

4. Основы математической статистики : учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. С. Иванова. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.
5. CISM - International Military Sports Council [Electronic resource]. – Access mode : www.milsport.one
6. Hrybovskyy R. Modeling of skeet shooting technique with using of simulation exercises / Rostislav Hrybovskyy, Ihor Zanevskyy, Vitaly Hrybovskyy // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3), art. 91. – P. 603–609.
7. Official Statutes Rules and Regulations. International Shooting Sport Federation. Munich, Germany, edition 2013, effective 1 January 2013. – 466 p.
8. Shooting Result Book 48th World Military Shooting Championship. International Military Sports Council – 151 p.
9. Yearbook Rapport Annuel 2011. – Brussels, Belgium: CISM 2012. – P. 56-57.

Корюкаєв М.М.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ДЗЮДОЇСТІВ

У даній статті розглядаються основні питання про процес удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів. Вказано, що розвиток техніко-тактичної підготовленості студентів дзюдоїстів різного віку та кваліфікації, має важливе значення.

У статті вказано, що структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, які спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому. Розкриваються такі фізичні якості дзюдоїстів, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, а також наводяться вправи, що сприяють їх розвитку у процесі тренувальних занять.

Ключові слова: дзюдо, студенти, техніко-тактична підготовка, фізичні якості.

Корюкаєв Н.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки студентов-дзюдоистов. В данной статье рассматриваются основные вопросы о процессе совершенствования технико-тактической подготовки студентов-дзюдоистов. Указано, что развитие технико-тактической подготовленности студентов дзюдоистов различного возраста и квалификации, имеет важное значение.

В статье указано, что структуру тактической подготовки в дзюдо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом. Раскрываются такие физические качества дзюдоистов, как скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость, а также приводятся упражнения, способствующие их развитию в процессе тренировочных занятий.

Ключевые слова: дзюдо, студенты, технико-тактическая подготовка, физические качества.

Koryukayev M. M. Improvement of technical and tactical training of students-judokas. This article examines the main questions about the process of improving the technical and tactical training judo students. It is indicated that the development of technical and tactical preparedness of students of judoists of various ages and qualifications is of great importance.

The article indicates that the structure of tactical training in judo is composed of actions aimed at the formation of tactical knowledge, skills, and thinking in general. Such physical qualities of judo as speed, dexterity, endurance, strength, flexibility are disclosed. Development in the process of training sessions.

Judo is practiced in almost all universities of the country. In addition to solving problems of health promotion, comprehensive physical training correctly selected method of improving technical and tactical training students judo helps educate professional athletes, but also creates conditions for mass involvement of students in regular classes in this sport for teaching in higher education. In theory and practice of wrestling, especially in Judo, there is a constant need to improve the technical and tactical skills as a necessary basis for victories in competitions at various levels.

As noted by many experts to further increase sports skills increasingly important clear definition of the general trends of technical and tactical skill, learning the attacking action that most successfully used skilled fighters of different weight categories in the competition.

Experts dealing with the improvement of technical and tactical training students judo, emphasizing the use of an individual approach in improving the technical and tactical training of athletes during basic training specialist.

Key words: judo, students, technical and tactical training, physical qualities.

Актуальність. Борьба дзюдо практикується майже у всіх вузах країни. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки правильно підібрана методика удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів сприяє вихованню професійних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення студентів до систематичних занять цим видом спорту протягом навчання в вищих навчальних закладах. В теорії і практиці спортивної боротьби, і насамперед в боротьбі дзюдо, постійно існує необхідність вдосконалення техніко-тактичної майстерності, як необхідного підґрунтя для перемог у змаганнях різних рівнів [3].

Основною метою досліджень останніх років є розробка та апробація інноваційних методик техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички Ф. Загура [1]; навчання техніко-тактичним діям юних дзюдоїстів Н.Г. Сучілін [3], О.П. Пашко [4]; вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації К.В. Ананченко [4].

У зв'язку з постійним гострим суперництвом борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій та появою нових правил змагань, однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається питання вдосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів.

Як відзначають багато фахівців, для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, які найбільш успішно застосовуються борцями високої кваліфікації різних вагових категорій на змаганнях.

Фахівці, які займаються проблемами удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів, наголошують на використанні індивідуального підходу в процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У боротьбі дзюдо проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів займає важливе місце в теорії і практиці спорту і визначає актуальність даної проблеми.

Аналіз літературних джерел. Основні положення багаторічної підготовки борців, її етапи і зміст частково відображені в роботах Я. К. Коблево (1990), В. М. Ігуменова (1992), Г. С. Туманяна (1984), В.І. Лях (2011), С. С. Ермаков (2010), Ю.А. Шулика (2010) та ін. В останній час більшість науковців В.И. Лях, М. М. Фалатович, В. І. Шандригось [1] вказують на велику ефективність застосування ігрової методики в учбово-тренувальному процесі дзюдоїстів на всіх етапах спортивної підготовки. За даними Ю.А. Шулики [5] застосування спеціалізованих рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі дозволяє підвищити результативність використання тактико-технічних дій в спортивних двоборствах.

В. Волков, В. Ощепков зазначають, що людина, яка досконалим володіє техніко-тактичною підготовкою в дзюдо, має значну перевагу в несподіваному нападі за всяких обставин, навіть із холодною зброєю – ножом, кастетом, каменем, штиком.

Вагомий внесок у досягнення дзюдо, зростання його авторитету зробили В. Саунін, С. Новиков, В. Биченок, М. Юнак. Значний внесок у розвиток теорії і методики техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів зробив А. Пістун. Його навчальний посібник «Спортивна боротьба» містить такі основні питання: теорія й методика тренування; методика викладання і спортивно-педагогічна майстерність; медико-біологічні і психологічні особливості спортивної боротьби тощо [1].

Виклад основного матеріалу. Техніко-тактична підготовка студентів-дзюдоїстів – це формування різноманітних рухових умінь і навиків, що охоплюють різні варіанти технічного вирішення спортивно-педагогічних завдань відповідно до якнайповнішого використання можливостей борців. Загальна технічна підготовка не направлена безпосередньо на досягнення спортивного результату, а має на меті вивчення найбільш широкого кола технічних дій і формування навиків виконання необхідних у боротьбі рухів, різних за напрямом, амплітудою та іншими характеристиками. Однією з найістотніших резервів подальшого підвищення ефективності сучасної методики тренування, безумовно, є поліпшення якості управління тренувальним процесом.

Тактична підготовка озброює спортсменів способами і методами ведення боротьби. Діяти під час змагань тактично грамотно – означає уміти правильно розподіляти свої сили, підбирати і виконувати прийоми, необхідні для досягнення перемоги.

При значному числі досліджень і методичних робіт по техніці боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики вдосконалення змісту і послідовності вдосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів. Досягнення високих результатів по боротьбі неможливе без вдосконалення системи навчання, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій [4].

На сучасному етапі розвитку даної боротьби технічна підготовка більшості університетів йде по шляху інтенсифікації – прагнення освоїти якомога більше технічних дій, які складають техніку дзюдо, обумовлюючи це прямою залежністю між кількістю прийомів, якими володіє студент-дзюдоїст, і ефективністю тактичних завдань, які необхідно вирішувати в процесі діяльності змагання і таким чином в перший рік тренувань спортсмени ознайомлюється практично зі всіма групами технічних прийомів дзюдо [3].

Проте, як показує практика, надмірно спеціалізована початкова підготовка багатьох борців, які були сильними в юному віці, привела до того, що надалі вони не зуміли досягти успіхів в змаганнях серед дорослих. Причиною цього явища і виступають надмірні для юного організму тренувальні і змагальні навантаження, які не дозволили багатьом талановитим переможцям юнацьких турнірів досягти результатів в найбільших змаганнях серед дорослих. [5].

При побудові алгоритму системи вдосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-дзюдоїстів потрібно враховувати вікові, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Виходячи з цього було визначено найбільш прийнятний алгоритм системи вдосконалення для даної категорії дзюдоїстів: задня та передня підніжка, зачеп зсередини, кидок через стегно, кидок захватом руки на плече з колін, кидок скручуванням, кидок ривком за гомілку зовні, кидок ривком за гомілку зсередини. Інші техніко-тактичні дії, які застосовуються в класичній методиці, як показує практика спортивних змагань, не є результативними на сучасному етапі розвитку боротьби дзюдо, і можуть вивчатись лише з метою ознайомлення на наступних етапах підготовки.

Крім того, важливу роль у загальній фізичній підготовці та у вдосконаленні техніко-тактичної підготовки відіграють вправи, які мають важливий вплив на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо). Дзюдоїстам також необхідні тривалі заняття такими вправами, які зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них [3]. Під час вдосконалення техніко-тактичної підготовки потрібно враховувати розвиток фізичних якостей. І так, швидкість проявляється в сукупності функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час.

Отже, високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями й техніко-тактичною підготовленістю. Виходячи з вищезазначеного, швидкість є важливою якістю

студентів-дзюдоїстів, оскільки вивчені прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко й майже блискавично, адже часто борець не встигає виконати прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що супротивник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію [4].

Ще одна не менш важлива якість – спритність, яка проявляється у здатності швидко, точно, цілеспрямовано й економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої спортивної майстерності. До важливих чинників, які визначають рівень спритності студента-дзюдоїста, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі і його аналіз. Ефективність цих операцій залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються відповідно до специфіки самбо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій тощо [2].

Для вдосконалення спритності в спортсменів виробляють уміння цілеспрямовано й точно керувати складними рухами, зберігати просторове орієнтування та рівновагу при різних положеннях тіла, застосовувати координаційні дії. Для розвитку спритності застосовують акробатичні вправи, біг, стрибки зі скакалкою, вправи з партнером, спортивні й рухливі ігри, естафети тощо [3].

Витривалість дзюдоїста проявляється у здатності ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена відповідно до специфіки боротьби, ефективністю техніки й тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми та протидію процесу її розвитку [1].

Відсутність належної витривалості в самбіста відчувається, насамперед, в утрудненні дихання під час гострих і темпераментних поєдинків, що призводить до кисневого голодування та прискорення втоми, а це, у свою чергу, заважає боротися на потрібному рівні, неминуче веде до програшу [2].

В удосконаленні техніко-тактичної підготовки важливе значення має силова підготовка дзюдоїста, яка вирішує такі завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної і швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (сполучних і опорних); гармонізація форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою розвитку вдосконалення швидкості, спритності та гнучкості дзюдоїста. [3].

Гнучкість у дзюдо – це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху самбіста й суттєво впливають на рівень його досягнень. Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрати якості навчання техніко-тактичним діям, зниження рівня внутрішньом'язової та міжм'язової координації, економічності рухів, що часто призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату дзюдоїста. Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників і навколишнього середовища.

Удосконалення базових координаційних здібностей передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій: збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями й рухами рук, тулуба й вільної ноги; різноманітні різкі повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні рухи, стоячи на обмеженій опорі; виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву й перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах [4].

Успішне оволодіння техніко-тактичною підготовкою боротьби дзюдо потребує як розвитку координаційних здібностей, так і вдосконалення фізичних якостей борця. Так, наприклад, зачеплення залежить від сили й координації, швидкості й спритності, рішучості й настирливості спортсмена. Цей перелік ціннісних якостей спортсмена не випадковий. Застосування окремих прийомів вимагає цілеспрямованого розвитку певних якостей, над якими треба працювати на тренуваннях і вдосконалює техніко-тактичну підготовку студентів-самбістів.

Л. Матвеев, Ю. Верхошанський, В. Панков, А. Акоюн і багато інших науковців відмічають, що фізичні якості настільки тісно пов'язані між собою, що розвинути одну з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших. У реальній практиці борців мають місце комплексні форми прояву фізичних якостей [2].

Отже, займаючись боротьбою дзюдо, студент проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. У процесі дослідження ми дійшли висновку, що для досягнення високих результатів у боротьбі дзюдо студентам-дзюдоїстам необхідно в однаковій мірі досконало володіти не лише всіма вище зазначеними фізичними якостями, чого можна досягнути лише завдяки постійній наполегливій і цілеспрямованій потужній фізичній самореалізації, а за допомогою системи вдосконалення техніко-тактичної підготовки. Важливе значення в техніко-тактичній підготовці має фізична підготовка борця, яка впливає на техніку виконання прийомів, що, у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей. Систематичні заняття боротьбою дзюдо сприяють якісній підготовці студентів до змагальної діяльності, де вимагається бути впевненим, урівноваженим і завжди знаходити правильні рішення у складній обстановці сучасного бою.

Література

1. Pistun A. I. Sportyvna borot'ba : navchal'nyu posibnyk / A. I. Pistun. – L'viv : «Triada plyus», 2008. – 864 s.

2. Shandryhos' V. I. Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv. Metodychni rekomendatsiyi. – Ternopil' : TNPU im. V. Hnatyuka, 2006. – 44 s. 5.
3. Horbunov H.D. Dzyudo : pidruchnyk / H.D. Horbunov. – M. : Nauka, 2007. – 378 s. 6. Esink Kh.O. Dzyudo : pidruchnyk / Kh.O. Esink. – M. : Fizkul'tura i sport, 2011. – 110 s.
4. Лях В.И. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки, современные концепции мотивации : учеб. Пособ. : в 4 кн. Кн. III : Методика подготовки. – М. : Спорт. 2002. – 280 с.
5. Шулика Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорувев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.

Косівська С.В.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ-СИРИТ 3-6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати методику розвитку рухового інтелекту депривованих дітей-сиріт 3-6 років для підвищення рівня розумових здібностей в процесі підготовки до шкільного навчання.

Стаття присвячена проблемі подолання комплексної, насамперед, інтелектуальної, рухової, соматичної депривації дітей-сиріт 3-6 років в процесі підготовки до шкільного навчання шляхом розвитку рухового інтелекту на заняттях з фізичного виховання в умовах державних закладів інтернатного типу.

Визначено вплив методики спрямованого розвитку рухового інтелекту на розумові здібності та розумову працездатність, рівень рухової функції та психосоціальної зрілості в кінці експерименту.

Ключові слова: комплексна депривація, діти-сироти, руховий інтелект, розумові здібності, шкільне навчання.

Косивская С.В. Методика развития двигательного интеллекта у детей-сирот 3-6 лет средствами физического воспитания. Цель исследования – разработать и обосновать методику развития двигательного интеллекта депривированных детей-сирот 3-6 лет для повышения умственных способностей в процессе подготовки к школьному обучению.

Статья посвящена проблеме преодоления комплексной, прежде всего, интеллектуальной, двигательной, соматической депривации детей-сирот 3-6 лет в процессе подготовки к школьному обучению путем развития двигательного интеллекта на занятиях по физическому воспитанию в условиях государственных заведений интернатного типа.

Определено влияние методики направленного развития двигательного интеллекта на умственные способности и умственную работоспособность, уровень двигательной функции и психосоциальной зрелости в конце эксперимента.

Ключевые слова: комплексная депривация, дети-сироты, двигательный интеллект, умственные способности, школьное обучение.

Kosivska S.V. Method of development of motional intellect orphaned children 3-6 years old of physical education.

The aim of the research is to develop and substantiate the methodology of motional intellect development of 3-6 years old orphans to increase the level of mental abilities in its preparatory process for school training.

The article is devoted to a problem of overcoming the complex, the intellectual, motional, somatic deprivation of orphans 3-6 years old orphans in its preparatory process for school training by developing motional intellect on employments of physical education in conditions of state orphanages.

The investigation gives an idea about the peculiarities of health, physical development, formation of mental functions and physical preparedness of 3-6 years old orphans that compared to conventional children.

The article studied the connections between level of motional intelligence and mental abilities of orphans with the consequences of deprivation.

The author experimentally found an opportunity effectively influence the rate of development of mental abilities of orphans with the consequences of complex motor deprivation by raising intellect in conditions of state orphanages.

The research defined the forms, means, principles, techniques, and loading parameters for conducting correctional and developing trainings of orphaned children aiming to raise their motional intellect.

The investigator also found out the influence of the aimed motional intellect development methodology to the indices of the physical, morphofunctional, and psychosocial orphaned children preparedness to study in secondary schools.

Key words: complex deprivation, orphaned children, motional intellect, mental abilities, school training.

Актуальність. Соціальне сирітство відносно нове явище українського суспільства. Особливого поширення воно сягнуло в останні десятиріччя, що небезпідставно пов'язується з хронічною економічною, соціальною і духовною кризою. Про масштаби проблеми свідчать джерела офіційної статистики, згідно яких в Україні нараховується понад 100 тисяч дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, що перевищує показники повоєнних років [5; 7; 10].

В Україні продовжує домінувати державна система утримання, виховання та навчання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки. Система роботи інтернатних закладів є незмінною протягом десятиріч. Навіть у кращих дитячих будинках та інтернатах у вихованців спостерігається прогресування явищ комплексної депривації [6; 9].