

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня _____ магістр _____

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт,

освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт

на тему: РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 8-10 РОКІВ
У ДЗЮДО

Здобувача групи СП.мз-31с Марченка Владислава Михайловича
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання
на відповідне джерело.

(підпис)

Владислав МАРЧЕНКО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: доцент, к.фіз.вих., доцент, Віта ВОРОНА _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

Суми – 2024

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (39 найменувань). Робота містить 6 таблиць і 2 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 70 сторінок.

Розвиток фізичних якостей у дзюдо є ключовою складовою спортивною підготовки, що забезпечує основу для вдосконалення технічної майстерності майбутніх спортсменів. Традиційні методи не можуть у повній мірі вирішувати проблему розвитку фізичних якостей дітей 8-10 річного віку, тому варто звернути увагу на ігровий метод.

Мета дослідження – розробити тренувальну систему для удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дітей 8-10 річного віку на заняттях з дзюдо у спортивній секції закладу загальної середньої освіти та перевірити її ефективність.

Методи дослідження: методи емпіричного дослідження, метод теоретичного пізнання, загальнологічні методи дослідження, методи обробки результатів експерименту.

В роботі проаналізовано науково-методичну літературу на предмет висвітлення теоретичних і практичних аспектів організації ефективного навчально-тренувального процесу у шкільних секціях дзюдо. Розроблено тренувальну систему для удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років, яка передбачає використання рухливих ігор, спеціальних і акробатичних вправ. Підтверджено експериментальним шляхом ефективність тренувальної системи з використанням ігор для розвитку фізичних якостей борців 8-10 річного віку. Презентовано результати дослідження шляхом публікації тез у студентській науковій конференції.

Ключові слова: фізичні якості, рухливі ігри, дзюдо, тренувальна система, борці 8-10 років.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	10
1.1. Розвиток фізичних якостей спортсменів молодшого шкільного віку з урахуванням даних вікової фізіології.....	10
1.2. Значення гри у педагогіці розвитку особистості.....	15
1.3. Методологія застосування ігор у фізичній культурі і спорті.....	20
1.4. Рухливі ігри, як метод вивчення техніки та розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Методи емпіричного дослідження.....	31
2.1.2. Методи теоретичного пізнання.....	34
2.1.3. Загальнологічні методи дослідження.....	34
2.1.4. Методи обробки результатів експерименту.....	35
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 8-10 РОКІВ	37
3.1. Визначення прогностичної значущості комплексів контрольних випробовувань оцінки фізичних якостей борців.....	37
3.2. Тренувальна система для удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років	42
3.3. Перевірка ефективності застосування тренувальної системи в умовах секційних занять	47

	4
Висновки до розділу 3.....	52
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	54
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТФ – аденозинтрифосфорна кислота

в.п. – вихідне положення

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

ЗФП – загальна фізична підготовка

КБ – кисневий борг

КГ – контрольна група

МСК – максимальне споживання кисню

СО – судинний опір

СФП – спеціальна фізична підготовка

УОК – ударний об'єм крові

U – U-критерій Манна-Уїтні

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах все частіше виникають ситуації, коли під час секційної роботи з юними спортсменами з дзюдо тренери застосовують методи спортивної підготовки, розроблені для дорослих спортсменів. У Японії, де виник вид спорту дзюдо, така система ефективна завдяки багатим традиціям, особливому ставленню до спорту та специфічній ментальності. Однак в Україні це призводить до труднощів, оскільки не враховуються психологічні та емоційні особливості юних спортсменів, а також форми їх рухової активності.

Традиційний підхід до удосконалення технічних дій з арсеналу дзюдо на заняттях у секції, передбачає досить швидке їх вивчення та застосування у змагальних умовах, але при цьому тренери не беруть до уваги те, що для ефективності та раціональності застосування прийомів у сутичках, дітям потрібно набути навички ведення змагальної боротьби. Формування цих навичок наставники прагнуть досягнути використовуючи безпосередньо через тренувальні заняття, які моделюють змагальні умови, що призводить до термінової адаптації у якій технічні навички у дітей формуються повільно. Процесу вивчення техніки прийомів, повинна передувати програма розвитку фізичних якостей майбутніх атлетів, як головної запоруки виконання складно-координаційних рухів такої швидкісної боротьби – як дзюдо. На цю особливість вказують такі автори, як А.Ф. Алексєєв [1]; К. Ананченко, В. Перебийніс, С. Пакулін [3]; Г. М. Арзютов, В. М. Діаурі [4]; Ю.О. Мартинов, А.Г. Крилов [15].

Традиційні методи не можуть успішно вирішувати проблему розвитку фізичних якостей дітей 8-10 річного віку, тому варто звернутись до ігрового методу, який забезпечує позитивний психоемоційний стан на тренуваннях та ефективніше з високим рівнем економізації енерговитрат, виконувати складні завдання. Ігрові методи навчання і тренування набувають все більшого поширення у різноманітних шкільних спортивних секціях, у

спортивній боротьбі, греплінгу, панкратіоні, дзюдо але поки, що є недостатньою використовуваною. Окрім фізичних якостей, ігрова діяльність розвиває швидкість реакції (латентна швидкість), що необхідно для виконання технічних акцій на татамі. На нашу думку необхідний пошук шляхів, засобів і методів оптимізації процесу розвитку фізичних якостей для юнаків, що вишколюють свою майстерність у шкільній секції дзюдо з урахуванням специфіки занять та особливостей дитячої психології [2; 6; 9; 10].

Мета дослідження – розробити тренувальну систему для удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дітей 8-10 річного віку на заняттях з дзюдо у спортивній секції закладу загальної середньої освіти та перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу на предмет висвітленості теоретичних і практичних аспектів організації ефективного навчально-тренувального процесу у шкільних секціях дзюдо.

2. Розробити тренувальну систему використання спеціалізованих рухливих ігор для дітей, що вишколюють індивідуальну майстерність з дзюдо у закладі загальної середньої освіти.

3. Підтвердити експериментальним шляхом ефективність тренувальної системи з використанням ігор для розвитку фізичних якостей борців 8-10 річного віку в умовах закладу загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з використанням ігор для розвитку рухових (фізичних) якостей спортсменів молодшого шкільного віку на секційних заняттях з дзюдо.

Предмет дослідження – тренувальна система розвитку фізичних якостей юних спортсменів 8-10 років у шкільній секції дзюдо.

Методи дослідження: методи емпіричного дослідження (спостереження, експеримент, порівняння, опис, вимірювання, метод теоретичного пізнання (гіпотетико-дедуктивний), загальнологічні методи

дослідження (аналіз, синтез, узагальнення), методи обробки результатів експерименту.

Для вирішення прогностичних завдань, щодо оцінювання рухових (фізичних якостей) школярів секції дзюдо на початку та у кінці нашого дослідження, нами було використано рекомендації контролю у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйової та Г. В. Безверхньої [11].

Наукова новизна полягає у розробці тренувальної системи щодо удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дітей 8-10 річного віку на заняттях з дзюдо у спортивній секції закладу загальної середньої освіти, яка базувалася на аналізі тенденцій та особливостей організації навчально-тренувальної діяльності у спортсменів молодшого шкільного віку. Підтверджено експериментальним шляхом, доцільність примінення під час тренувань дзюдоїстів молодшого шкільного віку ігрових занять для розвитку їх рухових якостей. У роботі теоретично обґрунтовано та практично доведено ефективність тренувальної системи з використанням ігор для розвитку рухових (фізичних) якостей борців секції дзюдо 8-10 річного віку в умовах закладу загальної середньої освіти. Визначено ефективність використання рухливих ігор та їх вплив на стимуляцію біологічних процесів, оптимізацію адекватного фізіологічного розвитку систем та самих органів у дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає у доповненні теоретичною інформацією навчальної програми щодо планування та організації тренувального процесу у річному циклі підготовки борців 8-10 років як у дитячо-юнацькій спортивній школі так і в умовах секції закладу загальної середньої освіти. Використання результатів педагогічного експерименту, де доведено раціональність використання ігрових методів для розвитку рухових навичок і вмінь, від яких залежить становлення технічної майстерності дзюдоїстів молодшого шкільного віку, дозволить покращити навчально-тренувальний процес юних спортсменів.

Теоретичний матеріал доцільно використовувати під час вивчення навчальних дисциплін «Теорія та методика дитячо-юнацького спорту», «Теорія і методика викладання одноборств» для поглиблення теоретичних знань студентів.

Апробація матеріалів роботи та їх оприлюднення в наукових виданнях. Результати отримані під час проведення педагогічного експерименту були опубліковані у матеріалах X Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту», яка відбулася у Сумському державному університеті 14-15 листопада 2024 року.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (39 найменувань). Робота містить 6 таблиць і 2 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Розвиток фізичних якостей спортсменів молодшого шкільного віку з урахуванням даних вікової фізіології

Молодший шкільний (підлітковий) вік охоплює період 8-10 років. На цьому етапі, у дітей вже достатній рівень фізичної підготовленості, і тому, з'являється можливість аналізувати м'язові відчуття, діють адекватні механізми нейрон-гуморальної регуляції, але при цьому спостерігаються значні відставання у фізіологічній зрілості внутрішніх органів. Тому, враховуючи схильність підлітків до переоцінки своїх сил і можливостей, слід виключати під час тренувальних занять з ними засоби реалізації прогностичних завдань, які можуть бути причиною перенапружень і перетренованості, що як правило, підвищує перспективність травматизму [5; 13; 18; 36].

Релевантно і раціонально побудована система занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку сприяє стимуляції біологічних процесів, підсилює адекватний розвиток систем органів, самих органів і тканин. Основними завданнями загальної фізичної підготовки дітей цього віку мають бути наступні аспекти: розвиток фізичних якостей та поглиблене навчання базових рухів та технічних акцій у дзюдо. Оволодіння школярами необхідними знаннями, уміннями і навичками є одним з пріоритетних завдань у роботі тренера шкільної секції дзюдо. Розвиток фізичних (рухових) якостей слід розвивати у інтегрованому вигляді, так як для одноборств важливі усі здібності, але основний акцент робити на ефективність їх поєднання – швидкокісно-силову витривалість. Указано система, фактично є результатом дії функціональних систем організму юного спортсмена. У підлітковому віці з'являються реальні передумови (морфологічні, функціональні) для оволодіння практично найскладнішими руховими діями

одноборств. Разом з тим, в роботі з фізичного виховання з підлітками необхідно пам'ятати, що в період статевого дозрівання виникає гостра необхідність диференціювати фізичне навантаження залежно від підготовленості, стану і статевої зрілості тих, хто займається [14; 15; 27].

В пубертатному періоді, у підлітків молодшого шкільного віку, фізіологами виявлено процеси гальмування розвитку внутрішніх органів та їх анатомічних систем. Але в цей період є передумови для удосконалення їх фізичних якостей, яскраво виражений інтенсивний приріст швидкісно-силових якостей, необхідних для формування технічної майстерності у одноборствах, не виключення становить і традиційна японська – дзюдо. Для цього, під час планування навантаження засобів загальної фізичної підготовки, науковці рекомендують віддати перевагу динамічним вправам вибухового характеру, з використанням незначного рівня обтяжень, у тому числі і вправи з вагою власного тіла. Актуальним також є те, що у молодшому віці високими темпами розвивається рухова активність, саме за рахунок прогресивного розвитку швидкісно-силових особливостей, які знижуються до 13-14 років, створюючи фізіологічні передумови для навчання техніки швидкісних, швидкісно-силових вправ. [16; 35].

Дані вікової фізіології зауважують, що до середнього шкільного віку, діалектика функціональних і морфологічних перебудов має негативну динаміку, що обмежує приріст швидкісних показників у спортсменів. До 15 річного віку знижуються і темпи приросту якості виконання в швидкісно-силових вправах. Їх ефективність, в цей час, можна підтримувати тільки спеціальними вправами з арсеналу засобів одноборств і дзюдо у тому рахунку. Характерним у цьому віці, є факт нерівномірного (графік має синусоїдну форму) розвитку і витривалості, яка забезпечує якість ведення борцівського поєдинку. Науково-методична література, указує що у молодшому віці створюються сприятливі умови для формування силових здібностей спортсменів, що мають логічне пояснення, з точки зору формування високого рівня морфологічної і функціональної активності

рухового апарату школяра. Тому для юних борців, необхідно включати у навчально-тренувальні заняття вправи з невеликими обтяженнями, орієнтовані на розвиток швидкісно-силової якості. Для дівчат цього віку силові вправи обмежуються, унаслідок падіння відносної сили м'язів (співвідношення абсолютної сили до маси тіла) [17; 24; 30].

У віці 8-10 років, через підвищенням резистентності їх організму до зміни внутрішнього середовища (вдосконалення механізмів гомеостазу), утворюються передумови до використання засобів організації навчально-тренувального процесу, сприяючих підтримці борцівських стійок, тактичної активності, різноманітних упорів, тощо, тобто рекомендовано застосування вправ ізометричного характеру. У молодшому шкільному віці з'являються достеменні можливості для вишколу якості, яка необхідна для формування складно координаційної техніки у дзюдо – гнучкості. Взагалі, для інтегрованого розвитку рухових (фізичних) якостей одноборців, у теорії спорту, існують рекомендації наступного характеру – вправи для розвитку швидкості використовуються на початку основної частини тренування, потім сили і витривалості. В окремих випадках силові вправи можна виконувати і раніше швидкісних, а вправи на витривалість можна виконувати після швидкісних і силових вправ [19; 26; 37].

Морфологія і функціональні особливості організму, дітей молодшого шкільного віку, демонструють релевантні зміни у процесі онтогенетичного розвитку, визначають вікову динаміку діалектики рухових якостей – сили, швидкості, спритності, витривалості, координації та гнучкості. Структура і організація м'язової системи у хлопців і підлітків відрізняється як кількісно, так і якісно від м'язової системи дорослих. М'язова вага спортсменів молодшого шкільного віку у середньому складає 32,6% від загальної маси тіла, у середньому – 44,2%. Біохімія м'язових клітин, в указаний період, констатує недостатність білкових речовин, жирів, вуглеводів та іонної складової. Це пояснює причину їх швидкої втомлюваності, тому фізіологи не

рекомендують у цей період застосовувати у тренуваннях вправи субмаксимального і максимального рівня навантаження [38].

Так як, найголовнішою структурною складовою організму, який розвивається, є білки, що утворюються через метаболічні реакції та підтримують біохімічний гомеостаз школярів. Через це, потреба у білках і інтенсивність їх обміну в організмі школярів, значно вищі, ніж у дорослих. Добова норма білків у дорослої людини складає 1-1,5 г на один кілограм ваги тіла, у п'ятнадцятирічного підлітка така норма 2 г/кг, у підлітків – 2,5 г/кг, а у молодших школярів – 3,5 г/кг. Синтез білків, як і усі біохімічні реакції у організмі людини – ендогенні процеси, протікають з використанням енергії, яка є результатом біологічного окислення. Тому поглинання кисню, розраховане на 1 м³ тіла у віці 8-10 років складає на 3% більше, ніж у дорослої людини. Аналогічні результати були отримані і по відношенню до тканинного дихання (утворення АТФ у мітохондріях клітин). Вміст гемоглобіну в крові і міоглобіну в м'язах у спортсменів молодшого шкільного віку нижче, ніж у дорослих, тому реакція дихальної системи на фізичне навантаження – максимального споживання кисню (МСК) у дітей значно менша. Розрахунки, обчислені на 1 кг ваги тіла дитини і підлітка, указують на поглинання при кожному вдиху меншої порції кисню, чим цей показник у дорослому віці. Тому, кров юних спортсменів, розносить організмом менше кисню до м'язів, нервової системи і інших органів. З вище указанного, ми робимо висновок, що енергозабезпечення метаболічних реакцій і м'язової діяльності у дітей і підлітків менше, ніж у дорослих [34].

Недостатність м'язової активності у атлетів 8-10 річного віку, генеруються і іншими аспектами. Вл. Ягелло та Г. Коробейников, у своїй науковій публікації, пишуть про меншу економічність енергетичних систем у дзюдоїстів молодшого шкільного віку. За їх даними, фізичні вправи вище за середній рівень навантаження, приводять підлітків до стомлення швидше, ніж дорослих спортсменів, які можуть виконувати аналогічну роботу з інтенсивністю у більш триваліший період. При чому, підлітки припиняли

роботу, маючи кисневий борг 1500-1600 см³, а дорослі мали 2000-2100 см³, що указує на оптимальні адаптаційні можливості щодо фізичного навантаження їх організму [36].

О. Шишкін та М. Чистякова, указують на необхідність урахування функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем юних спортсменів, так як діаметр кровоносних судини у них значно вужчий і створює судинний опір (СО), що пригнічує ламінарний кров сполучної тканини (крові), а серце відносно слабке, що зменшує порцію систолічного об'єму (УОК). Це приводить до підвищення кров'яного тиску під час фізичного навантаження, тимчасового підвищення серцебиття і порушення ритму серця (аритмії) [30; 35].

Разом з фізіологічними недоліками, організм атлетів 8-10 річного віку, має і комплекс переваг у порівнянні з дорослими спортсменами. Еластичність кровоносних судин, швидший та оптимальніший метаболізм в організмі школярів веде до прискорення процесів відновлення, що слід ураховувати під час формування прогностичності завдань на річний цикл підготовки дзюдоїстів молодшого віку. При швидкісних навантаженнях, а також при нетривалих і індивідуалізованих силових вправах, статичних зусиллях (відповідних віковому рівню розвитку сили) відновлення у підлітків відбувається швидше, ніж у дорослих [9; 10].

Під час організації навчально-тренувального процесу, указаної категорії борців, слід звертати увагу на ранню спеціалізацію. Яку необхідно розглядати у двох системах: з одного боку з метою підвищення конкуренції дзюдоїстів у подальшому їх становленні; та з іншого – яка веде до позитивної зміни кардіореспіраторної системи, рухового апарату і інших систем організму юних спортсменів з урахуванням паспортного і біологічного віку [8].

Результати аналізу науково-методичної літератури дозволили нам установити наступне, що у молодшому шкільному віці, необхідно приділяти

уваги підвищенню швидкісних якостей і спритності, вихованню сили і витривалості.

1.2. Значення гри у педагогіці розвитку особистості

Гра – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона задовольняє потребу людей у відпочинку, розвагах, пізнанні, у розвитку і фізичних силах. В ігровій діяльності є великий простір для вибору різних способів подолання труднощів і перешкод, які виникають на шляху до ігрової мети. Для гри характерний яскравий прояв емоцій, творчих здібностей, активності та ініціативи з боку гравців. Ігровий метод, фактично найоптимальніше розвиває латентну швидкість (швидкість реакції). Про позитивний вплив гри на формування техніко-тактичного вишколу борців молодшого шкільного віку писали свого часу С. О. Саєнко та О. М. Бурла [25].

Гра, це завжди спортивний інтерес, застосування цілеспрямованого вольового зусилля для досягнення поставленої мети, поява колективної свідомості, гедоністичне відчуття від перемоги, успішно виконаного елементу, тощо. Гра виникає як стихійно, так і цілеспрямовано, і тільки по добровільному бажанню, процес гри потребує мобілізації когнітивних зусиль як кожного учасника окремо, так і реалізації тактичних установок протягом ігрово-змагального елементу.

Гра – як соціальне явище в історії суспільства й житті людини зародилась у межах 80-8 тисяч років до нашої ери, як варіант інтелектуальної змагальності. З часом, вона оформилась у відносно самостійний вид фізичної культури і спорту. Розвиток гри побудований на руховій активності, що зумовлений потребою людей виховувати у підростаючого покоління необхідних навичок і вмінь з метою продовження людської генерації. Застосування гри у виховних цілях, завжди було обґрунтоване життєвими принципами – відображення особливостей їх психічного темпераменту,

просвітницької системи, рівень культури і досягнення усіх аспектів цивілізації [12].

У ігровій формі відбувається розвиток дітей, у них формуються умовні рефлекси, у вигляді реакцій нейрогуморальної системи на подразники зовнішнього середовища. Гра – важливий фактор рухової активності дитини, вона створює адекватну емоційну атмосферу для розвитку фізичних якостей та позитивно впливає на процеси формування її як особистості. Ефективно і раціонально використовуючи метод ігрової практики, тренер, наставник, учитель, тощо, активізує у підлеглих ініціативу до самостійності, свободи та творчої активності, створює умови для саморозвитку соціальної системи – колективу учнів. Ігрова діяльність – це особлива сфера людської активності, у якій індивідуум має намір отримання найвищого задоволення від процесу, який філософи класифікують як гедонізм. У рухливих іграх закладені великі можливості не тільки фізичного, але й естетичного виховання, формування колективних відношень. Гра на природі – прекрасний засіб активності естетичних почуттів та пізнавальних інтересів.

З аксіологічної точки зору – гра екстраполюється у двох часових вимірах: теперішньому і майбутньому – відносно першого – дарує радість, є фактором зниження агресії, викиду негативної енергії, тощо у наступному – гра виступає моделлю, якоїсь життєвої ситуації. Гра – багатофакторна система. Про неї ми знаємо далеко не все. Але, як зазначають І. М. Скрипка, А. В. Гета та А. Я. Коломієць: «... гра це самостійна діяльність, яка оптимізує всебічний і гармонійний розвиток особистості, це засіб для формування міцного колективу, метод організації інших видів діяльності, емоційний стан, і спосіб спілкування. Дитяча гра – історично виникла, як домінантна діяльність, яка зумовлює розвиток дитини до школи. Гра – заключає в собі правила, які організують емоції і волю дитини, активізують когнітивну діяльність, розвивають, як особистість» [27].

У дітей молодшого шкільного віку, рухливі ігри частіше за усе пов'язані з екстраполяцією сюжетної лінії («Кішки-мишки»), з

використанням певних спортивних предметів (м'яч, скакалка, бита, тощо). Характерною особливістю ігор у дітей 8-10 років є дотримання регламенту правил (грати тільки в межах площадки, «вибили-вийди», тощо). Не виключення і підготовка борців молодшого шкільного віку, для їх підготовки тренери використовують елементи розваг наступного змісту – регбол (баскетболу за правилами регбі, перетягування один одного, вибивання, футбол руками, естафети з ЗФП, СФП, тощо).

Теоретики спортивної підготовки відзначають, що основні особливості рухових ігор спортсменів груп початкової підготовки – їх змагальний, творчий та колективний характер. У ігровій практиці проявляється вміння учасників діяти з урахуванням прогностичності командних стратегій в умовах, які мають перманентний характер змін. Велике значення рухливих ігор щодо етичного аспекту виховання – почуття товариської солідарності, взаємодопомоги, відповідальності за дії один одного [33].

Багато висловлювань про педагогічну роль рухливих ігор, можна зустріти у трактатах наставників епохи раннього Просвітництва. Видатний чеський педагог Ян Амос Каменський (1592–1670) високо оцінював роль ігор, які «складаються з рухів», для вирішення оздоровчих, образотворчих, естетичних і виховних завдань. Підкреслюючи велике значення ефективного керівництва іграми, видатний мислитель говорив: «...що при дотриманні необхідних умов гра повинна стати, серйозною справою, тобто, розвитком здоров'я або відпочинком для розуму або підготовкою для життєвої діяльності, або всім цим одночасно». Згідно його порад слід використовувати народні традиційні ігри, з урахуванням етнічного колориту. Ігри повинні відповідати віку гравців, містити різні елементи рухової активності, необхідні для гармонійного зростання дітей, тощо. Ігрова активність має бути різноманітною, щоб було більше задоволення учасникам гри. Прикрасою гри Я. А. Каменський вважав «рухливість тіла», життєрадісність, порядок, збереження правил, досягнення перемоги

відважністю, а також надавати учасникам можливість розпоряджатися і підкорятися. В іграх він осуджував млявість, недоброзичливість, крик і «підступність» [12].

За часів козацької доби, відомий український педагог першої половини XVII століття Єпіфаній Славинецький (початок XVII ст. – 1675) – у творі «Громадянство звичаїв дитячих» поряд з дидактичними і педагогічними питаннями, звернув увагу на ефективність використання народних рухливих ігор та фізичних вправ для фізичного розвитку учнів тогочасних навчальних закладів. Педагог розглядав національні фізичні вправи та народні ігри як дидактичні засоби зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління. З методологічної точки зору, педагог поділяв народні ігри і національні вправи на корисні та марні у вихованні дітей. До перших він відносив ігри з предметами, біг, стрибки, «тренування тіла в праці». Серед рекомендованих ігор згаданий «італійський мечик» (м'ячик), давній попередник волейболу. Марними для тіловиховання дітей Єпіфаній Славинецький вважав вправи та ігри, які розбещують ще й моральність людини, до таких педагог відніс «усілякі корисні, кості, карти, купання у воді», а також ігри «на гроші, пір'я, книжки та інше», загалом такі, «що формують брехню, користь, порожній гонор, лукавство та інші вади». Гра, писав наставник, для дітей повинна стати «заспокоєнням і відпочинком розуму, стомленого навчанням». Як бачимо, вже в ті часи українська педагогіка наполягала на зміні видів діяльності під час освітнього процесу. В іграх важливо «самого себе перемогти... набагато важливіше піти від упертості, ніж домогтися перемоги». На заняттях фізичною культурою, на думку педагога козацької доби, учні повинні бути стриманими, уважними, з повагою ставитись до слабших. Гру прикрашає «правильна веселість, швидкість та кмітливість», тобто грати треба чесно, а не обманом чи з хитрощами перемогти в ній. А за порушення правил та нечесне ведення гри, педагог визначив дозволені санкції у вигляді покарання: «Той, хто програв нехай за домовленістю зробить, що накаже переможець: підмете приміщення,

принесе води, прочитає напам'ять які-небудь вірші або походить в лопуховому вінку, або зробить щось подібне». «Громадянство звичаїв дитячих» розкриває, також правила поведінки дітей під час навчання та після нього, під час ігрової активності, взаємин учнів та вчителів.

Зберігають свою актуальність і обґрунтування принципи застосування народних рухливих ігор та ігор з образними сюжетами на заняттях зі школярами молодшого шкільного віку відомого українського педагога К. Д. Ушинського (1824–1870) [12].

Подальшого вивчення і застосування потребують теоретичні положення і методологічні погляди П. Ф. Лесгафта (1837–1909) щодо застосування рухливих ігор, які він розглядав, в якості одного із головних «факторів розвитку індивідуума та його фізичної культури». Положення Петра Францовича, щодо вибору рухливих ігор у відповідності до просвітницьких завдань, включають провідну функцію педагога; про вивчення психології поведінки і взаємовідносин учасників гри, адекватність ігрової активності у відповідності до віку учасників, систематика ігор у відповідності до розвитку фізичних якостей, тощо. Заслужують уваги його наукові твори по застосуванню в педагогічному процесі найкращих народних ігор, рекомендації про раціональне використання основних методичних особливостей гри. Не втратили свого значення головні вимоги П. Ф. Лесгафта, стосовно проведення ігор. До них можна віднести: поставлення перед проведенням кожної гри конкретного завдання; відповідність гри віку, сили і можливостям учасників; забезпечення прояву гравцями позитивних емоцій, а також творчій ініціативі і самостійним діям; систематичності і поступовості в організації [12].

А. С. Макаренко (1888–1939) розглядав рухливі ігри, як дієвий засіб підготовки підростаючого покоління до життєвих випробовувань. Український педагог описав значення ігор у вихованні у дітей і молоді, ефект формування позитивних рис характеру і поведінки. У педагогічному досвіді Антона Семеновича, гра презентується могутнім засобом виховання підлітків

у колективі і навпаки, у педагогічній діяльності якого підкреслена провідна роль учителя. Найбільш корисною у виховному аспекті А. С. Макаренка вбачав гру, що потребує прояву творчої активності і ініціативності. Він у критикував невтручання дорослих в ігри дітей і перебільшену опіку дітей у їх іграх. За словами геніального наставника, останнє може призвести до невпевненості у діях, прояву хибного страху бути переможеним [12].

1.3. Методологія застосування ігор у фізичній культурі і спорті

Як зазначає В. В. Шутько Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення умовної ігрової мети, її правила регламентують права і обов'язки учасників, пояснюють способи введення і фіксування результатів гри. Для рухливої гри характерні автентичні раціональні, творчі рухові дії (з предметам чи без них), виконаних у рамках правил [37].

Сюжет, правила і рухові дії складають зміст рухливої гри. Зміст гри обумовлений її формою, тобто, така організація дій учасників, яка дає можливість широкого вибору способів досягнення поставленої мети, задоволення самим процесом гри. Зміст і форма рухливої гри о приділена наступними її методичними особливостями: 1) образність; 2) самостійність дій, обумовлена правилами; 3) виконання без рухів з повною мобілізацією рухових здібностей; 4) виконання цілісних дій і окремих рухів без суворої регламентації затрачених зусиль; 5) швидка зміна ситуацій; 6) творча ініціативність дій [29; 33].

Традиційно утворені аспекти рухливої розваги (зміст, форма і методичні особливості) дозволяють розглядати її в якості одного із важливих засобів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Цей засіб при педагогічно доцільному практичному використанні стає ефективним (ігровим) щодо вікової фізіології методом фізичного виховання.

У методології фізичної культури і спорту, дефініція «ігровий метод» представлена не тільки конкретними руховими вправами, а також як

методична особливість гри під час виконання фізичних вправах. Такі вправи зберігаючи свою етимологію, набувають формалізацію педагогічної думки у фізичній культурі; у спорті – приваблюють емоційністю, доступністю змагальним елементом, допомагають раціонально та ефективно, але в полегшеному варіанті виконувати елементи технічних прийомів і тактичних дій та одночасно сприяють вихованню фізичних якостей. Виконуються такі вправи, як правило, з повною мобілізацією рухових здібностей. У школі вправи, які несуть у собі методичні особливості гри застосовують на уроках фізичної культури у навчальний період та на секційних заняттях у позаурочний час. Адекватністю використання ігор відзначаються заняття різними видами спорту з дітьми 8-10 річного віку, а також з спортсменами-новачками у вигляді тестів-випробувань для оцінки рівня їх фізичної підготовленості. Окрім цього, такі тренування можуть виконуватись індивідуально у період реадаптації до фізичних навантажень після хвороби чи травми. Якість виконання завдань визначається конкретними показниками спортивної майстерності атлетів та етапу підготовки. У тренувальній практиці – ігровий метод широко використовується для вирішенні завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки та як допоміжний засіб спортивних тренувань. Одночасно ігровий метод може слугувати дійовим фактором виховання у дітей позитивних моральних і вольових якостей [20; 31].

Використання ігрового методу може бути ефективним у випадку, коли існує перелік конкретних умов, в яких проводяться рухливі ігри або фізичні вправи з застосуванням ігрових елементів. Педагогічна складова організації тренувального процесу критично ставиться до організації дозвілля з шаблонністю повторення ігор, механічного використання моделей ігор, описаних у навчально-методичні літературі, без відповідного урахування прогностичності завдань, які вирішує ігрова активність, з даним контингентом дітей. У залежності від того, наскільки враховуються вимоги до адаптації ігрового методу, він може давати адекватні та очікувані

результати в оздоровчому, виховному і освітньому сенсах. Тому, класифікуючи «ігровий метод» ми маємо на увазі процес педагогічного впливу на суб'єкт тренувального вишколу, направлений на використання гри у фізичних вправах для вирішення задач всебічного гармонійного розвитку спортсменів груп початкової підготовки. У теорії гри розрізняють два її види: елементарні (адаптовані до вимог фізичної культури) та спортивні (більш складніші), перші – умовно називають рухливими іграми. Регламент проведення, правила, кількісний склад учасників рухливих ігор можуть бути різні. Від гравців не вимагається спеціальної підготовки. Назви рухливих ігор в різних місцевостях мають багато варіантів. За своєю спрямованістю та за особливостями змісту – ігри мають бути найбільш доступними дітям. На противагу рухливим – спортивні ігри від її учасників потребують спеціальної фізичної підготовленості, чіткого дотримання правил та регламенту, певного рівня техніко-тактичної майстерності, психології, колективізму, тощо [21; 28].

Для релевантного вибору ігор з урахуванням фізіологічних особливостей контингенту школярів для участі в тому чи іншому виді ігрової програми важливо звертати увагу на інтереси дітей їх розвиток та фізичні можливості. Діти вікової групи 8-10 років, як правило віддають перевагу іграм пов'язаним з бігом, стрибками, метаннями предметів у далечінь та адекватними природними рухами. У молодшому шкільному віці, у порівнянні з дошкільними, дітям легше стримувати емоції, погоджуватись з загальним правилам поведінки. Вони можуть підсилювати вчинки інших дітей маючи уже якийсь досвід спілкування і спільної діяльності у колективі однолітків. Однак у них ще слаборозвинута здатність до рефлексії власних вчинків. У грі дівчат і хлопчиків, указанного віку, майже немає різниці. Тому слід підбирати для тренувань чи занять фізичною культурою, такі рухливі ігри, які вимагають в основному прояву спритності, латентної швидкості. Дітей молодшого шкільного віку, починають приваблювати розваги, які вимагають розвитку доволі складних рухових навичок, зокрема володіти м'ячем,

скакалкою, битками, тощо (гра «захист фортеці», «не давай м'яча ведучому», «передав-сідай»). Можливі комбінації декількох видів рухів в одній грі. Для дітей восьми років можна включати ігри з комбінуванням дій: біг разом з метанням м'яча; біг лазіння через колоду (мотузку на певній висоті). Для хлопців можливі ігри з короточасним проявом силових здібностей («бій сидячи верхи на спині товариша», «збивання один одного стрибаючи на одній нозі», «мас-рестлінг» «перетягування линва», тощо) [23].

Важливо, щоб гра на уроці та під час тренувального заняття, органічно поєднувалась з іншими засобами спортивної фізичної і спортивної підготовки. У підготовчій частині уроку чи тренувального заняття, доцільним вважається використання ігор, які мають акцент на розвиток уваги, латентної швидкості, адекватної реакції на мінливі умови розваги, тощо. Ігри, у дітей молодшого шкільного віку, не повинні бути тривалими та негативно впливати на засвоєння тренувального матеріалу. Використання ігор, наприкінці основної частини уроку чи тренування, допомагає поступово повернутися до нормалізації можливостей функціональних систем, зберегти і посилити позитивні емоції, підготувати учнів або спортсменів до наступних занять чи тренувань. Рухливі ігри сприяють загальному фізичному розвитку учнів та спортсменів, закріпленню і удосконаленню набутих знань та вмінь у фізичній культурі чи тренувальному вишколі [28].

1.4. Рухливі ігри, як метод вивчення техніки та розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки

Рухливі ігри – ефективна форма фізичного розвитку дітей, на теренах сучасної освіти широко використовуються як оптимальний засіб у навчальному процесі у різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання, у якому рухливі розваги посідають головне місце, що пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту. Дефініція «спеціалізовані рухливі ігри» це грання, в зміст яких входять специфічні елементи обраного дитиною виду спорту і формують необхідні

для нього фізичні якості. Потреба застосування ігрового методу спричинена тим, що юні спортсмени у такий спосіб розвивають технічну і тактичну майстерність, уміння швидко приймати рішення у відповідній ситуації, напружують комунікабельність та колективну свідомість у ігрових видах спорту, тощо. Тому педагогіка майстерності буде полягати у вмінні застосовувати, указаний метод, на практиці, як оптимального способу вирішення прогностичних завдань та ідей підготовки спортсменів молодшого шкільного віку, не виключення складає і боротьба – дзюдо. У борцівських поєдинках, уся увага дітей спрямована на виконання технічних акцій і їх кількісне та якісне виконання демонструє, що найбільше застосовується техніка, яка вишколена у ігровій формі, так як молодші школярі найкраще засвоюють матеріал з елементами розваги. Тому для борців 8-10 річного віку доцільним буде напруження правил ведення сутички, в якій перемога присуджується за краще виконання елементарних дій, як запоруки формування майбутнього індивідуального стилю ведення спортивної боротьби дзюдоїста. Такі сутички в ігровій формі і є спеціалізованими рухливими іграми. Використовуючи ці ігри, тренер може заповнити проміжки між чітко регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці японського одноборства. Використання рухливих ігор з метою технічного вишколу відображається екстраполяцією елементів змагальної діяльності [29].

Регламент та правила спеціалізованих рухливих ігор, послідовність ігрових дій формують взаємини між її учасниками. І це актуальним є не тільки для ігрових видів спорту, колективна свідомість має місце і в командних змаганнях у дзюдо, коли кожен учасник команди відповідає за результат виступу збірної, яка має дотримуватися правила гендерної рівності. Взаєморозуміння між учасниками спеціалізованої гри визначаються у комунікації взаємин між лідерами (капітанами) та гравцями, власне і між самими гравцями різного амплуа (захисники, півзахисники, нападники, у боротьбі між атлетами різних вагових категорій). Засвоєні та застосовані на

практиці правила гри стають «фундаментом» таких взаємин, а інколи і моделюють стосунки у соціальному середовищі за межами ігрового майданчику чи борцівського килима. Разом з тим вони сприяють формуванню самостійності, самоконтролю і взаємоконтролю. Через правила та їх засвоєння тренер формує у вихованців здатність адекватно реагувати не тільки на виконання тренувального навантаження, а і на прояви соціального середовища, атмосфери у якій існує індивідуум, здатність стримувати безпосередні бажання, проявляти емоційно-вольове зусилля, тощо. Як результат, у дітей молодшого шкільного віку, формується здатність управляти своєю поведінкою в різних обставинах, моделювати різноманітні життєві ситуації, здійснювати стереотипізацію вирішення моральності вчинків, тощо. Беззаперечним фактом є і точка зору, що ігрові правила не завжди представляються в прямій формі вказівок наставника чи тренера, більшість норм ігрової активності можуть відігравати свою регламентуючу роль щодо педагогічного, технічного, психологічного вишколу майбутніх борців. Спеціалізовані рухливі ігри для боротьби, використані в нашій роботі, поєднали аспекти технічної і фізичної підготовки японської боротьби – дзюдо [25; 32].

Методика застосування ігор на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів повинна інтегрально поєднувати адаптовані до боротьби рухливі ігри та технічного вишколу атлетів у рамках затвердженої програми навчально-тренувальних занять. Проведення ігрових тренувань здійснюється в чотири етапи: підготовка до гри, сама гра, обговорення її результатів і визначення та нагородження переможців.

Етап підготовки до гри – має спрямування на формування у борців необхідних (техніко-тактичних) акцій, релевантних до правил гри – це підготовчі вправи, що забезпечують формування необхідних ігрових дій. Створення проблемної ігрової ситуації дозволяє моделювати такі умови поєдинку, засвоєння яких готує борця до майбутніх ситуацій у змагальній діяльності. Виконання учасниками тренувальних завдань під час гри в

значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Будь яку спеціалізовану гру рекомендується розпочинати організовано та своєчасно за командою тренера або особи відповідальної за контролем перебігу подій під час тренувальної розваги. Учасники спеціалізованої гри, повинні беззаперечно дотримуватись її правил. У процесі вишколу, тренер або наставник має сприяти розвитку творчої ініціативи гравців через свідому адекватність дисципліни, виконання ігрових вправ, дотримання ігрових стратегій та заздалегідь спрогнозованих завдань, планування яких слід передбачати з урахуванням емоційного стану гравців. Керівникові потрібно передбачати найбільш небезпечні моменти в грі, щоб спортивна розвага викликали тільки позитивні емоції.

Перспективний план-схема презентації спеціалізованої гри:

- назва гри;
- мета;
- правила та регламент;
- кількісний і якісний склад гравців;
- амплуа гравців на ігровому майданчику;
- умови визначення переможців;
- відповіді на незрозумілі питання учасників гри.

Тренувально-педагогічна майстерність тренера під час спеціалізованої гри, проявляється через специфіку дидактичних завдань, через привабливі для дітей ігрові завдання, ігрові дії, ігрові правила, тощо. Тому, науковці, які досліджували проблематику організації та використання ігрових тренувань для тренування дітей молодшого шкільного віку, зауважують і на негативних моментах, які можуть перетворити тренувальну розвагу у небажане русло:

- адекватність ігрових завдань вікові учасників;
- релевантний рівень навантажень ігрових вправ;
- однаковий вік учасників;
- стаж спортивного вишколу, тощо.

Для вікової категорії спортсменів груп початкової підготовки, стать

учасників гри ще не має переконливого значення, так як інколи дівчата молодшого шкільного віку демонструють кращі результати фізичної підготовленості у порівняннях з юнаками. Методологія організації тренувальних занять складаються з ігор одного напрямку та – мати різні вектори, залежно від завдань, що вирішуються під час тренування, це стосується і боротьби дзюдо. Перш ніж почати грати, борці повинні зрозуміти суть її правил, які констатують дозволені аспекти, а чого не можна робити, до чого треба прагнути, критерії визначення переможців, тощо. Спеціалізовані рухливі ігри у боротьбі практикуються на початку тренування, як засіб підготовки до основної частини заняття, напрям таких розваг має завдання підготовки функціональної системи дзюдоїстів до виконання фізичного навантаження. Під час основної частини тренувального заняття, рекомендуються ігри на вивчення та засвоєння техніки японського одноборства, де борець і його конкуренція з суперниками, відбувається через виконання технічних дій. Рекомендації щодо ігрового методу підготовки борців – потрібно рухатись від ігор вправ до рухливих ігор.

Особливістю спеціалізованої рухливої гри є її спланований результат мета якого оптимізація технічного вишколу юних спортсменів, який визначається тренувальними завданням, ігровим завданням, ігровими акціями, які тренер прогнозує, використовуючи ту чи іншу спортивну розвагу. Для наставника результат гри є показником рівня засвоєння борцями технічних навичок і вмінь, який полягає у майстерності їх виконання, або у встановленні тактичного порозуміння в умовах ігрової активності.

Важливим аспектом спеціалізованої рухливої гри є – дозування її засобів і елементів. З урахуванням фізіології учасників гри, треба забезпечити оптимальні навантаження її фізичних вправ. Тому, у даному випадку доцільним є норма – чергування інтенсивного навантаження з раціональними проміжками відпочинку. Її можна регулювати різними способами: скороченням, або збільшенням тривалості гри; введенням перерв; ускладненням або спрощенням правил гри; зміною кількості гравців; зміною

площі ігрового майданчика; зміною правил і зміною амплуа гравців, тощо. Тривалість гри залежить від її характеру та завдань, умов тренування і складу гравців. Тренер повинен зупинити гру, коли діти ще не перевтомились, коли виявляють до гри інтерес, коли емоції перевершують допустимі рівні, тощо. Критерії визначення результатів гри та переможців має велике стимулююче та мотивуюче значення. Після закінчення гри тренер повинен оголосити її результати, зробити це потрібно лаконічно, без зайвої упередженості, щоб привчити дітей до адекватної оцінки їх дій. Після оголошення результатів, наставник разом з гравцями повинен оцінити їх та зробити корективи і прогностичні висновки, проаналізувати гру як систему командних дій, указавши на помилки, допущені гравцями в технічних прийомах і тактиці. Рухливі і спеціалізовані ігри все частіше знаходять примінення тренерами у підготовці юних атлетів, які відвідують секції з різних видів спорту. Цей факт, має логічне пояснення з точки зору потреби дітей у реалізації біологічних передумов щодо рухової активності у ігрових формах життєдіяльності, а методичні особливості ігрових тренувань – гармонійний фізичний розвиток, поліпшення рухових якостей, усунення та попередження функціональних відхилень, формування правильної постави, тощо, дають можливість тренерам вирішувати найрізноманітніші завдання навчально-тренувального вишколу [27; 31].

Що стосується одноборств, то застосування у тренувальному процесі спеціалізованих і рухливих ігор, дає можливість, враховуючи вік спортсменів, вирішити наступні завдання: зміцнити здоров'я дітей, компенсувати нестачу рухової активності, реалізувати внутрішній потенціал активності, сформувати фізичні якості і саме головне вивчити та засвоїти основи технічної і тактичної майстерності. Практичний досвід застосування рухливих ігор, накопичений у різних видах спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, тощо) щодо розвитку, указаних аспектів, має адекватний алгоритм екстраполяції на спортивну боротьбу та одноборства, до якої відноситься і дзюдо.

Спеціалізовані та рухливі ігри у боротьбі покликані навчати майбутніх представників спорту вищих досягнень техніці і тактиці, формувати навички ведення змагальної сутички з обов'язковим виконанням прийомів, тобто вести агресивний, а не захисний стиль обраного одноборства, тощо. Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких по структурі до елементарних форм боротьби, дозволяє юним атлетам у модельних умовах формувати індивідуальний стиль змагального двобою. Такий підхід, за нашими припущеннями дозволить поліпшити методику навчання, перенесену з дорослого контингенту борців на хлопців і дітей, і при цьому враховувати потребу дітей до ігрових форм тренувальної активності.

Осмислення значення спеціалізованих рухливих ігор у підготовці борців молодшого шкільного віку, з точки зору їх ефективності на підготовчому етапі спортивного вишколу щодо формування основ технічної і тактичної готовності, дозволив нам здійснити систематику ігрових випробовувань генерованих цілями і завданнями боротьби – дзюдо.

Висновки до розділу 1

1. Розвиток рухових (фізичних) якостей у дзюдо є однією з найважливіших складових спортивного тренування, як функціональну основу технічної майстерності майбутнього атлета. Загальнофізичний вишкіл сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. Що генерує підвищення адаптаційних можливостей одноборця, економізацію процесів енергозабезпечення виконання фізичного навантаження, поліпшується нервово-м'язова координація підтримує гомеостаз на усіх рівнях, що є актуальним для дзюдоїстів 8-10 річного віку. При цьому, активується здібність юних борців до перенесення адекватних навантажень і ефективність відновлення після них, сприяє кращому засвоєнню та виконанню складно координаційних рухів у дзюдо

2. У єдиноборстві виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії супротивників, прояву високих швидкісних якостей при виконанні окремих прийомів, швидкості орієнтування, ухвалення рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах цейтноту, перешкод зі сторони супротивника, складної взаємодії з суперником. Саме, тому у дзюдо необхідний диференційований підхід до методики фізичної підготовки, і по відношенню до різних рухових якостей – швидкісних і силових здібностей, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості.

3. Ігрове тренувальне навантаження, дзюдоїстів молодшого шкільного віку, повинно складатися із п'яти основних аспектів, тісно взаємопов'язаних між собою у одну цілісну систему: термін тренувань та їх перманентність, обсяг тренувального навантаження, засоби тренування та якість їх виконання. Окрім цього, ефективність розвитку фізичних якостей борців залежить від кількості, послідовності вправ їх повторень, темпу виконання і режиму роботи м'язів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Методика – це фіксована сукупність прийомів практичної діяльності, що призводить до заздалегідь прогнозованого результату. У науковому пізнанні методика відіграє значну роль в емпіричних дослідженнях (спостереженні та експерименті). На відміну від методу у завдання методики не входить теоретичне обґрунтування отриманого результату, вона концентрується на технічній стороні експерименту і на регламентації дій дослідника. Тому, для вирішення указаної мети та окреслених завдань даної кваліфікаційної роботи, ми використали систематику релевантних загальнонаукових методів наукового дослідження А. Є. Конверського:

- методи емпіричного дослідження – спостереження, експеримент, порівняння, опис, вимірювання;
- метод теоретичного пізнання – гіпотетико-дедуктивний;
- загальнологічні методи дослідження – аналіз, синтез, узагальнення;
- методи обробки результатів експерименту – метод підтвердження прогностичних гіпотез [22].

2.1.1. Методи емпіричного дослідження

Емпіричні знання – це наукова інформація (дані), які отримано з досвіду, шляхом спостереження та експериментально. Результати такого знання фіксуються органами чуттів або приладами, які їх замінюють, і дають уявлення про якості й відношення досліджуваних явищ. Ці уявлення викладаються у вигляді понять, категорій, знакових систем. Емпіричні знання – це базис для подальшого розвитку наукового знання. Серед методів, указаної категорії, які дозволили одержати необхідну нам інформацію щодо

перевірки прогностичності перспективних передбачень і думок слід виокремити:

– спостереження – це цілеспрямоване вивчення предметів, що переважно спирається на дані органів чуттів (відчуття, сприйняття, уявлення). Даний метод, формалізував впровадження алгоритму нашого дослідження протягом навчально-тренувального року у шкільній секції боротьби дзюдо;

– експеримент – це цілеспрямоване і активне втручання науковця у хід процесу, що вивчається, відповідних змін об'єкта чи його відтворення у спеціально створених і контрольованих умовах. Фактично це емпіричний спосіб пізнання. Для проведення експерименту ми використали два його варіанти. Перший – педагогічне спостереження, дозволило проаналізувати і оцінити ефективність педагогічних дій і організувати відповідно навчально-тренувальний процес з використанням ігрових методів. Педагогічне спостереження, мало застосування і під час фіксування якості проведення технічних дій дзюдоїстами, як індикатора засвоєння тренувального матеріалу борцями молодшого шкільного віку. Другий – педагогічний експеримент, дозволив нам довести ефективність розробленої нами тренувальної системи щодо розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 річного віку засобом раціонально організованого тренувального процесу з використанням спеціальних рухливих ігор та вирішити прогностичні завдання кваліфікаційної роботи. Ми провели систематику спеціальних засобів японської боротьби та рухливих ігор з її елементами, які акцентовано на вишкіл техніко-тактичної майстерності та розвиток рухових здібностей юних атлетів, які удосконалюють майстерність у шкільній секції;

– порівняння – це пізнавальна операція, що лежить в основі умозаключень щодо схожості чи відмінності об'єктів, або ступенів розвитку одного і того ж об'єкта. Для достовірності перевірки гіпотези нашої роботи ми створили дві групи учасників дослідження (експериментальну і контрольну) результати яких звіряли та робили висновки по його завершенні;

- опис – пізнавальна операція, що полягає у фіксуванні результатів дослідження за допомогою певних систем позначень, що визнані наукою;
- вимірювання – це сукупність дій, що виконуються за допомогою засобів вимірювання з метою знаходження числового значення вимірюваної величини у прийнятих одиницях виміру. У процесі педагогічного експерименту для оцінки рухових (фізичних) якостей дзюдоїстів 8-10 річного віку, ми використали, указані засоби (вправи): човниковий біг (с), стрибок у довжину з місця (см), підтягання на перекладині (кількість), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість), стрибок у гору (см), піднімання тулубу в сід (кількість за 1 хв.). Оцінка готовності до адекватного ведення борцівського поєдинку проводилася за допомогою наступних тестів рухових змагань другого рівня вишколу майстерності японського бойового мистецтва – «рандорі», що буквально звучить як боротьба за завчасно заданими завданнями: торкання до гомілки суперника, забігання за спину суперника, виштовхування суперника з межі татамі (борцівський килим для вишколу та проведення змагань у дзюдо), боротьба в стійці до збивання одного з дзюдоїстів на татамі. Педагогічний експеримент проходив з жовтня 2023 року по червень 2024 року в залі секції закладу загальної середньої освіти села Велика Чернеччина. Тренувальний процес у ЕГ проводився за нашою тренувальною системою, а у КГ у відповідності до програми організації навчально-тренувального процесу дзюдо у дитячо-юнацьких спортивних школах. Результати нашого дослідження дозволили підтвердити перспективність передбачень щодо ефективності авторської тренувальної системи, раціональність якої ми оцінювали з точки зору різних підходів: оцінка правильності виконання збивань суперника технічними діями «задня підніжка» та «зачеп із зовні» та виведення суперника протягом двох хвилинної сутички на татамі. Для перевірки вишколу дзюдоїстів, указаній вікової категорії та оцінки результативності проведених ними поєдинків, нами були долучено троє спортсменів старших класів, зазначеного

навчального закладу, що мали спортивну кваліфікацію першого розряду з японського одноборства.

2.1.2. Методи теоретичного пізнання

Гіпотетико-дедуктивний метод – метод наукового пізнання, сутність якого полягає у створенні системи дедуктивно пов'язаних між собою гіпотез, з яких виводяться твердження щодо емпіричних фактів. Даний метод дозволив нам передбачити планування логіки нашого дослідження його результати, раціонально спрогнозувати ефективність експерименту та застосувати адекватні методи наукового пошуку.

2.1.3. Загальнологічні методи дослідження

Конкретно і раціонально сформовані наукові регулятиви, які дозволяють науковцям раціонально оформити логікою та методологією доведення мети наукового пізнання:

– аналіз – це структуризація досліджуваного об'єкта на складові частини з метою їх самостійного вивчення. За результатами аналізу науково-методичної літератури (нами було вивчено 38 публікаційних джерел), даний метод дозволив нам виокремити необхідні для проведення вивчення аспекти вишколу юних борців протягом тренувального року у секції дзюдо та підсистеми які представляли досліджуваний об'єкт як цілісну систему;

– синтез – об'єднання, реальне і розумове, різних аспектів, сторін, частин досліджуваних предметів, гіпотез, явищ в єдине ціле. Синтетичне поєднання різних аспектів вивчення об'єкту і суб'єкту нашого дослідження дозволило нам довести ефективність тренувальної системи та вирішити прогностичні завдання;

– узагальнення – це процес встановлення загальних властивостей і ознак предметів, які підлягають вивченню. У нашому випадку узагальненню підлягали два напрямки підготовки борців молодшого шкільного віку – фізичні якості та техніко-тактична підготовка.

2.1.4. Методи обробки результатів експерименту

Метод підтвердження прогностичних гіпотез – статистичний U-критерій Манна-Уїтні (U), який використовується з метою оцінки різниці між двома незалежними вибірками за рівнем якогось параметру. Який визначали з використанням комп'ютерної програми «STATISTIKA#3». Умови вірогідності оцінки результатів експерименту за допомогою критерію, визначаються порівнянням двох показників емпіричного і критичного, $U_{\text{емпіричне}} \geq U_{\text{критичне}}$ – у такому випадку результати експерименту мають випадковий характер, і якщо навпаки – то достовірний ($U_{\text{емпіричне}} \leq U_{\text{критичне}}$) [12; 22].

2.2. Організація дослідження

Організація та проведення дослідження відбувалась у загальноосвітньому закладі середньої освіти села Велика Чернечина, Сумського району, Сумської області у секції тренера-викладача вищої категорії з дзюдо Олексія Філатова. Педагогічний експеримент нами було структуровано на етапи, кожен з яких по його завершенні, фактично розпочинав інший:

перший етап (вересень 2023 року) – підбір та аналіз науково-методичної літератури за темою кваліфікаційної роботи, визначення гіпотез та прогностичних завдань дослідження; побудова логіки та методології експериментальної частини наукового пошуку; формування контингенту учасників експерименту, розробка комплексу контрольних випробувань для оцінки фізичних здібностей борців, шкільної секції дзюдо та підбір спеціалізованих рухливих ігор для вивчення її технічних елементів, тощо;

другий етап (жовтень 2023 року – червень 2024 року) – розробка і впровадження навчально-тренувальної системи для удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років у навчально-тренувальний процес секції дзюдо;

третій етап (липень – листопад 2024 року) – аналіз та обрахування результатів експерименту, оформлення висновків та написання кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА І ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 8-10 РОКІВ

3.1. Визначення прогностичної значущості комплексів контрольних випробовувань оцінки фізичних якостей борців

Від народження діти наділені адекватними фізичними руховими вміннями високої гнучкості та координації, які генеровані спадковою генетичною інформацією онтогенетичного (індивідуального) розвитку. Протягом усього періоду біологічного формування органів і анатомічних їх поєднань (систем) дані потенції весь час рефлексивно удосконалюються, у вигляді складно координаційних форм їх виконання. Що доцільно використовувати у підготовці спортсменів початкового етапу вишколу майстерності, практично в усіх видах спорту. Якість виконання, указаних рухових умінь, у теорії фізичної культури і спорту називаються фізичними або ж руховими. За визначенням В. М. Платонова, рухові (фізичні) якості – це розвинуті у процесі цілеспрямованої спортивної підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати адекватну фізичну діяльність [39]. До числа основних фізичних якостей, що забезпечують всю різноманітність вирішення рухових завдань, відносять силу, витривалість, швидкість, координацію та гнучкість. Але останнім часом у середовищі фахівців фізичної культури і спорту ведеться полеміка, щодо виокремлення ще однієї якості – спритності. У теорії фізичної культури, Т. Ю. Круцевич зазначає, що виховання та розвиток фізичних якостей людини, це перш за все педагогічний процес впливу на об'єкт просвітництва визначений поєднанням біологічних та психічних особливостей людини [11]. Вишкіл рухових якостей у спортивній підготовці здійснюється перш за все з метою гармонізації розвитку майбутнього спортсмена, а по-друге – засобами загальної фізичної підготовки удосконалити його функціональні можливості

щодо виконання фізичного навантаження, яке передбачено системою підготовки у кожному виді спорту. У відповідності до зазначеного, всебічне виховання фізичних якостей – це засвоєння усього їх спектру, ґрунтованого на єдності біологічних та психічних особливостей людини, а ідеальність їх виконання – досягнення максимальних можливостей функціональної системи об'єднань анатомічних органів, яка визначає цю властивість. У такому випадку, педагогіка навчально-тренувального процесу формування рухових якостей представляє собою кількісну характеристику тренувального вишколу, а ідеальність – якісну. Підґрунтям для розвитку фізичних якостей майбутніх спортсменів є біологічні можливості їх організму, та ефективно організований процес їх вишколу.

Фізичні якості слід удосконалювати, слід з урахуванням біологічного віку атлетів. У віці 8-10 років, як хлопчики, демонструють відносно високі можливості аеробного енергозабезпечення м'язової роботи, що благотворно впливає на розвиток сили, швидкості і витривалості та їх похідної швидкісно-силової витривалості. Молодший шкільний вік, це також період коли інтенсивно розвиваються і гнучкість, і координація, а також здібності до тривалого виконання циклічних вправ середньої та трішки вище за середню потужності. У молодшому шкільному віці, практично відсутній ефект відмінності фізичного розвитку і фізичної підготовленості між хлопчиками та дівчатками, тому останнім часом ми бачимо проведення змагань між представниками обох статей юних спортсменів. Але проводячи такі випробовування, слід урахувати розвиток рухових якостей у цьому віці у дівчаток і хлопців. У останніх, найбільш ефективно піддаються цілеспрямованому впливу наступні здібності: швидкісно-силові і силові, швидкість одиночного руху і швидкість реакції (латентна швидкість), витривалість в статичному і динамічному режимах, в зоні середньої та субмаксимальної інтенсивності, здатність виконувати рухи складної координації з великою амплітудою. У дівчаток найбільш оптимально розвиваються швидкісно-силові можливості, рухової реакції, витривалість в

статичному і динамічному режимах роботи, їм легше піддаються фізичні вправи середнього та трохи вище рівня навантаження. Окрім цього, у зазначений період, у дівчаток ефективно розвиваються координаційні здібності та гнучкість.

Тому, урахувавши вище указане, для розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів 8-10 років, ми використовували спеціальні засоби вишколу груп початкової підготовки (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Спеціальні вправи підготовки борців вступної частини тренування

№ з/п	Назва	Розвиток рухової (фізичної) якості
1.	Перекиди в перед	Координація, просторова орієнтація
2.	Перекиди назад	Координація, просторова орієнтація
3.	Перекиди вперед у стрибку у довжину	Координація, просторова орієнтація
4.	Перекиди назад з виходом на прямі руки	Координація, просторова орієнтація, сила верхніх кінцівок
5.	Поступальні рухи шиї у в.п. упор голови в татамі	Зміцнення м'язів шиї
6.	Поступальні рухи шиї у в.п. «борцівський міст»	Зміцнення м'язів шиї, гнучкість
7.	Забігання навколо голови	Зміцнення м'язів шиї, гнучкість, координація
8.	Переходи з в.п. упор головою в татамі у положення «борцівський міст»	Зміцнення м'язів шиї, гнучкість, координація
10.	Забігання навколо рук	Сила, гнучкість, координація
11.	Ходьба на руках	Сила, гнучкість, координація
12.	Переходи у положення «гімнастичний міст» нахилом назад та повернення у вихідне	Сила, гнучкість, координація
13.	«Фляк» уперед	Сила, гнучкість, координація

Виконання спеціальних вправ борців у тренувальному процесі груп початкової підготовки, які займаються у спортивній секції дзюдо, мало спрямовання на оптимізацію та розвиток рухових якостей – гнучкості, координації та сили. Обов'язковим аспектом навчально-тренувального процесу дзюдоїстів, будь якої групи спортивного удосконалення, є навчання

та практичне застосування під час тренувальних занять елементів страховки тля запобігання травматизму (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Страховки та самостраховки дзюдоїстів спрямованих на зниження та запобігання травматичних випадків

№ з/п	Назва страховки	Функція
1.	Страховка падіння назад з положення присівши	Виконання страховок спрямоване на удосконалення падіння під час вивчення та удосконалення техніки боротьби дзюдо
2.	Страховка падіння назад з положення стоячи	
3.	Страховка падіння назад з положення стоячи з розвертанням	
4.	Страховка падіння назад через партнера	
5.	Страховка падіння вперед з колін	
6.	Страховка падіння вперед з положення стоячи	
7.	Страховка падіння вперед з перекидом	
8.	Страховки падіння вперед з перекидом	
9.	Страховки падіння вперед з перекидом через партнера	

Для вирішення прогностичних завдань нашої кваліфікаційної роботи, ми підібрали ігрові випробовування, адекватні віку спортсменів з елементами японського одноборства, за допомогою яких ми оцінювали поведінкові здібності в умовах ігрової активності. До переліку обраних потрапили: виштовхування партнера за межі татамі, перевертання суперника з положення лежачи на животі в положення на спину, боротьба в стійці доки хтось не торкнеться татамі будь-якою частиною тіла, торкання стопою гомілки суперника тримаючи руки з'єднаними за спиною, стоячи на одній нозі вибивання партнера тулубом який стоїть також на одній нозі, боротьби сидячи на спині партнера, перетягування один одного через умовну межу, регбол (борцівський варіант баскетбол на татамі), мас-рестлінг (перетягування палиці упершись ногами у імпровізований бар'єр).

Визначений нами комплекс ігрових випробувань відповідає наступним вимогам:

– адекватність біологічному віку борців, абсолютна легкість для розуміння правил ігор;

- оптимальність щодо фізичного розвитку та технічної підготовленості дзюдоїстів груп початкової підготовки;
- урахування гендерного питання;
- можливість отримання інтегрального результату у вигляді перемоги чи поразки, а також оцінки здібностей і якостей школярів;
- практичність застосування на тренувальних заняттях;
- психологічна підготовка, тощо.

Ігрові методи з арсеналу підготовки юних дзюдоїстів носили наступний характер: виведення з рівноваги – спортсмен розподілившись по двоє ставали у квадрат 2x2 м. у положення борцівської стійки, за вказівкою тренера намагалися взяти захват і виштовхати суперника за межі виділеної площі, не втративши при цьому рівноваги самому (не торкаючись татамі третьою точкою); два борці ставали у положенні високого партеру (на колінах) завдання для обох було, за вказівкою тренера, захопити на утримання з боку суперника; виштовхування суперника з квадрату, стоячи один проти одного за командою наставника обхопити свого партнера та витіснити його за межі окресленого квадрату. Результати усіх випробовувань, фіксувалися у протокол збору даних педагогічного експерименту. За отриманими результатами борцям присвоювалися місця та підсумовувалась кількість переможених білів і на їх основі здійснювалось ранжування юних дзюдоїстів, на предмет якості виконання рухових навичок та вмінь. Змагальні завдання з використанням ігор-одноборств ми проводили в три етапи із зміною партнера, визначившись з максимально можливою кількістю сутичок між двома борцями – 3 (за умови виконання одного завдання).

Таким чином наша тренувальна система мала наступні підсистеми: комплекси вправ із загальної і спеціальної підготовки; спеціалізовані рухливі ігри орієнтовані на вивчення та засвоєння технічного вишколу дзюдоїстів молодшого шкільного віку; контрольні сутички та модельні тести щодо оцінки рівня готовності до спортивних випробувань юних атлетів.

3.2. Тренувальна система для удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років

Учасники обох груп (кількістю дванадцять дзюдоїстів кожна), вишколювали власну майстерність у шкільній секції боротьби тричі на тиждень, за вимогами регламенту тренувань груп початкової підготовки. Для тренувань борців ЕГ ми використали засоби та методи, розробленої нами тренувальної системи, атлети контрольної – удосконалювали вправність у відповідності до «Програми з дзюдо відділень ДЮСШ» [7; 8] різного статусу і підпорядкування. Для якнайкращого проведення спеціалізованих ігор з елементами японської боротьби, групу учасників ми розділяли на дві рівні команди. Формування команд, здійснювалося за правом вибору по черзі капітанів команд. Право першого вибору отримував головний представник команди, кидаючи жереб. Перш ніж розпочати гру, ми знайомили усіх учасників з її регламентом та правилами проведення. Цей процес заслуговує особливої уваги, задля того щоб випробовування не переступали межі дозволеного і не перетворювалось на банальне з'ясування хто «сильніший» чи хто «кращий».

Ігрові тренування мали чітку регламентації у терміновості їх проведення:

- ігри з торканнями послідовно за завданнями: захвату вилоги – 1 хв.; захвату коміра – 1 хв; поясу з заду на попереку – 1 хв.; ногами до ніг – 1 хв.;
- ігри в положенні партеру обидва учні лягали на живіт один до одного ногами, за командою «хаджіме» (з в.п. – початок, старт) намагалися виконати перевертання і утримання суперника на спині – 30 с; обидва учні лягали на спину один поряд з одним, за командою «хаджіме» намагалися провести утримання суперника – 30 с та аналогічне випробовування тільки борці розпочинали його лежачи на животі;
- ігри з виконанням борцівських технічних дій – спортсмени розташовуються по парах за ваговою категорією і ранжуються за цифровими показниками. За жеребом визначається атлет, який має провести атакуючу

акцію, повертається спиною до свого партнера, а тим часом його суперник змінює своє розташування на татамі. Команда тренера, екстрапольована номеру пари, змушує атакуючого спортсмена знайти свого партнера і провести визначену наставником технічну акцію. Виконується від 8-ми до 12-ти таких акцій з арсеналу техніки дзюдо. Фіксується час на пошук та виконання технічної дії і враховується кількість допущених помилок під час їх виконання.

– Для розвитку фізичних якостей, а також вивчення і удосконалення елементів техніки ми використовували наступні засоби:

– *спеціальні вправи борця* для розвитку м'язів-згиначів та розгиначів стегна і сідниць, м'язів шиї, верхніх кінцівок, спини та живота;

– *акробатичні вправи* для розвитку координації і спритності;

– *ігри-одноборства* – протистояння стоячи на одній нижній кінцівці, боротьба за пояс кімоно, змагання за набивний м'яч, «п'ятнашки»; боротьба сидячи на спині партнера, боротьба за захват суперника, мас-рестлінг;

– *спеціалізовані рухливі ігри* – ігри на виведення з рівноваги, з виконанням захватів, з виштовхуванням за окреслену площу, регбол.

Правила проведення ігор щодо фізичної і технічної підготовки мали наступну логіку:

– *протистояння стоячи на одній нозі* – борці, взявши правою рукою за гомілковий згин ноги, лівою рукою тримається за ліктювий згин правої руки, зіштовхуються з метою змусити один одного втратити рівновагу;

– *боротьба за пояс кімоно* – спортсмени намагаються перетягнути та відібрати один у одного відрізок паска, довжиною 2-3 м;

– *боротьба за набивний м'яч* – атлети стоячи в партері лицем один до одного та обхвативши м'яч руками, за командою тренера намагаються завладати ним;

– *«п'ятнашки»* – дзюдоїсти, стоячи лицем один до одного, намагаються «зап'ятнати» (наступити на стопу на стопу партнера) і у той же час не дати наступити на свою;

– *боротьба за захоплення партнера* – два спортсмени стають обличчям один до одного і за командою повинні як наймога швидше зайти за спину партнера і обхопити його обома руками. На виконання завдання відводиться час – 30 секунд;

– *боротьба сидячи на спині партнера* – учасники випробовування розподіляються по парам, за жеребом визначається борець, який першим буде тримати партнера на спині. Завдання виконуються по чергово з регламентацією часу до однієї хвилини;

– *боротьба за захват вказаної тренером частини тіла суперника* – учасники випробовування знаходяться один напроти одного на відстані двох метрів. Тренер дає завдання провести захоплення певної частини тіла супротивника. Під час гри гравці повинні знаходитися весь час лицем один до одного після успішного виконання завдання одним з борців, займають початкове положення;

– *виведення суперника з рівноваги* – ігрове завдання, витиснути суперника за межі умовного квадрата або кола на борцівському татамі. За командою тренера «хаджіме» дзюдоїсти починають виштовхувати один одного за визначену межу. Виштовхувати можна здійснювати притиснувшись спиною або грудьми один до одного, без допомоги або ж за допомогою верхніх кінцівок. При виштовхуванні без допомоги рук, борці весь час повинні знаходитися увесь час у щільному контакті;

– *«третья точка дотику»* – тренувальне завдання, навчити умінням виводити суперника з рівноваги, коли останній має торкнутися татамі рукою або коліном. Гравці розташовуються один напроти одного на відстані адекватній борцівській сутичці. За командою тренера дзюдоїсти починають штовхати, звалювати один одного для того, щоб змусити супротивника торкнутися третьою точкою тіла татамі;

– *«змусь чаплю стати на дві нижні кінцівки»* – має мету навчити дзюдоїстів міцно та впевнено стояти на одній нижній кінцівці. Ігрове завдання: захопити ногу суперника і змусити торкнутися рукою килима.

Правила гри. Починати гру можна тільки після команди. Не можна проводити кидків, треба тільки, виводити з рівноваги за допомогою верхніх кінцівок. Виграє атлет, який більшу кількість раз змусить опонента стати на татамі обома нижніми кінцівками;

– *«відірви суперника від підлоги»* – завдання випробовування, навчити спортсмена здійснювати початок виконання складно координаційної акції – борцівського кидка. Для цього один з дзюдоїстів має проявити елементи спритності і відірвати партнера утримуючи його за пасок від татамі. Хід гри – гравці розташовуються один проти одного на площі 2х2 м, за командою беруть обопільний захват, захопивши суперника за тулуб або пояс та намагаються відірвати один одного від килима і винести за межі окресленої зони. Тривання гри від однієї до двох хвилин;

– *«виконання утримання»* – навчає удосконалення техніки утримання суперника в партері. Ігрове завдання – випередити суперника і виконати акцію утримання його на лопатках. Гра починається за командою тренера. Після якої спортсмени повинні притиснути суперника до татамі для проведення утримання. Перемагає той, хто виконає завдання першим.

– *«контроль партнера»* – формує просторову орієнтацію, відчуття змагальної дистанції та морально-вольові здібності дзюдоїста на предмет боротися і не пасувати перед змагальними труднощами. Ігрове завдання – уникнути захвату суперника не відступаючи назад. Ігрове завдання починається за командою тренера. Не можна відступати назад, дозволено рухатись тільки уперед або в боки. Перемагає борець, який проведе захват суперника і не відступить назад;

– *«перевезення суперника у позиції партеру»* – дозволяє юним борцям релевантно відчувати себе під час партерної боротьби, розвиває силу, тощо. Ігрове завдання полягає у перевезенні партнера на зазначену відстань при цьому не згинаючи у колінних і лоткових суглобах верхні і нижні кінцівки. Гра починається за командою тренера.

– *«торкнутися долонею певної частини тіла суперника»* – концентрує

увагу борців на деталізації виконання тренувального завдання, висунутого тренером до спортсмена. Хід гри – дзюдоїсти рухаються, у окресленому квадраті обличчям один до одного, на відстані змагальної дистанції. Тренер дає завдання, знаходячись весь час обличчям один до одного, торкнутися заздалегідь певної частини тіла опонента. Перемогу здобуває учасник, який торкнеться обумовленої частини суперника першим. При одночасному торканні спроба не зараховується і гра продовжується. Термін – до двох хвилин.

Додаткові акробатичні вправи для розвитку координації і спритності:

– *перекиди в парах* – один спортсмен лягає на спину головою до ніг партнера і піднімає вгору прямі ноги. Дзюдоїсти тримаючи один одного за щиколотки роблять разом злагоджені перекиди вперед, не розпускаючи захват;

– *перекиди назад через спину партнера* – борці, стоячи спиною до спини, прямі верхні кінцівки з'єднані обопільним захватом кистей. Один з партнерів, нахилившись уперед, намагається перетягнути іншого через власну спину. Після приземлення на татамі виконавця перекиду, борці не розпускаючи захват повертаються у вихідне положення і аналогічний перекид виконує інший атлет;

– *танок навприсядки* – дзюдоїсти тримаючи один одного за кисті сідають і одночасно підстрибуючи, випрямляють поперемінно різнойменні нижні кінцівки;

– *каскад перекидів і перестрибувань за участі трьох борців* – два борці розташовуються на відстані 1 м в потилицю один одному, перший у в.п. ноги нарізно, другий зігнувши поперек, а третій стоячи лицем до них, виконує перекид вперед під того, що стоїть у в.п. ноги нарізно, перестрибує через другого і займає в.п. ноги нарізно. І так по чергово виконується каскад, наприклад на довжину борцівського залу, якщо цього замало, то можна виконувати вправу і у зворотному напрямку. При виконанні каскаду не можна збільшувати дистанцію між учасниками.

3.3. Перевірка ефективності застосування тренувальної системи в умовах секційних занять

У цьому підрозділі кваліфікаційної роботи, ми проаналізуємо результати педагогічного експерименту, проведеного з метою перевірки тренувальної системи щодо розвитку фізичних якостей юних спортсменів 8-10 років у дзюдо.

Педагогічний експеримент проводився протягом 9 тренувальних місяців з жовтня 2023-го по закінчення червня 2024 року у шкільній секції дзюдо села Велика Чернеччина, Сумського району, Сумської області. У секції вишколюють майстерність не тільки борці, зазначеного населеного пункту, до неї приїздять і борці з обласного центру через зручну логістику. Для перевірки прогностичних завдань нами було сформовано дві ідентичні групи кількістю по 12 осіб – контрольну та експериментальну. Дзюдоїсти (другого року навчання етапу початкової підготовки) обох груп, продовжували вишколювати свою майстерність у поточному році, шкільної секції з першого вересня 2023 року, володіючи акціями базової техніки японської боротьби – «боротьби за захвати та звільнення від них», «виведення з рівноваги», «зачепа», «підсічки», тощо.

Тренувальні заняття в контрольній групі проводились у відповідності до «Програми підготовки дзюдоїстів відділень ДЮСШ», а у експериментальній – за тренувальною системою, запропонованою нами, що включала окрім загальнорозвиваючих та спеціальних вправ також засоби тренування з арсеналу дзюдо та спеціалізовані рухливі ігри. Тривалість навчально-тренувального заняття, для обох груп була однаковою і визначалася у відповідності до планування навчального часу у групах початкової підготовки відділень дзюдо дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Підсумком нашого дослідження було тестування усіх учасників експерименту з метою визначення прогностичної ефективності, розробленої нами тренувальної системи вишколу рухових (фізичних) якостей дзюдоїстів

молодшого шкільного віку. Одержані емпіричні дані, було отримано як результат оцінки кількісних і якісних змін:

- якість виконання технічних дій;
- кількість технічних прийомів протягом контрольних сутичок, тривалістю 2 хв. – виконання яких відбувалося в умовах наближених до змагальних. Борці – учасники дослідження у обох групах, в стійці повинні були виконувати тільки дві базові технічні дії («задня підніжка» та «зачеп з зовні»), результативне виконання яких оцінювалося відповідно до правил змагань боротьби дзюдо («ваза-арі» та «іппон»). Для проведення незалежної оцінки експериментальних тестувань, до співпраці, нами було запрошено троє спортсменів кваліфікаційного спортивного рівня першого дорослого розряду, які ще до того і мали навички суддівства змагань з дзюдо. Завдання арбітрів полягало у спостереженні контрольних поєдинків та оцінюванні кількості і якості виконання технічних акцій базового рівня підготовки спортсменів груп початкової підготовки.

Незалежні результати підтвердження ефективності нашої тренувальної системи, отримані експериментальним шляхом, по завершенню дослідження, демонструють наступне: показники борців експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, були вищими за двома тестовими випробовуваннями. Зокрема, за виконання задньої підніжки сім учнів ЕГ отримали в сутичках перемогу з оцінкою «іппон», та п'ятеро спортсменів з оцінкою «ваза-арі». Їхні конкуренти, продемонстрували уміння виконувати «задню підніжку» на оцінку, що дає можливість отримати «качі» (таку назву у японській боротьбі має перемога одержана кидком оцінки «іппон») та «ваза-арі» у тричі нижчі. Менш переконливими були результати виконання технічного прийому – «зачеп з зовні» (табл. 3.3). У самій експериментальній групі, ми теж констатуємо позитивну динаміку. «Задню підніжку» та «зачеп з зовні» у кінці дослідження, борці ЕГ на оцінку «іппон» та «ваза-арі» виконали майже у двічі більше, у порівнянні з початком тренувального року (рис. 3.1). Достовірність таких змін, була підтверджена непараметричним

критерієм Манна-Уїтні. Дзюдоїсти контрольної групи, у кінці експерименту, «задню підніжку» на найвищу оцінку виконали більше лише на один пункт, а результативність виконання «зачепу з зовні», залишилася без змін. Зазначені результати, не пройшли оцінку вірогідності за параметрами указанного критерію. Кращими були результати виконання базових прийомів на оцінку, яка відповідає професійній назві «пів перемоги», майже вдвічі, і як виявилось такі результати мали вірогідний характер (рис. 3.2). Що зайвий раз, підтвердило актуальність програми підготовки юних дзюдоїстів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Таблиця 3.3

Результати виконання технічних дій «задня підніжка», «зачеп з зовні» спортсменами обох груп на початку та у кінці експерименту

Бали	Експериментальна група				
	Початок експерименту		Кінець експерименту		U-критерій Манна-Уїтні
	«Задня підніжка»	«Зачеп з зовні»	«Задня підніжка»	«Зачеп з зовні»	
«Іппон»	3	1	7	3	Uемпір. ≤ Укрит.
«Ваза-арі»	3	2	5	5	Uемпір. ≤ Укрит.
Бали	Контрольна група				
	Початок експерименту		Кінець експерименту		U-критерій Манна-Уїтні
	«Задня підніжка»	«Зачеп з зовні»	«Задня підніжка»	«Зачеп з зовні»	
«Іппон»	1	1	2	1	Uемпір. ≥ Укрит.
«Ваза-арі»	2	2	4	4	Uемпір. ≤ Укрит.

Як бачимо з результатів, указаної таблиці і рисунків 1 та 2, атлети обох груп впоралися з завдання, з перевагою борців, які вишколювали майстерність за нашою тренувальною системою.

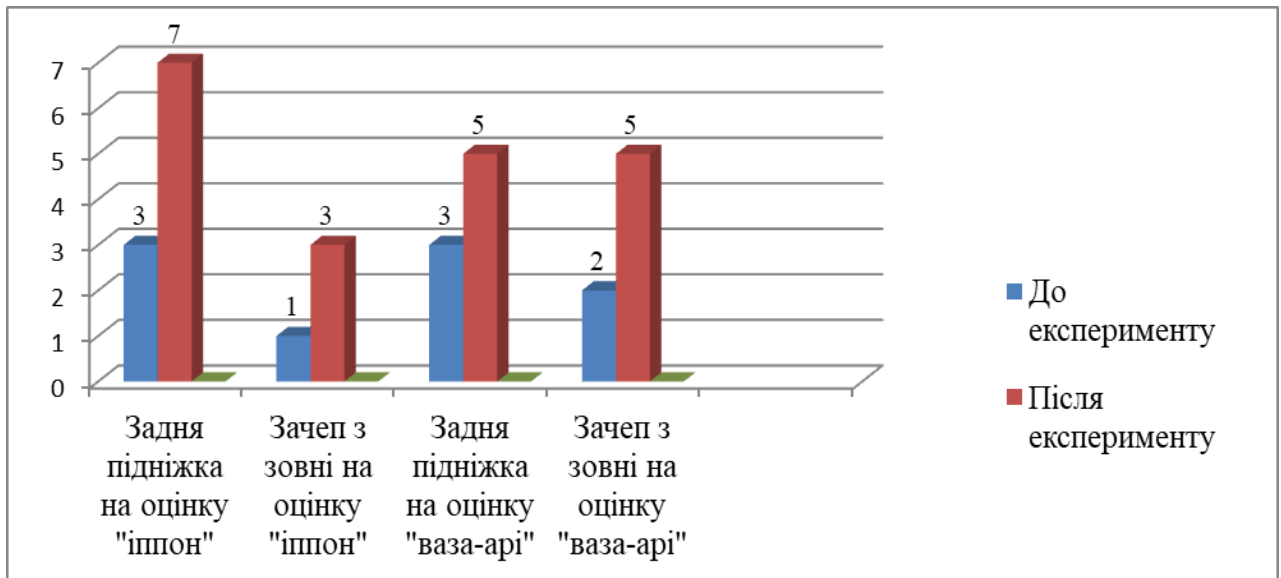


Рис. 3.1. Результати виконання технічних дій «задня підніжка», «зачеп з зовні» спортсменами експериментальної групи

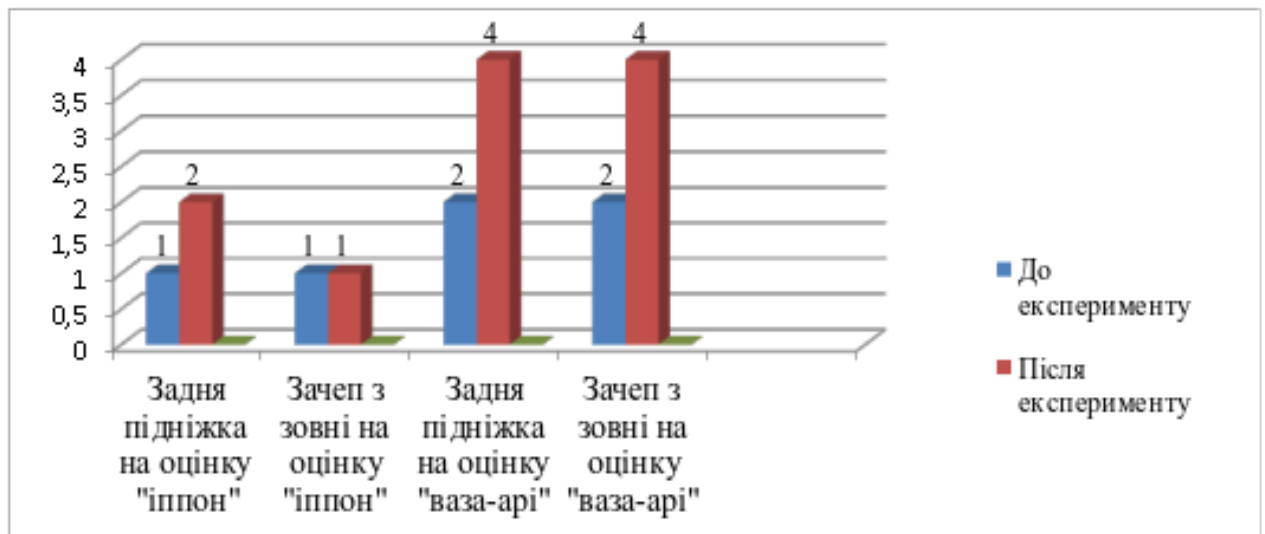


Рис. 3.2. Результати виконання технічних дій «задня підніжка», «зачеп з зовні» спортсменами контрольної групи

Другим критерієм (за 5-ти бальною системою) оцінки ефективності авторської тренувальної системи ми обрали якість та кількість виведення з рівноваги суперника у поєдинку, який тривав 2 хв. Серед представників обох груп були дзюдоїсти, які змогли отримати за кожне виведення суперника різні оцінки (табл. 3.4). Дані таблиці демонструють наступні кількісні та

якісні характеристики, запропонованих нами до виконання технічних акцій юними атлетами протягом двох хвилинної боротьби. Спортсмени, які входили до експериментальної групи, продемонстрували кількість виведення з рівноваги своїх опонентів у порівнянні дзюдоїстами із контрольної, на високі оцінки від «5» до «3», майже удвічі більше – 36 проти 16. Що указує на кращу якість виконання виведень суперника з рівноваги для проведення більш складної у виконанні технічних прийомів. Виведення на невисокі оцінки у обох групах знаходяться приблизно у однаковій кількості – 40 проти 36 (табл. 3.4.). Загальна кількість технічних прийомів на 24 пункти більша у експериментальній групі, що акцентовано доводить ефективність запропонованої нами тренувальної системи, щодо розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років. А фізичні якості, це запорука виконання техніки на високі оцінки, які дозволяють перемагати конкурентів під час змагань.

Таблиця 3.4

Кількісні показники виведень з рівноваги суперників протягом сутички у контрольній та експериментальній групах у кінці експерименту

№ з/п	Оцінка	Експериментальна група	Контрольна група
		Кількість виведень (n)	Кількість виведень (n)
1.	«5»	9	3
2.	«4»	13	7
3.	«3»	14	6
4.	«2»	17	16
5.	«1»	23	20
Усього		76	52

Підсумувавши кількість активних прийомів та зароблені бали, ми зробили висновок, що за час проведених сутичок юнаки експериментальної групи, виконували активніше виведення з рівноваги та отримували перемоги у боротьбі за захват 76 разів, проте, спортсмени з контрольної – отримували покарання від суддів «шидо» і на 24 рази проводили атакуючих прийомів

менше. Що дозволяє нам констатувати ефективність, практичність та раціональність тренувальної системи підготовки борців молодшого шкільного віку груп початкової підготовки. Наша тренувальна система продемонструвала свою дієвість навіть в умовах секції закладу загальної середньої освіти, а не у відділенні дзюдо дитячо-юнацької спортивної школи.

Висновки до розділу 3

1. Інформація науково-методичної літератури, нами була урахована для розробки та визначення прогностичних завдань тренувальної системи розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років у японському одноборстві. Тренувальна система мала наступні підсистеми: комплекси вправ із загальної і спеціальної підготовки; спеціалізовані рухливі ігри орієнтовані на вивчення та засвоєння технічного вишколу дзюдоїстів молодшого шкільного віку; контрольні сутички та модельні тести щодо оцінки рівня готовності до спортивних випробувань юних атлетів.

2. На сьогодні існують різні підходи і велика кількість методик та методів тестування рухових здібностей юних спортсменів, які вишколюють свою майстерність у секціях закладів загальної середньої освіти, але як правило, у них застосовуються контрольні нормативи, задекларовані у навчальній програмі з виду спорту дитячо-юнацької спортивної школи – різні види бігу, стрибки, метання, віджимання, піднімання тулубу в сід, підтягування, тощо, за допомогою яких, рухові якості оцінюються у невідповідності до специфіки виду спорту. Тому типовою альтернативою може виступати ігрова діяльність, яка формує необхідні навички та уміння характерні для більшості сучасних видів спорту, не виключаючи навіть інтелектуальні.

3. Завершивши педагогічний експеримент і порівнявши його результати на початку та у кінці експерименту, ми констатуємо релевантне підтвердження прогностичних бачень щодо ефективності нашої тренувальної системи з використанням ігор для розвитку фізичних якостей борців 8-10

річного віку в умовах секції закладу загальної середньої освіти. Покращення виконання запропонованих тестових вправ борців експериментальної групи, мало вірогіднісно-статистичні покращення, підтверджене непараметричним критерієм Мана-Уїтні.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Діти від природи наділені руховими задатками, які вдосконалюються рефлекторно в процесі біологічного розвитку. Це закладає базу для розвитку фізичних якостей під час спортивної підготовки. Серед ключових якостей виділяють силу, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість та спритність. Їх розвиток є основою успіху у спорті, зокрема в дзюдо.

У віці 8–10 років відсутня суттєва різниця у фізичному розвитку хлопчиків та дівчат, що дозволяє проводити спільні змагання. Під час тренувань доцільне використання спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток координації, гнучкості та сили (перекиди, «борцівський міст», ходьба на руках тощо). Змагання та ігрові вправи підвищують мотивацію, адаптують дітей до реальних умов боротьби, сприяють розвитку координації та психологічної стійкості. Педагогічна цінність ігор забезпечується їх адекватністю віку, фізичним можливостям і гендерними особливостям. Навчально-тренувальний процес у секціях дзюдо спрямований не лише на гармонійний фізичний розвиток, а й на формування дисципліни, самоконтролю, та соціальних навичок через змагальну активність. Саме тому, розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів потребує збалансованого поєднання фізичних вправ, елементів страховки та ігрових методів, що враховують біологічний вік, гендерні особливості та педагогічні принципи.

З метою удосконалення процесу розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 8-10 років було розроблено спеціальну тренувальну систему яка включала чітку регламентацію часу і дотримання правил гри, розподіл на команди для ігор, аналіз кількості помилок і прогресу спортсменів. Зміст тренувальної системи передбачав використання ігор, спеціальних і акробатичних вправ (табл. 4.1).

Використання ігор, спеціальних і акробатичних вправ під час
реалізації тренувальної системи на заняттях дзюдоїстів 8-10 років

Вправи, ігри	Мета	Опис вправ	Тривалість/ Кількість
Ігри з торканнями	Формування техніки захватів, спритності	Захват вилоги – 1 хв. Захват коміра – 1 хв. Захват поясу – 1 хв. Захват ногами – 1 хв.	1 хв/вправа
Ігри партері	Удосконалення техніки перевертання і утримання суперника.	Перевертання та утримання суперника на спині з положення лежачи – 30 с. Аналогічно з положення на животі.	30 с/вправа
Ігри з технічними діями	Виконання атакуючих технік та оцінка ефективності їх виконання.	Виконання атакуючої технічної дії за жеребом. Фіксуються помилки та час виконання. Вправи з техніки дзюдо .	8–12 підходів
Вправи для розвитку фізичних якостей	Зміцнення м'язів, підвищення витривалості.	Спеціальні вправи для м'язів стегон, сідниць, шиї, рук, спини, живота. Акробатичні вправи для координації і спритності.	10–15 повторень кожної вправи
Ігри-одноборства	Розвиток рівноваги, спритності.	Боротьба стоячи на одній нозі. Захоплення пояса кімоно (2–3 м довжини). Боротьба за набивний м'яч. "П'ятнашки" (наступання на стопу суперника). Захоплення суперника за вказаною частиною тіла. Боротьба сидячи на спині партнера.	1–2 хв/права
Рухливі ігри	Поліпшення рівноваги, технічної майстерності та сили.	Виведення суперника з рівноваги. «Третя точка дотику». «Змусь чаплю стати на дві нижні кінцівки». «Відірви суперника від підлоги». Перевезення партнера у позиції партеру.	1–2 хв/права
Акробатичні вправи	Покращення координації, спритності.	Перекиди вперед/назад у парах. Танок навприсядки з партнерами. Каскад перекидів і перестрибувань у трійках (протяжність залу).	8–12 повторень/права
Ігри для деталізації техніки	Концентрація уваги на деталях технічних дій.	Торкнутися певної частини тіла суперника. Уникнення захвату суперника ("Контроль партнера"). Виконання утримання у партері. Навчання уникнення захватів без відступу назад.	1–2 хв/права

Проведення педагогічного експерименту передбачало наступні дії. Учасники двох груп по 12 дзюдоїстів кожна тренувалися у шкільній секції з дзюдо тричі на тиждень відповідно до регламенту початкової підготовки. Учасники експериментальної групи (ЕГ) працювали за розробленою нами тренувальною системою, а контрольної групи (КГ) – за стандартною програмою ДЮСШ. Для проведення спеціалізованих ігор учасників ділили на дві рівні команди шляхом жеребкування, яке визначало право першого вибору капітана. Перед початком гри всі учасники ознайомилися з правилами, щоб уникнути порушень і не перетворити змагання на з'ясування особистих переваг.

Підсумком педагогічного експерименту було тестування учасників для оцінки ефективності розробленої тренувальної системи. Результати базувалися на аналізі якості виконання технічних дій та кількості технічних прийомів під час контрольних двохвилинних сутичок, що імітували змагальні умови.

Учасники виконували дві базові технічні вправи: «задня підніжка» та «зачеп ззовні». Результативність оцінювалася відповідно до правил дзюдо («ваза-арі» та «іппон»). Незалежне суддівство забезпечили три кваліфіковані спортсмени першого дорослого розряду з досвідом суддівства.

Отримали наступні результати в експериментальній групі:

- ✓ «Задня підніжка»: 7 учасників отримали перемогу з оцінкою «іппон», 5 – з «ваза-арі».
- ✓ «Зачеп ззовні»: кількість успішних виконань зросла майже вдвічі порівняно з початком року.

Результати контрольної групи були наступними:

- ✓ «Задня підніжка»: незначне покращення – на 1 успішну дію більше.
- ✓ «Зачеп ззовні»: результати залишилися без змін.

У порівнянні з контрольною групою, результати експериментальної були у 2–3 рази кращими. Статистична достовірність змін в ЕГ підтверджена

критерієм Манна-Уїтні, тоді як у КГ прогрес був незначним і статистично невірогідним. Результати дослідження підтвердили ефективність та актуальність запропонованої тренувальної системи для розвитку юних дзюдоїстів.

Під час визначення прогностичних завдань тренувальної системи, ми використовували нормативні вимоги до фізичної і технічної підготовки дзюдоїстів 8-10 років, які отримали у результаті аналізу навчальної програми для ДЮСШ, науково-методичної літератури, рекомендацій провідних фахівців Сумської області та обласного центру. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з дзюдо, розрахована на 2-3 роки навчання у групах початкової підготовки та спортивно-оздоровчих секціях закладів загальної середньої освіти, що і полегшило нам завдання у обранні бази проведення педагогічного експерименту. Як декларує навчальна програма, підготовки дзюдоїстів першого року навчання, то серед основних завдань початкового етапу вишколу є наступні позиції – зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток усіх органів і систем організму дітей; формування стійкого інтересу до занять спортом; оволодіння основами техніки виконання комплексу фізичних вправ і освоєння техніки рухливих і спортивних ігор; виховання і удосконалення фізичних якостей; відбір перспективних дітей для подальших занять у секції дзюдо, тощо. Указані аспекти розвитку і удосконалення підготовки борців молодшого шкільного віку, реалізуються і нашою тренувальною системою.

Розроблена нами тренувальна система для атлетів першого року навчання, є дієвою і у шкільних секціях японського одноборства. Вік дітей, які роблять перші кроки становлення у дзюдо шкільної секції, повинен розпочинатися з 8-10 років від народження. Саме у цей час, майбутні борці, здатні реально оцінювати і засвоювати тренувальну інформацію, виконувати ефективно та раціонально базові технічні дії, орієнтуватися на площі змагального татамі, тощо. До таких груп, ми рекомендуємо зараховувати не більше 16 учнів, із першочерговим ознайомленням з правилами техніки

безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять. На другому році навчання учні, які мають бажання продовжувати вишколювати майстерність у дзюдо і мають дозвіл лікаря можуть здавати контрольні нормативи та вимоги до кваліфікаційної обов'язкової програми у відповідності до системи отримання «кольорового поясу», який указує вже на рівень спортсмена.

Для борців груп початкової підготовки (першого і другого року навчання) участь у змаганнях необов'язкова, але їх участь у модельних тренуваннях, які створюють змагальну атмосферу обов'язкова. Наша тренувальна система, об'єктивно це підтвердила. Складання іспиту і отримання пасків є одним із факторів підвищення зацікавленості і мотивації до занять японським одноборством. Окрім того система «кольорових поясів» у дзюдо передбачає виконання прогностичних завдання: оздоровлення, розвиток фізичних якостей, засвоєння технічних дій і тактичного підходу до раціоналізму ведення сутички. Учні школи, в умовах дистанційного навчання, фактично не мають можливості бути активними на заняттях фізичної культури, максимум демонструвати виконання вправ в умова помешкання, що призводить до гіпокінезії, і як результат зниження фізичної працездатності. На наше переконання, руховий режим у спортивних секціях, дає дітям сприятливі зміни індивідуального здоров'я і адаптації їх організму до фізичних навантажень, що у свою чергу підвищує зацікавленість до занять спортом і зокрема дзюдо.

Рання спеціалізація у спорті, яка активізувалась у останні роки (початок тренувань з 6 років, а інколи навіть з 5-ти), створило передумови щодо адекватності планування фізичних навантажень біологічному віку, це явище затонуло і дзюдо. Батьки досить рано мають наміри, віддати своїх дітей до секції японської боротьби, що активізує теорію до розробки нових методів і підходів організації навчально-тренувального процесу для спортсменів дошкільного віку. Тому, лейтмотивом цього етапу – є забезпечення відбору, фізичної і координаційної готовності до найпростіших елементів техніки дзюдо, а також загальнорозвиваючих та спеціальних вправ (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Режим навчально-тренувальної роботи і вимоги до фізичної, технічної і спортивної підготовки системи «кольорового поясу»

Спортивно-оздоровча група	Період навчання	Вік для занять	Кількість учнів	Кількість годин	Вимоги до фізичної, технічної і спортивної підготовки на кінець навчального року
Білий пасок	До 1 року	8-9 років	16	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП, ТТМ до білого паска
Жовтий пасок	До 2 років	9-10 років	16	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП, ТТМ до жовтого паска

Для того, щоб значно підвищити працездатність (фізичну і когнітивну), перш за усе, треба створити надійні передумови до зміцнення здоров'я, фізичного, тактичного, психологічного вишколу дзюдоїстів на початковому етапі підготовки, коли потрібно проводити тренування не менше шести годин на тиждень, з урахуванням факторів які регламентують фізичне навантаження – тривалість виконання фізичної вправи, періоди відпочинку, кількість підходів, її потужність, періоди, щільність навчально-тренувального процесу, тощо.

Для секційних занять дзюдо основними засобами тренувальних впливів є:

- загально та спеціально розвиваючі вправи;
- рухливі ігри і ігрові вправи;
- елементи акробатики;
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи;
- спеціальні вправи борця;
- виведення суперника з рівноваги
- страховки та само страховки.

Основні методи виконання указаних вправ: вербальні (пояснення, наочні, практичні); специфічні (безперервний, інтервальний); ігровий та

змагальний. Основне спрямування тренувального заняття на початковому етапі – створення передумов для подальшої успішної спеціалізації в дзюдо. На цьому етапі необхідно проводити відбір для подальшого вишколу, оскільки саме в цей період закладається «база» подальшого оволодіння технікою японської боротьби. Для запобігання явища перенапруження та перенавантаження дитячого організму, науковцями рекомендується дозований підхід, щодо обрання навантаження, особливо це стосується вправ з використанням обтяжень. Дітям віком 8-10 років, більш дотепними будуть вправи із власною вагою, або ж навантаженням 20% їх особистої ваги.

Особливості застосування методики навчання техніко-тактичним діям у шкільній секції дзюдо, повинні здійснюватися на основі ігрового методу. Поняття методика навчання рухам в теорії фізичної культури і спорту, охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, що відображають закономірності, за якими відбувається цілеспрямоване формування рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань [32; 33].

Методика навчання руховим діям поділяється на методику початкового освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення і його удосконалення. Методика початкового освоєння техніко-тактичним діям в боротьбі зазвичай відбувається у два етапи: перший – ознайомлення з завданням оволодіти основним механізмом техніко-тактичної дії; другий – формування рухового уміння. У методиці навчання техніці спортивної боротьби традиційно склалися три методи розучування: цілісний (комплексний), за складовими елементами (частинами) та з використанням допоміжних (підвідних) вправ. Цілісний метод і метод розучування по частинах інколи об'єднують у комбінований метод, а метод розучування за допомогою підвідних вправ, розглядається як набір спеціальних вправ з партнером.

Теоретичний аспект вивчення техніки дзюдо достатньо детально описаний у науково-методичній літературі, а ось практичний – із застосування підвідних вправ, не знайшов широкого застосування на

початковому етапі підготовки дзюдоїстів. Широке застосування загальнорозвиваючих і спеціальних вправ дозволяє поступово підвищувати рівень функціональності організму школярів до оволодіння складною технікою японської боротьби – дзюдо. До підвідних вправ відносяться ігри і ігрові вправи, які використовуються як для загальної і спеціальної фізичної підготовки, так і для розучування техніко-тактичних дій.

У методиці навчання прийомів боротьби, на першому році навчання, важливе місце потрібно відводити підготовчим до виконання складно координаційних акцій вправам, до яких відносяться загальнорозвиваючі і спеціальні. Перші – спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовки і формування загального фундаменту рухових якостей; другі – готують до успішного засвоєння техніки дзюдо і формуванню тактичних функцій, необхідних для указаної боротьби.

Безпосереднє освоєння техніки дзюдо, протягом першого року вишколу, пов'язане з вивченням базових прийомів, необхідних для подальшого удосконалення – виведення суперників з рівноваги, виштовхування, уміння провести активний захват, збити захват, зачепи, підніжки, підсічки, захисні, контратакуючи, акції та прийоми у відповідь з урахуванням тактичних помилок суперника. Навчання техніко-тактичним діям починається з теорії, а закінчується виконанням прийому за участю партнера, який спочатку не чинить опору, а потім перевіряється його виконання у змагальних умовах контрольної сутички. Це тривалий процес, який включає різні умови виконання техніко-тактичних дій в різних ситуаціях і з різними спаринг партнерами. Стабільність навички досягається перманентністю і тривалістю повторень з партнером і під час звичайної імітації, а її варіативність – формується за допомогою навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сутичок.

У методиці початкового вишколу, не приділяється належної уваги вивченню елементів техніко-тактичної майстерності (стійки, способи пересування на татамі, захоплення, звільнення від них, тиснення,

маневрування, базовим технічним діям, тощо) і це не випадково, оскільки її головне завдання навчити проводити прийоми, так як прийом – є найбільш ефективним засобом досягнення перемоги. Вивчення прийомів, комбінацій і навіть техніко-тактичних комплексів не дає цілеспрямованого формування навичок ведення єдиноборства, вони формуються несвідомо і стихійно.

Розглянемо тепер як формуються тактичні дії, найбільш характерні засоби і методи їх формування у дзюдо. У теорії спортивної підготовки, спортсменів дитячо-юнацького віку, для вишколу тактичних умінь застосовують наступні методи:

- *метод узагальнених правил, законів, аксіом* – ці педагогічні аксіоми можуть звучати так: «кидай суперника у тому напрямі, куди він пересувається», «проведи прийом у напрямі зусиль супротивника»;

- *проблемний метод* – передбачає експериментування і накопичення досвіду самими спортсменами;

- *евристичний метод* – беззаперечною істиною є той факт, що чим більше досвіду у борця, тим вірогідніше, що у нього добре розвинена інтуїція і інтуїтивно він сам знаходить правильне рішення. Для накопичення досвіду застосовуються наступні методичні прийоми: фіксація – розбір ситуацій за участю борця; варіювання – моделювання ситуацій з можливим супротивником, або знаходження тактичних рішень в певній ситуації; обмеження в часі. Процес реалізації тактичного плану можна розглядати як управління свідомістю спортсменів, в умовах швидкої зміни ситуацій.

Таким чином, отримані нами результати, по завершенні педагогічного експерименту, доповнили інформацією методологію організації навчально-тренувального процесу підготовки дзюдоїстів груп початкової підготовки у розділі функціональної, фізичної та технічної підготовки новими даними, щодо використання спеціальних фізичних вправ та спеціалізованих рухливих ігор з метою фізичного вишколу борців молодшого шкільного віку.

Ми рекомендуємо наші напрацювання, як навчально-методичний матеріал для молодих тренерів, наставників та фахів дзюдо для застосування

в практику формування фізичних якостей та засвоєння базової техніки атлетів першого року навчання.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано науково-методичну літературу на предмет висвітленості теоретичних і практичних аспектів організації ефективного навчально-тренувального процесу у шкільних секціях дзюдо. З'ясовано, що розвиток рухових (фізичних) якостей є основою ефективною підготовки дзюдоїстів, адже забезпечує базу для вдосконалення технічної майстерності. Загальнофізична підготовка сприяє покращенню функціональних можливостей організму, підвищенню адаптації до навантажень, оптимізації енерговитрат та поліпшенню нервово-м'язової координації, що особливо важливо для дітей віком 8–10 років.

У дзюдо важливими є швидкість реагування, ухвалення рішень, координація атакуючих і захисних дій у складних змагальних умовах. Для цього необхідний диференційований підхід до тренувань, з акцентом на розвиток швидкісних, силових, координаційних якостей, витривалості та гнучкості.

Ефективність тренувань юних дзюдоїстів залежить від системного підходу, що включає оптимальний термін і регулярність занять, збалансоване навантаження, якість і послідовність вправ, темп виконання і режим роботи м'язів. Ігрові методи сприяють підвищенню інтересу до занять, кращому засвоєнню техніки та вдосконаленню фізичних якостей.

Для оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки атакуючих, контратакуючих та захисних дій, розуміння стратегічних засобів ведення тренувального борцівського поєдинку та реалізації поставлених завдань тренером на змагальні сутички, для атлетів другого року початкової підготовки доцільно приміняти ігровий метод тренувань з використанням спеціалізованих рухливих ігор. Під час пояснення правил і регламенту гри, тренеру потрібно повідомити її назву, розповісти роль кожного гравця, мету, хід, завдання та очікувані результати. Для кращого засвоєння правил спортсменами, пояснення слід супроводжувати демонстраційними

елементами. Після пояснення правил гри, потрібно перевірити, чи всі учасники їх зрозуміли.

2. Для удосконалення рухових (фізичних) якостей, вивчення та засвоєння техніко-тактичних елементів боротьби дзюдо, ми використовували наступні засоби: спеціальні борцівські вправи для розвитку спритності і швидкості; м'язів-згиначів верхніх і нижніх кінцівок; акробатичні вправи для розвитку координації і спритності, спеціалізовані рухливі ігри, які моделювали змагальну практику – ігри з торканнями, ігри з атакуючими захопленнями, ігри з виштовхуванням, ігри з базовими технічними діями.

3. Результати перевірки ефективності нашої тренувальної системи, констатують наступне, оцінки після виконання двох технічних дій у дзюдоїстів експериментальної групи були більш показовими. Зокрема, за виконання «задньої підніжки» сім борців отримали в сутичках перемогу з оцінкою «іппон» та п'ятеро спортсменів з оцінкою «ваза-арі». Їхні конкуренти на оцінку «іппон» та «ваза-арі» виконали два і чотири рази відповідно. Теж переконливими були результати виконання іншої акції – «зачеп із зовні». Проте, всі спортсмени і експериментальної і контрольної груп виконали завдання з різною якістю оцінки технічних дій.

Результати нашого дослідження, було презентовано у матеріалах X Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» Сумського державного університету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). Харків : ХДАФК, 2014. 110 с.
2. Ананченко К., Хацюк О. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Київ : *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 11-16.
3. Ананченко К., Перебийніс В., Пакулін С. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень *Траєкторія науки*. Електронний науковий журнал. 2016. 2(7). С. 534-550.
4. Арзютов Г. М., Діаурі В. М. Українське дзюдо: перемоги, проблеми, завдання. Харків : *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. ХДАДМ (XXIII), 2002. №5. С. 51-57.
5. Арзютов Г. М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки. *Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2005. Вип. 1. С. 16-23.
6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
7. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. А. Ф. Алексеев, Ю. О. Юхно, В. А. Серєда, В. С. Перета, М. М. Руденко. ФДУ, 2019. 115с.
8. Дзюдо : конспект лекцій з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей Академії). укл. С. М. Кривіч. Харків : ХНАМГ, 2009. 55 с.

9. Ільченко С. С., Солодка О. В., Федорішко А. А., Ковач Ш. А., Кравченко О. С. Пономаренко О. В. Порівняльний аналіз виступу елітних дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі за підсумками XXXII літніх Олімпійських ігор–2020. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 11(143). С. 57-66.
10. Котов С. М. Застосування системи «Табата» у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 5 (164) 23. С. 77-80.
11. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
12. Лазоренко С. А. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.
13. Латишев М. В. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. Випуск 1. С. 18-24.
14. Латишев М. В., Мозолук О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства*. 2021. С. 13-23.
15. Мартинов Ю. О.; Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 2(130). С. 86-89.
16. Мельник В. В., Дяченко А. А. Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 6-7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: Матеріали I Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною

участю ред. Г. В. Коробейніков, В. О. Кашуба, В. В. Гамалій. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 28-29.

17. Мельник В. В., Сидоренко Л. В. Інформаційні технології в техніко-тактичній підготовці спортсменів дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Збірник наукових праць*. Вінниця, 2012. С. 31-34.

18. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчальнотренувального процесу з дзюдо) (для всіх освітніх програм Університету). уклад. Д. О. Стеценко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.

19. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці : «Букрек», 2020. 380 с.

20. Михайлов Р. В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141). С. 78-84.

21. Михайлов Р. В. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141). С. 85-91.

22. Основи методології та організації наукових досліджень. За ред. Ф. Є. Конверського. Київ : «Центр учбової літератури», 2021. 352 с.

23. Перебийніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту* : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 202-206.

24. Просовський О. П. Дзюдо навчальний посібник. Київ : Зірка, 2000. 95 с.

25. Саєнко С., Бурла О. Використання рухливих ігор з елементами вільної боротьби у режимі продовженого дня молодших школярів. Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Львів, 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 368-373.
26. Середа В. В. Вдосконалення технічної підготовки на аналізі змагальної діяльності чемпіонів України до 13 років. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. № 12. С. 45-51.
27. Скрипка І. М., Гета А. В. та ін. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (84), Issue: 207, 2019 Nov. С. 47-49.
28. Харитонашвілі К., Чахунашвілі А., Будзішвілі Н. Технічна і тактична підготовка дзюдоїстів. Харків : *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. ХДАДМ (XXIII), 2007. №11. С. 85-87.
29. Чертов І. І., Бойченко Н. В., Пирог Ю. А., Мирошніченко Є. С. Аналіз результатів виступів країн-учасниць на змаганнях з дзюдо серії Grand Slam та Grand Prix протягом 2019 року. *Єдиноборства*. 2020. 72-81.
30. Чистякова М. О. Побудова навчально-тренувального процесу дзюдоїсток з врахуванням біологічних особливостей їх організму. Збірник наукових праць молодих вчених КПНУ ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2009. Вип. 1. С. 307-308.
31. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. *Креативна педагогіка*: [наук.-метод. журнал]. Полісся. Житомир : 2021. Вип. 15. С.69-72.
32. Філіна В. А. Мотивація учнів 10-11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. за ред. О. В. Тимошенка. Київ :

- Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147)22. С. 434-439.
33. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п'яти років. *Єдиноборства*. 2020. С. 72-81.
34. Шалдишов Д. А., Хмелюк О. В. Дзюдо – мистецтво перемагати. Харків : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту». НУЦЗУ. 2024. С. 381.
35. Шишкін О. П., Чистякова М. О. Тенденції розвитку жіночого дзюдо на сучасному етапі. Спільне українсько-молдавське міжнародне видання : збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 1. С. 275-279.
36. Шматько Ярослав. Виховання упевненості в собі у старших підлітків у процесі занять дзюдо. Том 27 № 2 (2023): *Теоретичні і методичні проблеми виховання молоді і дітей* : збірник наукових праць. Том 27. №2. 2003. С. 296-306.
37. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 47 с.
38. Ягелло Вл., Коробейников Г. Особливості психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. Харків : *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. ХДАДМ (ХХПІ), 2007. №10. С. 142-146
39. Platonov V. N. El entrenamiento deportivo. Teoria y Metodologia. Barcelona: Paidotribo, 1995. 322 p.