засвоєнню технічних елементів, а вивчені на етапі початкової підготовки вправи не закріплюватись з помилками, які у подальшому можуть впливати на змагальний результат.

Кількість годин для тактичної, і інтегральної підготовки було зменшено: з 14 годин - до 10 і з 29 - до 10, відповідно. Найбільше зменшення в інтегральному виді підготовки в онлайн-тренуваннях можна пояснити складністю організації змагальної діяльності і реальні змагання будуть відрізнятися від проведених на тренуванні вправ за змагальним методом.

Для проведення занять в онлайн форматі був здійснений перерозподіл видів підготовки, таблиця 3.1.4.

Таблиця 3.1.4

Розподіл видів підготовки за мезоциклами в навчально-тренувальному процесі для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в ушу в офлайн і онлайн форматі (у годинах)

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	–	1	1	1	–	–	1	–	–	–	1	1
	1	2	2	1	1	1	1	–	–	1	1	1
Загальна фізична підготовка	12	12	12	12	6	8	8	8	8	12	9	8
	14	14	14	14	14	16	10	10	11	10	11	11
Спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	6	4	4	–	3	–	3	3
	–	–	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2
Технічна підготовка	6	11	11	11	8	3	6	–	9	8	7	7
	2	2	2	2	4	3	5	5	5	5	3	2
Тактична підготовка	–	–	–	–	2	4	–	5	–	1	1	1
	1	1	2	2	1	1	–	–	–	1	1	
Інтегральна підготовка	–	–	–	–	2	5	5	9	1	2	2	3
	1	1	1	1	1	1	–	–	2	–	–	2
Інструкторська підготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Тестування	6	–	–	–	–	–	–	2	3	1	1	1
	6	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Педагогічний резерв	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Усього за всіма видами підготовки	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	27	22	25	24	25	32	22	19	22	21	20	24

Примітка:

*1–12 – місяці;

*зверху – в офлайн форматі, знизу – в онлайн форматі.

Основною спрямованістю навчально-тренувального процесу - підвищення фізичної підготовленості спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки

Розподіл видів підготовки за мезоциклами в 2021-2022 н.р (з вересня по серпень) для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в ушу запропонований навчальною програмою з ушу передбачав однаковий розподіл годин у кожному мезоциклі (26 годин).

У запропонованому нами розподілу видів підготовки за мезоциклами в річному циклі для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в ушу коливається від 32 до 19 годин. За циклічною системою планування тренувань кожен мезоцикл має свою основну спрямованість. Для того щоб досягнути максимальних показників в кожному мезоциклі кількість годин була або збільшена, або зменшена, але в межах передбачених затвердженою навчальною програмою з ушу для спортсменів першого року навчання етапу початкової підготовки [2].

Найбільша кількість годин припадає на лютий. Саме у лютому місяці пропонується проходження тестування рівня розвитку фізичних якостей, які рекомендовані програмою. Етапний контроль програмою непередбачений, але додані тести, які визначають рівень розвитку фізичних якостей на відповідному етапі для подальшого планування навчально-тренувального процесу з урахуванням результатів за кожним видом підготовки, тому, на наш погляд, їх доцільно використовувати.

Розподіл годин за мезоциклами був створений у пропорції щодо їх збільшення, або зменшення в програмі, див. табл. 3.1.1, 3.1.2.

Як і в офлайн, онлайн-програма розрахована на два макроцикли терміном по 6 місяців кожен.

У таблиці 3.1.5 представлений розподіл годин за видами підготовки в макроциклах річного циклу в ушу для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в офлайн і онлайн форматі. За структурою обидва макроцикли в онлайн форматі були однакові, а відрізнялись співвідношеннями за всіма видами підготовки.

Таблиця 3.1.5

Річний розподіл за видами підготовки в макроциклах навчально-тренувального процесу для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

Вид підготовки	I. Макроцикл		II. Макроцикл	
	Години	%	Години	%
Теоретична	8	5,3	4	3
Загальна фізична	87	55,7	63	48,4
Спеціальна фізична	10	6,4	16	12,3
Технічна	15	9,6	25	19,2
Тактична	8	5,3	2	1,5
Інтегральна	6	3,8	4	3
Інструкторська	–	–	–	–
Тестування	10	6,4	4	3
Педагогічний резерв	12	7,2	12	9,2
Усього:	156	100	130	100

I – макроцикли з вересня по лютий,

II – макроцикли з квітня по серпень

За річним розподілом годин, див. табл. 3.1.4, їх більша кількість припадає на перший макроцикл, що можна пояснити меншою тривалістю другого макроциклу, відсутністю мезоциклу (у березні місяць тренувальні заняття не проводились ні в якому форматі).

У першому макроциклі обсяг годин на теоретичну, загальну фізичну, тактичну та інтегральну підготовку більше, ніж у другому макроциклі.

Обсяг теоретичної підготовки в два рази більше у першому макроциклі, ніж у другому, відповідно 5,3%:3%, можна пояснити необхідністю ознайомити спортсменів з видом спорту, та розвивати їх морально-вольові якості та дисципліну.

Обсяг загальної фізичної підготовки в першому макроциклі, на відміну від другого більше майже на 8%, відповідно 55,7%:48,4%. Загальнорозвиваючі вправи прості в засвоєнні, їх велика кількість і вони враховують особливості дітей молодшого шкільного віку, тому що є нескладними. Навчання вправам, які підвищують рівень загальної фізичної підготовленості і будуть використовуватись протягом всього початкового етапу підготовки, краще починати на початку першого макроциклу. Крім того, рівень фізичної підготовленості спортсмена є визначним для опанування складних технічних вправ, і розвитку спеціальної підготовленості.

Для спеціальної фізичної та технічної підготовки більший обсяг годин був запропонований у другому макроциклі, відповідно 12,3%:19,2%, (у другому макроциклі) і 6,4%:9,6% (у першому макроциклі). Це обумовлено необхідністю підвищенням рівня загальної фізичної підготовленості, для переходу до спеціальної та технічної підготовки. Спрямованість другого макроциклі – на вивчення та закріплені нових технічних елементів та комплексів вправ. Засоби спеціальної фізичної підготовки спрямовані на покращення результативності опанування засобів технічної підготовки.

На відмінну від другого макроциклу, у першому, більше часу було відведено на тестування. На початковому етапі підготовки спортсменів першого року навчання проводяться тестування на визначення рівня розвитку фізичних якостей, що пояснює більший обсяг годин необхідний для тестування вихідного рівня в першому макроциклі.

3.2 Планування і зміст навчально-тренувального процесу в ушу на першому році навчання етапу початкової підготовки в онлайн форматі

Спортивне тренування – цілісний процес, який забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднуючих його компонентів (частин, сторін і ланок), їх закономірним співвідношенням і загальною послідовністю. Така концепція повинна бути присутня і в онлайн форматі тренувань, тому і планувати тренувальний процес ми будемо опираючись на неї.

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівні планування:

1. Перший – мікроструктурний, у структурі якого окремі тренувальні заняття та їх сукупність.

2. Другий – мезоструктурний, який складається із структур, які включають відносно закінчений ряд мікроциклів.

3. Третій – макроструктурний, складовою якого є структури макроциклів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування.

Для ефективної організації та побудови навчально–тренувального процесу в ушу юних спортсменів на етапі початкової підготовки і використовувалась циклічна система, див. табл. 3.2.1.

Відповідно до розподілу годин за макроциклами були зіставлені данні щодо мезо- та мікроциклів.

У структурі двох макроциклів річного етапу в онлайн форматі, відповідно року навчання, етапу підготовки, віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку і виду спорту, всього два види мезоциклу: трансформуючий і накопичувальний та п'ять видів мікроциклів. Кожен з мезоциклів складається з мікроциклів, які повторюються протягом року. Розподіл за двома макроциклами розроблено для полегшення планування на етапі розробки мікроциклів.

Таблиця 3.2.1

Зміст мікроциклів за видами підготовки в навчально-тренувальному процесі з ушу груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

I. Макроцикл (вересень - лютий)			
Тип мезоциклу	Тип мікроциклу	Основне завдання	Місяці
Накопичувальний	Втягуючий	1.Ознайомлення з видом спорту, тестування фізичних якостей. 2.Розвиток фізичних якостей	9,10
	Навантажувальний	1.Розвиток фізичних якостей 2.Технічна підготовка 3.Навчання новим вправам з ушу	10,11, 12
	Предзмагальний	Вдосконалювати технічну, та тактичну майстерність засобами змагальних вправ	12
	Змагальний	Виконання змагальної програми	1
	Відновлювальний	1.Відновлення засобами гімнастики 2.Розвиток гнучкості, виконання вправ на розтягування	2
II. Макроцикл (квітень - серпень)			
Тип Мезоциклу	Тип мікроциклу		
Накопичувальний	Втягуючий	1. Навчання новим технічним вправам. 2. Закріплення переміщень.	2,3
	Навантажувальний	1.Розвиток фізичних якостей 2. Закріплення змагальної програми	4,5
	Відновлювальний	1.Відновлення засобами тай-чі	6

Продовження таблиці 3.2.1

Зміст мікроциклів за видами підготовки в навчально-тренувальному процесі з ушу груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

Трансформуючий	Навантажувальний	Розвиток фізичних якостей	6
	Змагальний	Виконання змагальної програми	7
	Контрольний	Тестування фізичних якостей	7
	Відновлювальний	Відновлення засобами тай-чі	8

У першому півріччі наявні лише накопичувальні мезоцикли, що пов'язано з необхідністю отримання юними спортсменами на першому році навчання етапу початкової підготовки базових навичок та доцільності формування рухливих умінь. Основна спрямованість цього макроциклу – розвиток фізичних якостей, від рівня розвитку яких залежить як засвоєння основних технічних елементів так і підготовка до змагань на першому році навчання етапу початкової підготовки.

Перші мезоцикли у другому макроциклі також є накопичувальними. Трансформуючі мезоцикли з'являються при підготовці до контрольних тестувань наприкінці навчального року. Їх головне завдання сформулювати необхідні навички визначені в програмному матеріалі та підготувати спортсменів до контрольного тестування, див. табл. 3.2.2.

Запропоновані нами мікроцикли в річному циклі підготовки юних спортсменів першого року навчання етапу початкової підготовки представлені всіма видами: втягуючий, навантажувальний, відновлювальний, передзмагальний, змагальний і контрольний. У змісті кожного мікроциклу включений зміст підготовки, який визначає основну його спрямованість.

Таблиця 3.2.2

Зміст мікроциклів за видами підготовки і спрямованістю
в навчально-тренувальному процесі з ушу груп першого року навчання
на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

Тип мікроциклу	Види підготовки	Основна спрямованість
Втягуючий	Теоретична	Ознайомлення з видом спорту
	Загальна фізична	Розвиток гнучкості, координації, сили
Навантажувальний	Спеціальна фізична	Розвиток спеціальної витривалості
	Загальна фізична	Розвиток швидкості
	Технічна	Навчання новим технічним вправам
Відновлювальний	Спеціальна фізична	Відновлення засобами гімнастики
	Теоретична	Пояснення щодо виконання вправ з ушу
	Тактична	Навчання комплексам
Передзмагальний	Технічна	Закріплення виконання технічних вправ, вивчених на попередніх заняттях
	Інтегральна	Імітація змагань
Змагальний	Інтегральна	Проведення змагань
Контрольний	Тестування	Тестування рівня розвитку фізичних якостей

Така система надає змогу тренеру змінювати їх послідовність та визначатися з планом навчально-тренувальних занять в одному мікроциклі.

Кожен з типів мікроциклу має свої складові та їх характеристику:

1. Втягуючий - мікроцикл, з якого починається кожен новий мезоцикл. У першому мезоциклі втягуючий мікроцикл представлений теоретичною підготовкою. При повторенні цього типу мікроциклу, основним

видом підготовки є загальна фізична підготовка, основна спрямованість якої - розвиток фізичних якостей.

2. Навантажувальний – основний мікроцикл, який визначає направлення мезоциклу. До нього входять загальна і спеціальна фізична і технічна підготовка. При його повторенні основна спрямованість – на розвиток фізичних якостей та підвищення технічної підготовленості.

3. Відновлювальний - мікроцикл, який використовується після декількох навантажувальних та після змагального мікроциклу. Так як тактична підготовка на першому році навчання початкового етапу в ушу включає лише переміщення, тому в онлайн форматі тренувальних занять вона включена до цього мікроциклу і спрямована на теоретичну підготовку.

4. Передзмагальний - завжди присутній перед змаганнями, основним видом підготовки у цьому мікроциклі є – інтегральна та основна спрямованість – імітація змагальної діяльності.

5. Змагальний - кількість цих мікроциклів протягом року визначена в навчальній програмі. Зміст мікроциклу та основна його спрямованість вирішується змістом змагальної програми.

6. Контрольний – проведення контрольних тестувань, який за програмою передбачений у 1, 6, та 12 мезоциклі.

Майже у всіх зазначених вище мікроциклах основним видом підготовки є фізична підготовка. І в розподілі компонентів тренування за годинами, див. табл. 3.1.2. більшість годин відводиться саме на цей вид.

Для планування і спрямованості навчально-тренувального процесу юних спортсменів необхідно виходити із завдань, закономірностей та принципів спортивної підготовки. З чого виникає доцільність визначення конкретної спрямованості загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

За спрямованістю в структурі фізичної підготовки в офлайн форматі переважають якості які розвиваються завдяки виконанню вправ на дистанції, наприклад: аеробна витривалість, спритність. В онлайн форматі, доцільно

спрямовувати тренувальний процес на розвиток визначних якостей в ушу, таблиця 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Порівняння обсягу основної спрямованості в структурі фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі з ушу груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в офлайн і онлайн форматі (у %)

Основна спрямованість	Офлайн формат	Онлайн формат
На розвиток гнучкості	15	30
На розвиток швидкісної сили	10	–
На швидкісно–силову витривалість	30	25
На швидкість одиночного руху	10	15
На швидкість реакції	10	5
На розвиток координаційних здібностей	15	20
Розвиток аеробної витривалості	10	5
Усього:	100	100

Таким чином, обсяг засобів на розвиток гнучкості, швидкості одиночного руху та координації є більшим в онлайн форматі на відміну від офлайн, відповідно 30%:15%:20% (в онлайн форматі), в офлайн, відповідно 15%:10%:15%. В онлайн форматі не застосовувались засоби спрямовані на розвиток швидкісної сили та на 5% зменшився обсяг засобів спрямованих на розвиток швидкісно-силової витривалості, швидкості реакції і аеробної витривалості. Такий розподіл за видами підготовки в офлайн і онлайн форматі на першому році навчання початкового етапу можна пояснити умовами проведення навчально-тренувальних занять.

Зміст кожного навчально-тренувального заняття в мікроциклі напряду залежить від мети і завдань, року навчання, етапу підготовки, вікових особливостей дітей, виду спорту та формату проведення.

Порівняльний аналіз змісту основної частини тренувальних занять у мікроциклі на першому році навчання етапу початкової підготовки в ушу в офлайн і онлайн форматі показав відмінності в розподілі теоретичної,

загальної і спеціальної фізичної, інтегральної, технічної і тактичної підготовки та тестуванні, таблиця 3.2.4. Засоби, відносно кожного виду підготовки, надані в додатку А, таблиці А.1.

Таблиця 3.2.4

Розподіл видів підготовки в основній частині навчально-тренувального заняття в ушу в мікроциклі на першому році навчання етапу початкової підготовки в офлайн і онлайн форматі (у %)

Види підготовки	Офлайн формат	Онлайн формат
1 заняття мікроцикла		
Теоретична	5	10
Загальна фізична	40	60
Спеціальна фізична	40	20
Інтегральна	15	10
Усього: за всіма видами підготовки	100	100
2 заняття мікроцикла		
Загальна фізична	20	45
Спеціальна фізична	20	20
Технічна	60	35
Усього: за всіма видами підготовки	100	100
3 заняття мікроцикла		
Технічна	40	80
Тактична	40	10
Інтегральна	20	10
Усього: за всіма видами підготовки	100	100
4 заняття мікроцикла		
Спеціальна фізична	20	30
Технічна	20	15
Інтегральна	10	15
Загальна фізична	50	40
Усього: за всіма видами	100	100
5 заняття мікроцикла		
Тестування	50	80
Загальна фізична	50	20
Усього: за всіма видами підготовки	100	100

Як і зазначалося за розподілом годин в основній частині тренування більше уваги приділяється фізичній підготовці. Таким чином при

перерозподілі годин обсяг пропорційно збільшився, або зменшився відповідно до виду підготовки .

На одному занятті мікроциклу в онлайн форматі СФП була зменшена в двічі – до 20%, відносно 40% в офлайн; в 1,5-2 рази збільшився обсяг теоретичної і ЗФП; на 5% збільшився обсяг теоретичної і на 5% зменшився – інтегральної підготовки. Такий розподіл пов'язаний із необхідністю розвивати якості звичайними засобами, а що до спеціальної підготовки спортсмени повинні мати добре розвинуту загальну фізичну підготовку.

На другому занятті: не і змінною залишається обсяг СФП (20%), збільшується на 25% обсяг ЗФП і зменшується на 25% – технічної підготовки.

На третьому занятті мікроциклу вдвічі збільшився обсяг технічної підготовки в онлайн форматі - до 80%, на відміну від офлайну - 40% та на 10% – інтегральної. У цей день спортсменів навчають новим вправам, та закріплюють розучені. У онлайн форматі на вивчення новим вправам необхідно витратити більше часу, ніж під час проведення тренувальних занять в офлайн форматі, тому обсяг технічної підготовки в циклі було дещо збільшено та відведено до 1 дня на навчання, а в інші закріплення. Тактична підготовка була складовою тільки одного заняття, в офлайн форматі, її обсяг становив 40%, а в онлайн – 10%. Під час офлайн-тренувань спортсмени виконували вправи з переміщенням зі змагальної програми, а в формат онлайн-тренувань такої можливість не має, тому обсяг був зменшений і здійснений перерозподіл на інші види підготовки.

На четвертому занятті, було запропоновано поєднання чотирьох видів підготовки: фізичної підготовки (ЗФП, СФП), технічної і інтегральної. На відмінну від офлайн формату, на тренувальному занятті в онлайн форматі в 1,5 рази збільшився обсяг спеціальної фізичної підготовки і інтегральної, до 15%. В онлайн форматі обсяг технічної і загальної фізичної підготовки зменшився на 5% і 10% відповідно офлайн формату.

На п'ятому занятті, в офлайн форматі у рівному обсягу тестування і ЗФП, по 50%, в онлайн форматі на тестування збільшився обсяг на 30% і складав 80%, решта відсотків 20 – біла відведена на загальну фізичну підготовку.

Таким чином, можна зробити висновок, що обсяг видів підготовки на тренувальному занятті в структурі мікроциклу, може бути представлений різними поєднаннями, залежно від змісту навчально–тренувального процесу, мети і завдань, року навчання, етапу підготовки та умов проведення.

У спортивному тренуванні ушуїстів в онлайні може використовуватись широкий спектр різноманітних засобів.

Для теоретичної підготовки використовуються дидактичні засоби. Знаходячись вдома спортсмени зможуть використовувати інформаційні технології в повній мірі.

Для розвитку фізичних якостей в ушу як в офлайн, так і в онлайні підходять вправи з гімнастики, та легкої атлетики. Засобами гімнастики розвивають: гнучкість, спритність, координацію. Гімнастичні вправи легко можна виконувати в умовах онлайн–тренувань. Також для їх виконання немає необхідності використовувати широку матеріально–технічну базу. Легкоатлетичні вправи використовують для підвищення витривалості, і швидкості. Виконання вправ з легкої атлетики, також не витребує матеріальної бази, а в онлайн форматі вправи виконуються на місці.

Спеціальну фізичну підготовку розвивають технічними вправами з ушу. До цього відносять підвідні вправи до складних технічних дій, і використовують базові стійки, удари, і переміщення. Силові якості, спеціальна витривалість, координація найкраще розвивається цим видом вправ в онлайн форматі. Для її використання пропонується інтервальний метод.

Технічна майстерність в ушу підвищується завдяки розчленовану виконанню вправ. На етапі початкової підготовки це складні удари ногами, стрибки. Завдяки підведенням вправам техніку ушу засвоїти легше. В онлайн

форматі для усунення необхідності перенавчати і виправляти помилки виконання підведених вправ обов'язкове.

Для покращення тактичного мислення і розуміння комплексу в форматі онлайн пропонується застосовувати інформаційні технології. Вивчаючи новий комплекс, використовувати схеми переміщень по майданчику. Розробляти ці схеми зі спортсменами, і демонструвати відеозаписи

Повторення комплексу, який буде продемонстровано на змаганнях найкращій спосіб розвивати інтегральну підготовку спортсмена. В онлайн форматі можливо навіть записувати виступ на тренуванні, для подальшого виправлення помилок.

Для тестування рівня розвитку фізичних якостей пропонуємо використовувати тести зазначені у програмі [2].

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ В УШУ СПОРТСМЕНІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

1. Планування навчально-тренувального процесу зазнало багато змін при переході до онлайн-тренувань.

При плануванні необхідно обирати ті засоби та методи, які краще допоможуть засвоїти матеріал в домашніх умовах. Збільшити кількість пояснень та частіше використовувати метод словесний, та наочний. При плануванні варто звернути увагу на вибір вправ. Зі зменшеною матеріально технічною базою, та простором необхідно підібрати вправи на розвиток фізичних якостей з максимальним тренувальним ефектом. Вправи на подолання дистанції виконуються за певний час. Як приклад: біг на 60 метрів – біг на місці протягом 20 секунд. Також збільшується кількість вправ з власною вагою. Частіше за все їх використовують при розвитку всіх якостей окрім силових. Силові якості розвиваються лише при використанні обтяження. Для виконання цих вправ рекомендую придбати спортивний інвентар. Гирі, гантелі, тощо.

2. Проведення тренувань в онлайн форматі.

Одним із переваг онлайн формату є доступ до інформаційних технологій. Демонструвати техніку виконання вправ стає легше. Цю перевагу необхідно використовувати. На кожному занятті можуть бути відео, фото, інструкції з обраними вправами. При проведенні заняття тренер також може його записувати, для визначення недоліків на етапі планування, та помилок допущених спортсменами під час виконання вправ. Також є перевагою щодо обирання часу проведення тренувальних занять.

4. Підбір засобів для онлайн-тренувань.

Для онлайн-тренувань характерні засоби, які спортсмен може виконувати на місці. Таких вправ велика кількість, тому тренер може

підібрати засоби виходячи із основної направленості тренування. Для розвитку гнучкості це шпагати, нахили, махи. Для розвитку сили – динамічні та статичні вправи з обтяженням: присіди, підймання ваги, тяга. Для розвитку витривалості можна використовувати комплекси вправ, які спортсмени виконують тривалий час. Для розвитку швидкості, вправи з багатократним повторенням дії на частоту виконання. Для виховання спритності комплекси складно-координаційних вправ.

4. Тактична, та технічна підготовка під час онлайн-тренування.

Для підвищення тактичної підготовленості спортсмена доцільно використовувати інформаційні засоби. Переміщення по килими наочно представити у вигляді малюнків, та з виступів інших атлетів, також давати завдання на вирішення тактичних проблем під час виступу. Переміщення під час виконання змагальної дистанції ділиться на 4 фрагменти. При закінченні виконання фрагменту 1, спортсмен робить першу тактичну дію (розворот, крок,) з фрагменту 2. Таким чином при об'єднанні цих фрагментів спортсмен буде володіти тактичною майстерністю виконання змагальної програми.

Для покращення технічної підготовленості спортсменів в ушу, також можна використовувати інформаційні технології. Слід зазначити що на етапі початкової підготовки філігранне виконання технічних дій не є основним завданням. Необхідно обрати кілька технічних дій, частіше за все це прості стійкі та положення рук, і розучити їх. Виконання великої кількості елементів техніки без очного нагляду тренера призведе до великої кількості помилок в них. Тому на етапі початкової підготовки краще зосередитись на розвитку ЗФП спортсменів.

Поглиблену спеціалізацію нерідко розуміють як необхідність винятковою використання засобів з арсеналу спеціальної підготовки. Проте ігнорування інших не менше ефективних, відповідних зростанню майстерності та етапу багаторічного тренування, засобів загального і допоміжного характеру призводить до однобічності у формуванні рухових навичок, гальмує спортивне зростання ушуїста. На етапі початкової

підготовки спеціалізація не є визначальною рисою, особливо в форматі онлайн-тренувань. Тому необхідно звернутися до загальних засобів та методів під час проведення онлайн-тренувань.

Поглиблена спеціалізація в підготовці спортсменів-ушуїстів починається лише на третьому етапі багаторічної спортивної підготовки. Передбачає переважні використання допоміжних і спеціально-підготовчих засобів, які прямо або опосередковано сприяють досягненню високих результатів.

ВИСНОВКИ

1. Із аналізу наукових джерел нами було визначені вимог до організації навчально–тренувального процесу, що враховують вікові особливості спортсменів, вид спорту і етап спортивної підготовки і становлення ушу як виду спорту. Історія сучасного ушу починається з давнього Китаю. Спочатку це були таємні бойові мистецтва. І через століття ушу став сучасним видом спорту схожим на гімнастику. Але у наш час у Китаї існують його підвиди. І спортивне ушу один із них. За змагальною діяльністю поділяється на 2 види. Ушу-таолу, та ушу-саньда. Ушу-саньда це бойовий вид, схожий на кікбоксинг. Ушу-таолу неконтактний вид спорту схожий на спортивну, та художню гімнастику. В Україні ушу популярний і розвинутий вид спорту. Спортсмени з України приймають участь у змаганнях різного рівня, і навіть міжнародного, виборюючи винагороди, і ще більше популяризуючи вид спорту.

Під час виконання роботи нами були також з'ясовані особливості розвитку дитини молодшого шкільного віку. Цій віковій категорії притаманні деякі особливості. По-перше характерною рисою є рівномірний фізичний розвиток. Всі системи організму розвиваються майже однаково. Велику увагу слід приділити серцево–судинної, м'язової, кісткової системам. Серцево–судинна система з порівнянням з дорослою людиною, ще знаходиться на етапі розвитку. Артерії ширше, тому тиск нищій у нормі, а частота серцевих скорочень швидко змінюється та декілька швидша ніж у дорослих. У молодшому шкільному віці розвиваються скелетні м'язи. Розвиток м'язової системи органічний і декілька акселерат з іншими видами. Кісткова система повністю не сформована. Дитина має багато велику кількість хрящів. І при тренуванні слід пам'ятати про цей факт.

Також були з'ясовані особливості етапу початкової підготовки у спорті. Етап початкової підготовки в ушу може тривати 3 роки. За цей час спортсмен засвоює основні технічні дії, які будуть використовуватись на всіх етапах

підготовки. Головним завданням є: всебічний розвиток рухливих якостей спортсменів. Під час онлайн–тренувань характеристика етапу залишається незмінною. Також незмінним залишаються головні завдання. Тому при розробці експериментальної програми ми не відходили від цієї характеристики.

Побудова тренувального процесу в ушу у форматі онлайн та у форматі офлайн відрізняється дуже сильно. Хоча спільні компоненти такі присутні. Одним з них система побудови та планування тренувальних занять. А саме це циклічна система. Вона дуже гарно дозволяє розробляти як одне тренувальне заняття так і планувати великими макроциклами тривалістю по пів року. Нами не була змінена тривалість цих циклів і в онлайн форматі. Кожний період тривалістю від 3 днів до цілого року має своє завдання, вид, тип, та назву. При плануванні онлайн-тренувань ми пропонували залишати ці модулі незмінними. Таким чином тренерам буде легше будувати тренувальний процес в ушу для спортсменів молодшого шкільного віку на етапі початкової підготовки першого року навчання. Відмінності у побудові між онлайн і офлайн формою саме диктуються формами тренування. Тренеру необхідно врахувати матеріально–технічну базу, котрій діти можуть не володіти. Також визначити час проведення занять.

2.Із аналізу навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу визначили:

А) У програмі представлений Чукановим О.В. [2] велика кількість годин припадає технічну, загальну фізичну, і інтегральну підготовку.

Б) Головним завданням на етапі початкової підготовки є формування фізичного розвитку спортсменів.

Нами були перерозподілені години визначені на кожний компонент підготовки. Для підготовки юних спортсменів в онлайн форматі наша увага була направлена саме на засоби ЗФП, а вже потім до інших компонентів. Діти які мають добрий фізичний розвиток можуть на інших етапах засвоїти

необхідні вправ за менший проміжок часу. Також для всебічного розвитку було збільшено і теоретичну підготовку. Підготувати дітей в онлайні з теоретичного компоненту набагато бистріне і краще. Тому що є доступ до інформаційних технологій, яких у спортзалі може і не бути.

3.Нами були розроблені структурні елементи для планування навчально–тренувального процесу з ушу. Вони включають 2 макроцикли тривалістю по 6 місяців кожний. Були вивчені, та представлені мезоцикли, і їх складові мікроцикли. Основний напрям у тренуванні в онлайн формі зосередили на загальній фізичній та спеціальній фізичній підготовці. Кожен мікроцикл може бути повторений для досягнення мети.

Після апробації програми та впровадження її у спорт можна буде визначити її ефективність, що стане у пригоді для наступних досліджень.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Постанова від 9 грудня 2020 р. № 1236 «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID–19, спричиненої коронавірусом SARS–CoV–2»
2. Чуканов О.В. Навчальна програма для дитячо– юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з ушу: Київ. 2009, с. 73.
3. Brian Kennedy, Elizabeth Guo. Chinese Martial Arts Training Manuals: A Historical Survey. North Atlantic Books. Atlanta, 2005. P. 326
4. David Andrew Graff; Robin Higham: A Military History of China. Westview Press, 2002. P. 244
5. C.J. Peers . Soldiers of the Dragon: Chinese Armies: Osprey Publishing, 2006, P. 442.
6. Lao, Cen. The Evolution of T'ai Chi Ch'uan – T'AI CHI // The International Magazine of T'ai Chi Ch'uan: Wayfarer Publications, 2007.–Т. 21
7. Правила змагань та змагання в ушу: Веб– сайт. URL: <https://ewuf.org/the-sport-of-wushu>
8. Древні китайські бойові мистецтва. Веб– сайт. URL: <https://study.com/academy/lesson/ancient-chinese-martial-arts-styles-techniques.html>
9. Zhongguo da bai ke quan shu (中国大百科全书总编辑委员会) [Baikē zhīshì (中国大百科 , Китайська енциклопедія). Shanghai: Xin hua shu dian jing xiao. 2008. с.30.
10. The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Meir Shahar·2008, P. 322

11. Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty–First Century. Peter A. Lorge, 2011, P. 311
12. Chinese Martial Arts and Media Culture: Global Perspectives. Tim Trausch·2018, P. 113
13. Wu Bin, Li Xingdong and Yu Gongbao. Essentials of Chinese Wushu. Beijing: Foreign Languages Press: New Ed edition, 1995, P. 332
14. Jim Riordan .Sport and Physical Education in China: Spon Press (UK), 2013 P. 15.
15. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G. G. Haff, 2010, P. 123
16. Історія розвитку ушу. Веб– сайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D1%83%D1%88%D1%83/%D0%B3%D1%83%D0%BD%D1%84%D1%83_%D1%82%D0%B0_%D1%86%D1%96%D0%B3%D1%83%D0%BD_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8
17. . Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В: Підручник. Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2008. 434 с.
18. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Вікова фізіологія: фізіологія розвитку дитини : Навчань. посібник для вчз. Миколаїв : Академія, 2003. 416 с.
19. Маруненко М. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій / М. І. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. Київ. : Професіонал, 2004. –480 с.
20. Коц В.П. Коц С.М., Фізіологія людини: навч. посіб. Харків: ХНПУ, 2014. 182 с.
21. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів : навч. посіб. Кам'янецьПодільський : Вид. М. І. Мошак, 2001.238 с.

22. Медицинская энциклопедия / пер. с англ. М. Луппо. Миколаїв: КРОН–ПРЕСС, 2010. 970 с.
23. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015, 360 с.
24. Вайцеховський С. М. Книга тренера. М. : ТОВ «ФиС», 2000.
25. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології та педагогіки : посібник. Київ : Академвидав, 2003. 514 с.
26. Мойсак О.Д. Основи медичних знань та охорони здоров'я.: Навчальний посібник 5 –те видання, доповнене. Київ.: Арістей. 2008. 615 с.
27. Старушенко Л.І. Клінічна анатомія і фізіологія людини: Навч. посібник. Київ.: УСМП, 2001. 400 с.
28. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Вікова фізіологія: фізіологія розвитку дитини : Навчань. посібник для вчз. Миколаїв: Академія, 2003. 416 с.
29. Дриганець О.В., Огніста К.М., Єднак В.Д., Огністий А.В. Особливості фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку: Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету ім.В.Гнатюка. 2009. 60 с.
30. Гжегоцький М.Р., Заячківська О.С. Система крові: Фізіологічні та клінічні основи: Навч. посіб. для студ. вищ. мед. закл. освіти III–IV рівнів акредитації. Львів: Світ, 2001. 175 с.
31. Henri Wallon L'évolution psychologique de l'enfant, 1941
32. Морфофункціональне дозрівання основних фізіологічних систем організму дітей шкільного віку./ Під. ред. В.М. Антронової і М.М. Кольцової. Миколаїв: Педогогіка, 1983. 124 с.
33. Шмалей С. В. Фізіологія вищої нервової діяльності. Методичні рекомендації. Шмалей С. В., Гасюк О. М., Головченко І. В., Редька І. В. Херсон: Вид–во ХДУ, 2007. 58 с.
34. Гуменюк М.П. Розвиток морально–вольових якостей засобами фізичної культури і спорту. Київ : «Знання» 1999. 65 с.

35. Виноградов О. О. Вікова фізіологія : метод. рек. до практ. робіт / О. О. Виноградов, О. А. Виноградов, О. Д. Боярчук ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 50 с.
36. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. Миколаїв.: Просвещение, 2001. 319 с.
37. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. Київ.: Рад. школа 1986. 180 с.
38. Субота Н. П, Коц С. М. Валеологія ; навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Н. П.– Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2009. 156с.
39. Маруненко І.М., Тимчик О.В., Неведомська Є.О. Генетика людини з основами психогенетики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: КМПУ Грінченка. Київ: 2011. 230 с.
40. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
41. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 280 с.
42. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
43. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / упоряд. Круцевич Т. Ю. Київ, 2008.с 54
44. Шкребтій Ю.М., Костікова С.Д. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації // Фізична культура, спорт та здоров'я : XV Міжнар. наук.–практ. конф., 10–11 грудня 2015 р., Харків : зб. матеріалів. 2015. 132 с.
45. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально–методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

46. Костюкевич В.М. Теоретико–методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
47. Круцевич Т.Ю. Теорія й методика фізичного виховання. Київ, 2011. 223 с.
48. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
49. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
50. . Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. Киев : Олимпийская литература. 2015. 680 с.
51. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. Киев : Олимпийская литература. 2015. 752 с.
52. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев, 2015. Кн. 1. 680 с.
53. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2009. 672 с.
54. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2–е,пер. і доп. – К.: Освіта України, 2016. 464 с.
55. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів. Київ : «Освіта України», 2014. 216 с.
56. Гуменюк М.П. Розвиток морально–вольових якостей засобами фізичної культури і спорту. Київ: «Знання» 1999. 65 с.

57. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я.. Комплексний контроль фізичного стану, навчально–тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
58. Рода О. Б. Специфіка побудови базових мезоциклів тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції : автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2015. 20 с
59. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор–Видавництво, 2016. 542 с.
60. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G. G. Haff . – [5thed.]. – Champaign IL: Human Kinetics, 2009. P. 63–84
61. Вайцеховський С. М. Книга тренера. М. : ТОВ «ФиС», 2000.
62. Железняк Ю. Д. Теория и методика навчання предмета «Фізична культура»: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М. : Видавничий центр «Академія», 2004. 634 с.
63. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування. М. : ФиС, 2012. 543 с.
64. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти. СПб. : Видавництво «Лань», 2005 345 с.
65. Озолин Н. Г. Настільна книга тренера. М. : ТОВ «Видавництво Астрель», 2013. 30 с.
66. Педагогічне фізкультурно–спортивне вдосконалення / за ред. Ю. Д. Залізняка. М., Академія, 2016. 15 с.
67. Теорія і методика фізичної культури: підручник / за ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. Миколаїв. : Радянський спорт. 2007. 285 с.
68. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Миколаїв: Академія, 2002. 238 с.
69. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум з теорії і методики фізичного виховання і спорту. Миколаїв: Академія, 2004. 350 с.

ДОДАТКИ

Засоби за видами підготовки і спрямованістю в навчально–тренувальному процесі з ушу груп першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

Види підготовки	Основна спрямованість	Засоби
Теоретична	Підвищення рівня розуміння спортсменів щодо виконання різноманітних вправ	Використання інформаційно–технічного забезпечення для формування необхідного досвіду спортсменів
Загальна фізичні підготовка	Розвиток фізичних якостей	Гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи
Спеціальна фізична підготовка	Розвиток фізичних якостей вправами з ушу	Використання вправ з комплексів(таолу) ушу. Технічних елементів з ушу
Технічна	Навчання та закріплення технічних дій з ушу	Виконання підводящих вправ, Багатократне повторення технічних вправ з ушу
Тактична	Вивчення комплексів вправ	Відтворення переміщення спортсмена по майданчику.
Інтегральна	Підготовка до змагань	Повторення змагальної програми
Інструкторська	–	–
Тестування	Тестування рівня розвитку фізичних якостей	Виконання тестів запропонованих у міністерській програмі
Педагогічний резерв	Планування	Тренер визначає за необхідністю.

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи № 10 Запорізької міської ради Запорізької області

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної темі за темою «Оптимізація процесу підготовки в ушу спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі», спеціальності 017 Фізична культура і спорт, в межах наукових програм факультету управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка» в рамках теми 06821 «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт» за термін з січня по серпень 2022 року впроваджені в навчально-тренувальний процес з ушу в онлайн форматі для спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки ДЮСШ № 10 Запорізької міської ради Запорізької області. Виконавець теми Тютюнник Олександр Вікторович запропонував такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що обґрунтована і розроблена програма занять з ушу для юних спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки.	Вперше: *проведений аналіз програми з ушу, що надає змогу використовувати данні щодо розподілу годин та планування циклів. *в основній частині занять у структурі навчально-тренувального процесу, види підготовки розподілені за обсягом. *запропоновані заходи оптимізації існуючої програми з ушу на етапі початкової підготовки в онлайн форматі.	розроблені рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу з ушу в онлайн форматі, та використовуються при розробці НТП

Автор розробник

Олександр Тютюнник

Декан факультету УФКС, к. п. н, доц.

Ірина Пуцина

Науковий керівник, к. н. з фіз. вих. і спорту, доц.

Інна Чередниченко

Директор ДЮСШ № 10

Євгеній Шульга