

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. Драгоманова**

На правах рукопису

МАСЕНКО Лариса Володимирівна

УДК 37.016:796.853.23

**Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі
ігрової діяльності з елементами єдиноборств**

**13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура,основи здоров'я)**

**Дисертація
на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук**

Наукові керівники:

доктор педагогічних наук,
професор, Арзютов Г.М.;

доктор біологічних наук,
професор Приймаков О.О.

Київ – 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1	
АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ УЧНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЗЮДО, НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	11
1.1. Проблеми і напрямки удосконалення фізичного виховання в школі, пошук нових методів розвитку рухових здібностей.....	11
1.2. Спрямованість навчально-тренувального процесу дітей 6-10 років, що займаються дзюдо	17
1.3. Значення та особливості застосування ігор для розвитку дітей 6–10 років.....	24
1.4. Використання спеціалізованих ігор в заняттях спортивною боротьбою....	30
1.5. Системний підхід при побудові тренувального процесу в шкільних секціях з дзюдо для дітей 6-10 років.....	33
Висновки до розділу 1.....	50
РОЗДІЛ 2	
ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 6-10 РОКІВ ТА ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО.....	51
2.1. Методи дослідження.....	51
2.2. Організація дослідження.....	61
2.3. Аналіз діючої «Навчальної програми по дзюдо» та корекція побудови навчально-тренувального процесу за роками підготовки з розкладом змісту та обсягів навантаження	65
2.4. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України.....	72

	3
2.5. Загальні та спеціальні рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей дітей 6–10 років.....	77
2.6. Спеціальні рухливі ігри та вправи при вивченні техніки дзюдо за кольоровими поясами.....	86
2.7. Спеціалізовані ігри розроблені особисто автором.....	96
Висновки до розділу 2.....	112
РОЗДІЛ 3	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ.....	
3.1. Розробка методики формування рухових умінь учнів початкової школи засобами ігрової діяльності з елементами єдиноборств.....	116
3.2. Визначення ефективності методики вдосконалення основних компонентів рухової діяльності учнів початкової школи в процесі позаурочних занять з дзюдо.....	123
3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	151
Висновки до розділу 3.....	168
ВИСНОВКИ.....	171
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	174
ДОДАТКИ.....	193

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

БП – багаторічна підготовка

ПП – початкова підготовка

ФЗ – фізичні здібності

КЗ – координаційні здібності

ЧСС – частота серцевих скорочень

ФП – фізична підготовка

СІ – спеціалізовані ігри

ЗІ – загальнорозвиваючі ігри

СВ – спеціальні вправи

ЗВ – загальнорозвиваючі вправи

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ДЮСШ – дитяча юнацько-спортивна школа

ВСТУП

Актуальність. Особливої гостроти сьогодні набуває проблема стану та рівня фізичного розвитку дітей та молоді України. Фізичний розвиток є результатом рухової активності. Рух – провідний чинник розвитку фізичних здібностей, тому його розглядають як стрижень усієї життєдіяльності й поведінки людини [3, 10, 109, 144, 167, 168].

Дані національного соціологічного дослідження «Спосіб життя молоді України», проведеного Українським інститутом соціальних досліджень, головним чинником ризику для здоров'я визначають знижену фізичну активність, тобто відсутність регулярних фізичних занять, зокрема перегляд телепередач більше чотирьох годин на день або роботу за комп'ютером понад 10 годин на тиждень (24 %).

Оскільки основною складовою здорового способу життя є рухова активність, необхідно забезпечити збереження і зміцнення здоров'я, формування потреби в здоровому способі життя, створити умови для дітей шкільного віку виявляти рухову активність не менше 8–10 годин на тиждень. Тому основні зусилля мають бути спрямовані на формування у дітей 6–10 років навички до подальших систематичних занять у позаурочний час шляхом залучення дітей до секцій різних видів спорту [40, 70, 130].

Нагальна необхідність проведення реформ освітнього процесу в школі ставить завдання пошуку нових форм і методів формування навичок і умінь у учнів початкової школи [6, 18, 59, 69, 135, 169]. Важливість вирішення цього питання засвідчують Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр., Закони України «Про позашкільну освіту», «Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження

здоров'я школярів у навчальних закладах України», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації».

До одного з найбільш ефективних засобів фізичного розвитку дітей у позаурочний час належить боротьба дзюдо. Заняття дзюдо корисні для фізичного розвитку, оскільки цей вид спорту комплексно розвиває всі м'язові групи і системи організму. Швидкість, координація рухів, гнучкість, сила, витривалість – усі ці якості необхідні для досягнень успіхів у дзюдо, а їх розвиток відбувається в процесі наполегливих занять [23, 64, 84, 86, 127, 148, 177]. Цей вид єдиноборства підходить як хлопчикам, так і дівчаткам, оскільки прищеплює відмінні навички самооборони. Дзюдо сьогодні є прекрасною альтернативою комп'ютерним іграм, телевізору й дитячій бездіяльності.

Водночас, незважаючи на ціннісний педагогічний потенціал ігор із елементами східних єдиноборств, на основі аналізу стану означеної проблеми в науковій і методичній літературі виявлено відсутність науково-методичних розробок, які б висвітлювали аспекти формування рухових умінь учнів початкових класів у процесі занять дзюдо, та фундаментальних досліджень в обраному напрямку [14, 15, 39, 51]. У чинних навчальних посібниках і програмах для дитячих груп класифікації ігор та методики їх використання у навчально-тренувальному процесі борців представлені в недостатньому обсязі і не враховують зменшення віку початківців [9, 51, 90, 99, 174, 178]. Необхідність наукового обґрунтування та розробки методики навчання в шкільній секції дзюдо учнів початкової школи, адаптованої до віку дітей, яка дозволить проектувати зміст фізичної та технічної підготовки, структурувати його для більш повної, доступної і якісної реалізації освітніх, розвиваючих та виховних завдань, визначає актуальність дослідження «Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств».

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.

Дисертаційна робота виконана згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері культури та спорту на 2001–2005 рр.» Державного комітету України з питань

фізичної культури та спорту за темою 1.3.1 «Моделльні характеристики системної діяльності організму людини в процесі довготривалої адаптації до фізичних навантажень» (номер державної реєстрації 0101U004945) та за тематикою НДР кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету (НПУ) імені М.П. Драгоманова у 2006–2010 рр. «Теоретико-методичні основи підвищення резервних можливостей організму людини з різним рівнем фізичної підготовленості».

З 2010 року тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень НПУ імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культурі в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних видів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (№ 9 від 16.04.2008 р.). Тему дисертації затверджено (уточнено) на вченій раді Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 3 від 24.10.2015 р.) та узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 15 грудня 2015 року)

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та перевірити методику використання ігор з елементами єдиноборств для формування рухових умінь учнів початкової школи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування рухових умінь учнів початкової школи і визначити спрямованість навчально-виховних засобів на основі закономірностей вікової динаміки фізичного розвитку дітей 6–10 років.

2. Проаналізувати традиційну систему початкової підготовки в єдиноборствах та визначити доцільний вік для початку вивчення базової техніки на прикладі дзюдо.

3. Розробити, обґрунтувати та перевірити методику формування в учнів початкової школи рухових умінь, основу на комплексному використанні ігор-дзюдо та ігрових комплексів.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес учнів початкової школи в умовах позаурочної діяльності.

Предмет дослідження – формування рухових умінь в учнів 6–10 років в процесі активного застосування ігор-дзюдо.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, вивчення документальних матеріалів з проблеми дослідження для виявлення стану досліджуваної проблеми;

– емпіричні: педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом дітей початкової школи 6–10 років у секції дзюдо з метою виявлення проблем у розвитку рухових умінь та здоров'я, аналіз педагогічної документації, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) з використанням педагогічних методів дослідження, методів системного аналізу для з'ясування фізичного розвитку і фізичної підготовленості та засобів розвитку фізичних здібностей дітей 6–10 років в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств; метод експертних оцінок з метою оцінювання рівня освоєння техніки дзюдо;

– соціологічні: інтерв'ювання та анкетування з метою виявити вплив діючої навчальної програми на вибір стратегії підготовки дітей та визначення рівня мотивації у дітей займатися в позаурочний час;

– статистичні: статистична обробка за t-критерієм Стьюдента, регресійний, дисперсійний та факторний аналізи з метою оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, перевірки ефективності формувального експерименту, для якісного та кількісного аналізу одержаних

результатів.

Наукова новизна отриманих результатів:

– уперше розроблена та обґрунтована методика формування рухових умінь учнів 6–10 років, побудована на поєднанні впливу ігор з елементами єдиноборств, ігор різної спрямованості та ігор, розроблених особисто автором; виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та рухових умінь, особливостей фізіологічного розвитку та специфічних навичок дзюдо учнів початкової школи в процесі занять дзюдо; отримані нові дані про оптимальний розподіл ігор різної спрямованості в навчально-тренувальному процесі позаурочних занять єдиноборствами;

– уточнено відомості про вплив ігрових комплексів на різні фізичні якості та підвищення рівня техніко-тактичної підготовки, про оптимальний вік початку тренування та вивчення технічних дій дзюдо;

– подальшого розвитку набула наукова інформація щодо врахування впливу сенситивних періодів на розвиток фізичних якостей та наукові знання.

Практичне значення роботи полягає в розробці змісту занять у секції боротьби дзюдо в початковій школі для формування рухових умінь. Розроблені рекомендації щодо відбору та використання рухливих та спеціалізованих ігор для підвищення рівня початкової підготовки в дзюдо дітей 6–10 років. Результати дослідження впроваджені в навчальний процес Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву м. Києва боротьби та боксу (акт про впровадження від 14.06.2010 р.), Дитячо-юнацької спортивної школи № 2 Київського міського фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» (акт про впровадження від 03.06.2010 р.). Матеріали дослідження впроваджені в навчальний курс «Теорія і методика викладання спортивних двобоїв» студентів Інституту фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (акт про впровадження від 16.06.2012 р.).

Особистий внесок здобувача у спільній публікації полягає у вивченні та систематизації інформації із науково-методичної літератури, отриманні

фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження.

Основні матеріали і результати дисертаційного дослідження виголошено на науково-практичних конференціях різного рівня: Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2009, 2010); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2011, 2012); «Modern problems and prospects of development of physical education, health and training of future professionals of physical education and sport» (Київ, 2013, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Київ, 2007); звітних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання (2004–2015 рр.), кафедри олімпійських та масових видів спорту (2004–2014 рр.), кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін (2004–2015 рр.).

Публікації. Основні положення дисертації опубліковані в 14 публікаціях: одна з них в міжнародному фаховому виданні, 13 – у наукових фахових виданнях України, 12 із них виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації 234 сторінки, із яких 173 сторінки основного тексту. Робота містить 23 таблиці, 14 рисунків, 13 додатків. Список використаних джерел складається з 204 найменувань, із них 23 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ УЧНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЗЮДО, НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**1.1. Проблеми і напрямки реформування галузі фізичної культури, пошук нових методів розвитку рухових умінь**

З метою ефективного розв'язання проблем, існуючих в галузі фізичної культури та спорту, у Міністерстві у справах сім'ї, молоді та спорту було підготовлено концепцію Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007–2011 роки. Програма наголошувала на критичну ситуацію у сфері фізичної культури і спорту, залученість до занять лише 13 % населення, важливість рухової активності людини для поліпшення стану здоров'я та запобігання захворюванням. Указувала на те, що за Україна займає одне з останніх місць в Європі за інтегральним показником здоров'я населення. Метою Програми була реалізація державної політики щодо створення умов для залучення широких верств населення до масового спорту як важливої складової здорового способу життя та зміцнення здоров'я нації; забезпечення необхідної інфраструктури для обдарованих осіб у спорті вищих досягнень для підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі. На її основі визначені напрямки з метою створення ефективної системи залучення кожного громадянина нашої держави до цілеспрямованої рухової активності [76, 102].

Створення тижневого обсягу фізичного навантаження не менше 8–10 годин для дітей шкільного віку набуває першочергового значення. Це забезпечить оздоровчий ефект, дозволить розвинути їх рухові здібності а також вплинути на формування у них навички до систематичних занять фізичною

культурою та загальнодоступним спортом.

Аналіз літературних джерел підтверджує необхідність організації позакласної роботи з фізичного виховання, використання усіх його форм в школі, особливо секційної роботи. Багато авторів вказують на те, що існуючі методики застаріли, не відповідають вимогам сьогодення і не мають системного підходу. Безліч програмно-нормативних документів практично не реалізується, відсутній механізм контролю їх виконання; матеріально-технічна база застаріла; формальні, по-шаблону сплановані фізкультурно-масові заходи; відсутня методична підтримка учителів у організації позакласної діяльності з фізичного виховання, як наслідок, низький рівень мотивації вчителів; новітні технології рухової активності не проєктуються на процес позакласної діяльності в достатній мірі. Все це негативно впливає на компонент всебічного гармонійного розвитку особистості – фізичне виховання [5, 18, 40,74, 79, 130].

Для визначення державної політики у сфері позашкільної освіти відповідно до Конституції України є Закон України «Про позашкільну освіту» № 1841–III, із змінами від 06 червня 2005 р. [76]. В статті 4 чинного закону сказано, що «Позашкільна освіта є складовою системи безперервної освіти, визначеної Конституцією України, Законом України «Про освіту», цим Законом, і спрямована на розвиток здібностей та обдарувань вихованців, учнів і слухачів, задоволення їх інтересів, духовних запитів і потреб у професійному визначенні». В статті 5 вказується, що «структуру позашкільної освіти становлять: гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, спортивно-оздоровчі, науково-пошукові об'єднання на базі загальноосвітніх навчальних закладів, міжшкільних навчально-виробничих комбінатів, професійно-технічних та вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації». В пункті 2. Статті 6 визначено, що «Позашкільна освіта здобувається громадянами у позаурочний та позанавчальний час у позашкільних навчальних закладах та інших навчальних закладах як центрах позашкільної освіти незалежно від підпорядкування, типів і форм власності ...». А стаття 15 розкриває основні напрями позашкільної освіти: «фізкультурно-спортивний або спортивний,

який забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя». В статті 16 про планування діяльності позашкільного навчального закладу зазначено, що здійснення навчально-виховного процесу у позашкільних навчальних закладах відбувається за типовими навчальними планами і програмами, що затверджуються спеціально уповноваженим центральним органом виконавчої влади в галузі освіти, іншими центральними органами виконавчої влади, у сфері управління яких перебувають позашкільні навчальні заклади. Також вказується, що позашкільні навчальні заклади можуть планувати роботу гуртків, секцій, відділів, відділень за іншими навчальними планами і програмами за умови затвердження їх відповідними місцевими органами виконавчої влади.

Вивчення питання програмного забезпечення навчально-виховного процесу позашкільної освіти в секції дзюдо, дає змогу стверджувати, що таких програм не існує, крім Навчальної програми з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціальних дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Тому, для обґрунтування і розробки експериментальної методики формування рухових умінь в учнів засобами ігрової діяльності з елементами єдиноборств в секції дзюдо, необхідно проаналізувати діючу Навчальну програму з дзюдо та внести зміни в побудову тренувального процесу за роками підготовки з розкладом змісту та обсягів навантаження. Після перевірки експериментальної методики, наступним кроком має стати створення Навчальної програми з дзюдо для шкільних секцій.

Аналіз літератури, навчальних програм і статистики, наданої Федерацією боротьби дзюдо України, виявлено значне омолодження контингенту початківців, невідповідність і недостатню ефективність діючих навчальних посібників і програм для дитячих груп борців, відсутність

методики застосування ігрового матеріалу в дзюдо. Існуючі класифікації ігор та деякі методики їх використання у тренувальній практиці борців були розроблені давно і тому не враховують значне зниження віку початку занять боротьбою [14, 15, 39, 51, 99, 100, 165, 182].

Про відповідність методик навчання і тренування віковим особливостям учнів, як необхідну умову якісного проведення учбово-тренувального процесу, відмічають такі автори, як В.М. Платонов, М.М. Булатова [136], Л.В. Волков [43, 44], А.А. Гужаловський [60, 61], З.І. Кузнєцова [103]. А на сьогоднішній день в Україні ситуація в програмно-методичному забезпеченні викликає занепокоєння, оскільки методики навчання і тренування розраховані на дорослий контингент борців були перенесені на дітей, що привело до ранньої спеціалізації та недоліків, пов'язаних з переоцінкою дитячої психіки та притаманних дітям ігрових форм життєдіяльності.

Ряд авторів В. Ягелло [177], К.П. Сахновський [156], М.М. Булатова [33], В.Г. Яковлев [179] вказують на те, що головне завдання початкових занять спортом з дітьми та підлітками – не досягнення максимальних результатів, а гармонійний розвиток, так як лише на базі всебічної фізичної підготовки можливо поступово і правильно визначити подальшу спортивну спеціалізацію. В загальній фізичній підготовці необхідно використовувати широкий спектр рухових здібностей, формувати уміння та навички виконувати окремі рухові дії.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію або уміння нижчого порядку; 2) уміння виконувати цілісну рухову діяльність або уміння вищого порядку [4].

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це спроможність учня виконувати вправу, зосереджуючи увагу на кожному її елементі. Для формування цього уміння необхідно в стандартних умовах багато разів повторити вправу, задіявши при цьому всі органи відчуття. В цей час увага учня має бути сконцентрована на основних характеристиках рухів: елементах та деталях рухової дії, часових, просторових, ритмічних та динамічних, що не

можуть бути засвоєні одночасно. Їх необхідно вивчати дотримуючись послідовності та багаторазового усвідомленого практичного виконання вправи [96, 97, 128, 137, 145, 167].

Ряд вчених вказують на те, що збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до поступової автоматизації виконання вправи, тобто на трансформацію уміння в навичку [20, 21, 159, 171, 204].

Наступним етапом формування рухової дії є уміння вищого порядку основу якого складають окремі навички. Це уміння виконувати цілісну рухову діяльність, якому притаманні варіювання та створення якісно нових елементів діяльності, здатність активно зберігати свою структуру і характер функціонування за будь-яких змін внутрішніх та зовнішніх умов, здатність змінювати свою структуру у ході діяльності та виконувати дії на фоні зниженої працездатності, врахування в процесі навчання індивідуальних особливостей організму [20, 72, 105, 167].

Важливим фактом у теорії і практиці фізичного виховання виступає єдність і взаємозв'язок рухових умінь і фізичних здібностей. Неможливо відділити фізичні здібності невіддільні від рухових умінь і навичок в процесі рухової діяльності Володіння людиною певними руховими діями дає змогу їй успішно реалізувати відповідні фізичні здібності. Розвиток фізичних здібностей і процеси навчання рухам регулюються різними закономірностями, хоч об'єктом їх впливу є конкретна людина, Особливість закономірностей вимагає для кожного з процесів навчання відповідних методичних впливів. Відмінність педагогічних принципів, що застосовуються для розвитку фізичних здібностей і навчання рухам є однією з ознак притаманних процесу освоєння рухових дій [4, 10, 13, 19, 20, 102, 167].

Слід зазначити, що численні дослідження, спрямовані на вирішення протиріччя між сучасними даними теорії навчання руховим діям і практичною роботою педагогів у сфері фізичного виховання, доводять, що при високому рівні керованості та виборі найсприятливішої методики навчання руховим діям є можливість варіювання у побудові процесу формування рухових умінь та

навичок [6, 70, 106, 107, 135, 175].

Пошук ефективних засобів впливу на формування рухових умінь учнів початкової школи дав можливість на основі принципу кінематичної і динамічної відповідності визначити доцільність використання занять дзюдо у позаурочний час.

Боротьба дзюдо (від японського цзю – м'якість, до – шлях) відноситься до єдиноборств, виникла в Японії в кінці 19 століття.

За даними Федерації боротьби дзюдо України кількість дітей, що займаються дзюдо з 2008 року по 2012 рік збільшилася з 26400 дітей до 33000. Це лише офіційні дані по ДЮСШ, які не включають показники приватних клубів та інших організацій. Кількість бажаючих займатися дзюдо з кожним роком зростає, оскільки це олімпійський вид спорту, проводиться його популяризація засобами телебачення, показовими виступами дзюдоїстів у школах, парках, розважальних центрах і т.інш.

У боротьбі дзюдо швидкісно-силова робота поєднується зі статичними напруженнями, що дає можливість розвивати швидкість, силу та спритність. За рахунок великої кількості характерних для дзюдо спеціально-підготовчих і змагальних вправ водночас з удосконаленням техніко-тактичної підготовленості відбувається значне підвищення рівня координаційних здібностей, що проектує умови, що визначають можливість вдосконалення елементів рухової діяльності та формування обширного комплексу нових рухових умінь і навичок.

Під час навчально-тренувальних занять з дзюдо ступінь освоєння дій вихованцями характеризується рівнем освоєння технічних дій, які, в свою чергу, відображують рухові уміння і навички. Без основ управління рухами, уміння аналізувати сенс поставлених завдань і повного залучення в навчально-тренувальний процес формування рухового уміння та навички неефективне.

Великий діапазон техніко-тактичних елементів дзюдо вимагає комплексного розвитку всіх рухових здібностей. Велике значення в дзюдо мають спритність, координація рухів і гнучкість. Від рівня їх розвитку залежать ефективність і

якість техніки [10, 24, 66, 127, 146, 169, 202].

Навчально-тренувальний процес в боротьбі не звужується до придбання знань та формування умінь і навичок, а обов'язково застосовує ці складові для безпосереднього використання в сутичці в різних умовах і з різними супротивниками. Вирішенню цього складного завдання в навчанні сприяє застосування ігрового методу. При цьому найпростіші прийоми та елементи боротьби у взаємодії з досягненням мети поставленої умовами гри формують запас техніко-тактичних засобів учнів [10, 23, 57, 83, 154, 193].

Аналіз властивостей і особливостей формування і розвитку рухових здібностей, умінь і навичок підтверджує нашу гіпотезу про можливість їх розвитку та вдосконалення ігровими засобами з використанням ігор-дзюдо та інших ігрових засобів в шкільній секції з боротьби дзюдо.

1.2. Спрямованість навчально-тренувального процесу дітей 6-10 років, що займаються дзюдо

Проблема вдосконалення рівня фізичної підготовки учнів пов'язана з пошуком нових методологічних та технічних засобів, направлених на підвищення рівня якості процесу навчання [44].

Вибір боротьби дзюдо, як засобу підвищення рівня формування рухових умінь, ставить завдання визначення спрямованості занять дзюдо та вікових меж етапу початкової підготовки. Для вирішення цього завдання проаналізуємо деякі зі структур багаторічної підготовки різних авторів.

На думку В.Н. Платонова [144] структура БП повинна складатися з 5 етапів. Автор вказує на те, що ці етапи відносно самостійні і в той же час тісно взаємопов'язані. Кожен з цих етапів має достатньо чітко окреслені мету, завдання і зміст.

Для нашої роботи в структурі БП, що аналізуються, важливим є визначення мети, завдання та змісту початкового етапу підготовки. Так, у В.Н. Платонова [144] завданнями цього етапу є зміцнення дітей, різностороння

фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці вибраного виду спорту і техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Автор вказує на різноманітність засобів і методів підготовки юних спортсменів, на широке використання матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, на використання ігрового методу. В області технічного вдосконалення автор орієнтує на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ. Він ні в якому разі не рекомендує робити спроби добитися стійкого рухового навичку, який дозволить досягнути деяких спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, яка передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій.

Дана структура БП є дуже цінним надбанням теорії спорту, проте ми не згодні з його думкою про пізній початок етапу попередньої підготовки (14–16 років) в боротьбі, так як діти починають тренування з 6–7 річного віку, а офіційні змагання проводять з 9 – річного віку.

Перейдемо до аналізу структури БП, розробленої Г.С. Туманяном [165], яка включає в себе 6 етапів. I етап – базової підготовки (9 – 11 років). Цей автор вказує на різнобічну підготовку на етапі базової (початкової) підготовки (9 – 11 років). Причому, це відноситься до вирішення завдань не лише фізичної підготовки, але і техніко-тактичної і вольової, мета яких повинна зводитись до створення базових передумов для майбутніх висот спортивної майстерності. Разом з Г.М. Арзютовим [7, 8, 9] змістом занять на I етапі багаторічної спеціальної технічної підготовки вважають ігри-завдання, за допомогою яких формуються основні положення однокорців, способи переміщень, тиснення, блокування, дистанції, захвати, звільнення від них і т.п.

С.Ф. Матвеев [127, 129] поділяє БП на V етапів. I етап – попередньої підготовки (10 – 12 років). Головним напрямком роботи в період III автор вважає укріплення здоров'я, забезпечення різносторонньої підготовки, вироблення у борців внутрішньої потреби до систематичних тренувальних занять.

J. Rasrek [199] вважає, що формування майстерності є безперервним процесом, хоч протікає поетапно. Тому він вказує, що ефективність спортивної підготовки зумовлена її структурою і пропонує модель БП, що враховує 4 етапи. Головним завданням початкового I етапу (9/10 – 12/13 років), який носить назву «Всебічне тренування» автор вважає всебічну стимуляцію моторики, а також накопичення досвіду в різних рухових актах, з урахуванням елементарних технічних та функціональних вимог вибраного виду спорту.

Зроблено аналіз болгарської системи БП, запропонованої П. Богдановим, яка включає III етапи. I етап – початкової підготовки (10 – 12 років) направлений на розвиток всебічної фізичної підготовки [24].

Проаналізовані системи БП [24, 127, 143, 178] мають східні риси у визначенні початку вивчення техніки, який є достатньо пізнім на нашу думку, а також сама нижня вікова межа етапу III є високою в основному – 10 років.

I.A. Кондрацький [90] основні завдання спортивно-оздоровчого етапу, вбачає в: стабільності складу групи; динаміці індивідуальних показників розвитку фізичних якостей дітей групи; рівні засвоєння основ гігієни та самоконтролю.

На наш погляд основним недоліком системи БП I.A. Кондрацького є ранній початок участі у змаганнях. Кондрацький пропонує на 2-у і 3-у році навчання для груп III ввести поділ річних циклів на три періоди – підготовчий (6 міс.), змагальний (4 міс.), перехідний (2 міс.).

Також викликає сумнів доцільність проведення на етапі III тренувань кожного дня, оскільки ми вважаємо, що набагато ціннішим для повноцінного фізичного розвитку і підвищення функціональних можливостей дитини на даному етапі буде використання засобів інших видів спорту (плавання, їзди на велосипеді, футбол, тощо).

В своїй роботі W.Starosta пропонує модель БП, що складається з трьох етапів [204].

I ет. – загальнопідготовчий (7 – 13 років). Цікавим моментом його роботи є розподіл самого довгого I етапу на дві 3-х річні частини: для дітей 7–10 років

та 10–13. В цій системі також простежується наголос на всебічний розвиток та закладення широкої рухової бази. Звертає увагу на себе більш пізній перехід до спеціалізованих занять. Сам автор вважає недоліком своєї системи низьку конкретизацію етапних завдань.

Розглянемо та проаналізуємо систему БП, розроблену Г.М. Арзютовим [7, 9]. Він вважає, що одним із важливих компонентів поетапної підготовки, які визначають тривалість підготовки, розбивку її на етапи, зв'язок структурних освітніх компонентів – є модель поетапної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах. Ця модель була розроблена на основі встановлення вікових етапів результативності кращих дзюдоїстів Європи і світу та визначення біологічно-оптимальних термінів оволодіння техніко-тактичним освітнім компонентом дзюдо. Модель прогнозує 24-річний період підготовки спортсменів і включає 6 етапів.

I ет. – (8–12 років) початкова підготовка, куди входять ігрові засоби. На думку Арзютова Г.М. завданнями напрямку роботи на початковому етапі в боротьбі дзюдо є: укріплення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів; різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей; спеціальна підготовка – розвиток здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри руху, розвиток реакції на об'єкт, що рухається; початкова технічна підготовка – оволодіння технікою виконання допоміжних, спеціально-підготовчих і найпростіших базових елементів техніки боротьби в стійці та лежачи [9].

Запропонована Г.М. Арзютовим евристична модель БП відрізняється від наявних у спортивній літературі кількістю етапів підготовки, глибиною і ретельністю уявлення початкових етапів підготовки. Проте тренувальна програма для ДЮСШ і СДЮШОР з боротьби дзюдо, розроблена Арзютовим Г.М. недостатньо розкриває суть застосування ігор на етапі ПП юних дзюдоїстів, а також не надає методичних рекомендацій щодо їх застосування.

Аналіз існуючих систем БП, показав, що всі сучасні автори сходяться на

твердженні про необхідність різноманітності засобів і методів на початковому етапі підготовки, проте їх спрямованість, об'єм і форми застосування мають чимало розходжень. Головною відмінністю даних систем є визначення віку початку занять та вивчення техніки обраного виду боротьби, а також початок участі в змаганнях.

Є очевидним, що можливість для досягнення спортивних результатів при інших рівних умовах тим більша, чим раніше будуть виявлені задатки до прогресування в тому чи іншому виді спорту і чим раніше вони стануть об'єктом спеціально направленою виховання.

У зв'язку з цим привертає увагу багаторічний досвід європейських країн, наприклад, Німеччини, Франції, Бельгії, Нідерландів і Великобританії. Програма дитячого дзюдо в університеті Нового Південного Уельсу почала діяти з 1996 року. В ній п'ять напрямків: міні дзюдо для 3–4, 5–6 років, дитяче дзюдо для 7–8, 9–10 і 11–13 років. Заняття проводяться два рази на тиждень.

Великий інтерес у Європі викликала акція масового спорту Федерації дзюдо Німеччини для хлопчиків і дівчаток до 14 років під назвою «Сафарі-дзюдо». Вона проводиться на території (областей) Німеччини і планується організаторами самостійно. У минулому році в «Сафарі-дзюдо» взяло участь більше 300 команд і 12 тисяч дітей. Це – найуспішніша акція Федерації дзюдо Німеччини.

Більшість спеціалістів дзюдо та авторів [87,117, 127,143, 146, 201] вважають, що підготовку в дзюдо потрібно починати у віці $10,1 \pm 1,6$ років.

Так, наприклад, Владислав Ягелло визначив вік початку занять юних дзюдоїстів на основі аналізу початку тренувань кращих дзюдоїстів світу. Оптимальним, на його думку, віком початку занять дзюдо являється для вагових категорій 60, 66 та 73,кг – 11/12 років; 78 та 86 кг 12/13 років; 95 кг та більше – 13/14 років. Цей автор вказує на те, що відомі спортсмени підкреслювали в ході анкетування на недоцільність початку систематичного тренування в молодшому шкільному віці [178, 191].

Г.М. Арзютов в своїй роботі вважає, що починати підготовку в дзюдо

потрібно з 8-ми річного віку, а вивчати технічні дії з 9 років. При цьому акцентує свою увагу на застосуванні ігрового методу на етапі ПП для уникнення вузької спеціалізації [7, 9, 181].

Г.С. Туманян після проведення аналізу початкового віку занять боротьбою вказував на те, що з 2320 майстрів спорту по дзюдо середній початковий вік у них на протязі 1973–1980 рр. варіював в межах 14,6–15,9 років. Більше 55% майстрів спорту почали займатися дзюдо у віці 14–17 років, і лише 5,2% – у віці 10–11 років [165].

Дуже показовий в цьому відношенні факт, що середній початковий вік занять боротьбою дзюдо виявився найменшим у заслужених майстрів спорту СРСР (14,6 років), потім слідує майстри спорту міжнародного класу (14,7 років) і, накінець, майстри спорту СРСР (17,4 років). Виходить, що чим вище кваліфікація борців, тим пізніше вони приступили до спеціалізованих занять боротьбою [165].

Про непридатність діючих учбових посібників і програм для дитячих груп борців і про низьку ефективність роботи дитячих тренерів свідчить відсутність стійкої зацікавленості у початківців, порушення в методиці підготовки та високі вимоги до росту спортивних результатів. Адже першопочаткові набори в дитячі групи проходять вельми інтенсивно, а потім відбувається величезний відсів дітей з ДЮСШ. Узагальнені дані вказують на важливість вивчення даного питання, оскільки згідно них на протязі першого року навчально-тренувальних занять рівень відсіву сягає 80 % [176].

Чи не найголовною умовою заохочення дітей до занять спортом у позаурочний час – є наявність у них відповідного бажання. Ця умова вважається і критерієм їх перспективності. Проте тривалість і сила цього бажання буде залежати від неодноманітності тренувань, що досягається за рахунок використання різноманітних засобів і методів навчально-тренувальної підготовки, від правильного дозування навантаження, щоб діти йшли на заняття з задоволенням і не йшли з нього перенавантаженими, а також від особистості викладача, який повинен до кожної дитини знайти індивідуальний

підхід і вміло будувати цікавий, повноцінний навчально-тренувальний процес.

Такі автори як G.F. Sonov, Е.М.Чумаков, В.П.Волков [43] вказують, посилаючись на практику Франції, Германії, Голандії та Японії, що заняття дзюдо можливо розпочинати з 6 – 7-річними дітьми.

На ранній початок занять 6 – 7 років вказує і Geof Gleeson. Він акцентує увагу на тому, що рання спеціалізація можлива за рахунок використання в тренуванні ігрового методу. Автор вказує, що використання різних ігор дає можливість дітям фантазувати. Для того, щоб створити щось спонтанне, нове з мікросекундного вакууму, потрібне вміння фантазувати. Необхідно, щоб в тренувальній програмі були передбачені періоди, коли юні борці могли б фантазувати і отримувати позитивну стимуляцію від тренера.

Ще основоположник російської фізіології І.М.Сеченов довів, що при переключенні на інші види робіт, а не при повній бездіяльності, організм особливо швидко приходить в стан високої продуктивної працездатності [43].

Будь-яка функція організму розкриває свої резерви за однієї умови – постійного тренування. А ось причин, здатних звести їх на нівець, багато: хронічні інтоксикації, надлишкове або ж неповноцінне харчування, нервово-психічне перенапруження і, головне, режим обмежених рухів [69, 73, 101, 182, 197].

Виявляється, при недостатньому напруженні м'язів зменшується потік тонізуючих імпульсів з них у внутрішні органи і центральну нервову систему. На думку спеціалістів це є пусковим механізмом всіх патологічних змін при недостатній м'язевій активності [16,17, 57, 78, 161].

Перші ж прояви гіпокенезії і гіподинамії порушують психічний і фізичний стани звичний для здорової людини. У дітей 6–10-річного віку зміна рухливого періоду на довготривале сидіння на уроках може викликати анатомічні зміни м'язевих волокон. Найчастіше ці зміни відбуваються за відсутності чергування статичного напруження з динамічним та з розслабленням. Зменшення рухової активності викликає порушення в м'язевій

системі, що приводить до низки змін в інших органах і системах: внаслідок розпаду скорочувального білка відбувається зменшення його кількості, зменшуються енергетичні ресурси організму та запаси міоглобіну. Відбувається атрофія м'язів [17,74, 97, 98, 148].

Зміни дегенеративного характеру відбуваються і в серцевому м'язі, що призводить до порушення його кровопостачання, зменшення енергетичних резервів, неповноцінного білкового обміну та неекономної роботи серця. Дегенеративні зміни відбуваються в кістках і суглобах. Негативного впливу зазнає і нервова система. Спотворюється рухливість нервових процесів, погіршується пам'ять, порушується координація рухів, знижується функція симпатичної нервової системи, що забезпечує пристосування організму до змінних умов середовища. Через ослаблення дихальних м'язів і обмеженої рухливості грудної клітки відбуваються значні порушення легеневої вентиляції та газообміну в легенях [17,68, 74, 98].

Великої шкоди організму, що росте, завдає обмеження рухової активності. Так як воно викликає затримки усіх показників розвитку дітей: антропометричних, рівня нервово-психологічної діяльності, рівня рухової діяльності і т.д. [66, 132, 169, 172].

Завдяки руховій активності через аналізатори сенсорних систем організму засвоюється інформація про зміни зовнішнього середовища та стан внутрішнього середовища. Ця інформація відіграє важливу роль як у підвищенні розумової і фізичної працездатності, так і в становленні людини як особистості. [43, 73, 97].

В спеціалізованих спортивних школах спостерігаються явища протилежного характеру. В результаті гіперкінезії і надмірно – інтенсивних, довготривалих навантажень та короткого періоду відновлення (дуже часті тренування) до 13 % учнів мають кардинальні відхилення, а загальна кількість юних спортсменів з патологічними відхиленнями, що виникли в результаті невірно організованого навально-тренувального процесу, сягає 38 %, які відчисляються зі спортивних шкіл, або ж батьки забороняють займатися, діти

самі покидають секції [23, 33, 41, 169]. Це не тільки брак роботи тренерів, але і злочин відносно здоров'я школярів-спортсменів, що викликано вимогою досягти високих спортивних результатів любою ціною, недостатністю медичного контролю, відсутністю достатнього рівня знань про адаптаційні можливості організму і невмінням тренера [31, 77, 156].

1.3. Значення та особливості застосування ігор для розвитку дітей 6–10 років

З давніх часів педагогічна думка проявляла велику зацікавленість до ігор. Великий внесок в розвиток теорії і практики використання ігор в народній освіті внесли видатні мислителі, як Н.А. Добронравов, В.Г. Білінський, Д.І. Писарев, Н.Г. Чернишевський. Вчені високо цінували народні ігри і бачили в них впливовий засіб виховання особистості. Великий російський педагог К.Д. Ушинський підкреслював важливість широкого поєднання навчання з грою.

Цю думку надалі розвивав і дооформив в науково-обґрунтовану систему видатний вчений П.Ф. Лесгафт [109]. Він став одним із перших, хто теоретично обґрунтував, що гра це засіб фізичного виховання. На його думку гра це вправа, посередництвом якої дитина готується до життя. П.Ф. Лесгафт виділяв особливості гри, які потребують від учасників свідомості дій та уміння управляти своїми рухами. Завдяки вимогам до учасників гри відбувається формування характеру. Усе це на думку П. Ф. Лесгафта, є основою для формування гармонійно розвинутої та творчої особистості. Ним проведена величезна робота по збору, систематизації та класифікації великої кількості ігор. В основу, створеної ним методики викладання ігор, була покладена активність і самостійність учасників гри. П.Ф. Лесгафт вважав, що для того, щоб гра повністю реалізувала всі свої функції та завдання, необхідно уміле керівництво нею досвідченого педагога [109].

Велика роль у науковому обґрунтуванні теорії та методики ігор належить

радянським вченим. Завдяки роботам В.В. Горіневського, В.Г. Марка, Л.В. Билєєвої, В.Г. Яковлева, М.В. Лейкіної ігри були визнані засобом всебічного фізичного виховання дітей, який відповідає їх психофізіологічним особливостям та є найбільш доступним [28, 51, 108, 179, 180].

Кожна гра, вибрана з метою фізичного виховання, обов'язково повинна забезпечити вирішення максимально можливої кількості освітніх, виховних та оздоровчих завдань [108].

Освітнє значення багатоманітне. Завдяки систематичному їх застосуванню відбувається підвищення рівня рухових можливостей та якісне освоєння «школи рухів», насамперед бігу, стрибків, метання. Під дією ігрових умов ці життєво важливі навички трансформуються в уміння значно розширювати можливості їх застосування з самою різною метою і в різних сполученнях [38, 45, 46, 51, 84, 163].

Вплив характерного для гри змагального компоненту відбивається у набагато активнішому розвитку фізичних якостей. В першу чергу швидкості, спритності, сили та витривалості. В сукупності це сприяє формуванню і розвитку рухової сфери дитячого організму. Разом з тим вдосконалюються такі важливі для повсякденного життя якості як сприйняття і реагування. Наслідком впливу ігрових умов є формування здатності до правильних дій, що проявляється в здібностях до аналізу та до прийняття рішень [15, 63, 65, 133, 157].

Виховне значення ігор тісно переплітається з особливостями рухової діяльності, що протікає при постійній зміні її умов та активній взаємодії гравців. Основна суть гри – подолання перешкод, що постійно виникають у найрізноманітнішому вигляді. Тому наслідком гри є сильна психічна реакція. Уміле керування поведінкою учасників гри допомагає сформувати багато позитивних рис особистості таких як: рішучість, сміливість, організованість, наполегливість, колективізм та інших морально-вольових якостей. Важливим аспектом використання ігор є можливість педагога більш повно вивчити своїх вихованців і застосовувати умови та ситуації в грі, які дадуть змогу

вдосконалити необхідні позитивні якості [28, 75, 85, 92, 94, 112, 196].

Виключно велике і *оздоровче значення* ігор. Різноманітна активна рухова діяльність, що супроводжується проявом позитивних емоцій, вже сама по собі являє собою сприятливий вид фізичних вправ. [5, 18, 43,74, 159, 187].

Під час ігрової діяльності не лише керівник дозує навантаження, але і самі учасники, що зводить можливість перенапруг нанівець. Тому вплив на вдосконалення функціональної діяльності організму, зміцнення внутрішніх органів, забезпечення правильного фізичного розвитку та укріплення здоров'я дітей систематичнихзанять іграми є беззаперечним [50, 63, 108, 147]. Це значить, що саме ігри дозволяють за рахунок різнобічного впливу на організм домогтися гармонійного виховання.

Головними умовами для вибору гри є орієнтація на конкретні завдання та умови її проведення. Вибір і методика проведення гри для кожної вікової групи має свої характерні особливості [91, 93, 95, 99, 104, 147].

Молодший шкільний вік в силу своїх психофізіологічних особливостей вирізняється постійною потребою до руху і особливою рухливістю. Проте вибираючи гру треба враховувати, що їх організм до перенесення довготривалих напружень не готовий. Сили дітей швидко виснажуються, проте й швидко відновлюються. Це необхідно враховувати при проведенні ігор, слідкуючи за тим, щоб ігри були не занадто тривалими і переривалися паузами для відпочинку [6, 116, 141, 172, 185].

Для дітей 6–7 років ще не доступні ігри зі складними рухами і взаємовідносинами між учасниками гри. Їх більше привертають ігри імітаційні, сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з перебіжками, увертанням від ведучого, стрибками, ловінням і киданням м'ячів та різноманітних предметів [28, 38, 111, 168, 196].

У віці 8–10 років у дітей спостерігається покращення координаційних можливостей. Приріст показників сили, швидкості, спритності і витривалості, більш бездоганне володіння своїм тілом, краща адаптація організму до фізичних навантажень дозволяють для дітей цього віку застосовувати ігри з

досить складним змістом [22, 30, 34, 42, 61, 74].

Зміни відбуваються і в психіці дітей 8–10 років. Підвищенню стійкості уваги та інтересів дитини в цей період сприяє збільшення сили і рухливості нервових процесів. Рішення більш складних тактичних завдань забезпечується розвитком оперативного мислення. Це дуже важливо, так у дітей цього віку більшу зацікавленість викликають ігри-змагання між колективами, а не між окремими учасниками [48, 49, 73].

Між іграми хлопчиків і дівчат 8–10 років суттєвої різниці немає, проте хлопці віддають перевагу іграм з елементами єдиноборства, боротьби за м'яч та взаємовиручки. Для дівчат характерний вибір спокійних ігор з точними діями (з предметами, з обручем і т. ін.) і ритмічними рухами. Тривалість та інтенсивність ігрового навантаження для дітей цього віку збільшується, суддівство стає більш суворим. Для дітей 8-10 років характерне часте використання улюблених ігор з вираженим елементом ігрового змагання [15, 28, 108].

Метою і завданнями, вирішення яких відбувається в процесі ігрової діяльності, визначається методика проведення рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на гармонійний розвиток і всебічне виховання учнів буде якісним і ефективним тільки в разі правильно організованого і систематичного навчання в багаторічному процесі. Ведуча роль в цьому належить вчителю.

Проведення гри відбувається в три етапи: підготовка до гри, власне гра, обговорення її результатів і визначення переможців.

Підготовка до гри. На даному етапі необхідно створювати проблемну ігрову ситуацію, що моделює такі умови сутички, освоєння яких готує учасника до майбутніх ситуацій в боротьбі, або ж створювати умови для розвитку певних фізичних якостей. Необхідно починати гру організовано і вчасно. Гру починають по сигналу тренера-викладача. В ході гри необхідно розвивати творчу ініціативу гравців. Завдання керівника викликати у дітей зацікавлення та захоплення грою. Гравці мають чесно дотримуватись виконання правил та дотримуватись свідомої дисципліни. Під час гри

необхідно враховувати настрій гравців. Керівник повинен врахувати всі загрозові ситуації в грі і запобігти можливим наслідкам. Дуже важливо, щоб у процесі гри у дітей виникали позитивні емоції [28].

Гру не слід перевантажувати дидактичними завданнями. Коли регламентується кожна дія і рух гравців, перекручується сама природа гри, як форма самостійності [94].

Ігровий етап є основним. До його складу можуть входити як ігри однієї спрямованості, так і різного спрямування в залежності від поставлених завдань. Перед початком гри необхідно, щоб борці освоїли правила. Обов'язково їм повідомлюють, що дозволено робити в грі, а що ні, чого треба досягти та як визначається переможець.

На початковому етапі гра, головним завданням якої є оволодіння предметом і виконання дій з ним, змінюється грою, в центрі якої борець і його відношення до суперника посередництвом виконання технічних дій. Необхідно дотримуватися наступної послідовності в навчальному процесі: спочатку ігри-вправи, потім рухливі ігри.

В керівництві грою і в її розвитку, без сумніву, одне з ведучих місць належить темпу, розвиток якого у грі має відповідну динаміку. В початковій фазі гри діти ніби розігріваються, знайомляться зі змістом та правилами гри, засвоюють її хід. Коли процес гри розгортається, в змінюючих одна одну діях, темп стає більш швидким. А до кінця гри внаслідок зниження емоційного настрою темп знову уповільнюється [28, 94, 108].

Особливістю гри і її заключним етапом є визначений дидактичним і ігровим завданнями, ігровими діями та правилами результат, прогнозований тренером, на основі використання тієї чи іншої гри. Для тренера результат гри є показником рівня засвоєння знань учнями або їх уміння використати ці знання для встановлення взаємовідносин гравців в грі [84, 85].

Суддівство. Необхідно, щоб в кожній грі суддівство проводилося неупереджено і об'єктивно. Суддя повинен зайняти позицію на якій він не буде заважати гравцям і з якої він зможе їх візуально контролювати [28, 38].

Складно в рухливих іграх врахувати фізичний стан та особисті можливості кожного учасника в момент проведення гри. Перед учителем стоїть завдання підібрати оптимальне навантаження та контролювати чергування інтенсивних навантажень з відпочинком [38, 108].

Регулювати гру можливо різноманітними методичними прийомами:

- а) регулюючи тривалість гри (скорочуючи чи збільшуючи її);
- б) введенням перерв;
- в) зберігаючи розміри майданчика при зменшенні кількості гравців ;
- г) зміною кількості гравців;
- д) зміною розміру майданчика;
- е) зміною правил і зміною ролей гравців;
- є) ускладненням прийомів і правил, залишаючи кількість гравців незмінною;
- ж) комбінованим використанням вищеописаних прийомів [94,141].

Характер гри, умови занять та склад учасників визначають тривалість гри. Завдання керівника вчасно закінчити гру, поки у гравців ще не настала перевтома, вони проявляють до гри інтерес, їх дії емоційні та повноцінні [28].

Визначення результатів. По закінченні гри арбітр повинен об'явити її результати, для втілення виховної функції гри. Це необхідно виконати чітко, без поблажок, щоб привчити дітей до реальної оцінки їх дій.

Розбір гри: обов'язково при аналізі гри та об'яві результату вказати на помилки та порушення, яких гравці припустилися в ході гри.

1.4. Використання спеціалізованих ігор в заняттях спортивною боротьбою

Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи тренерів вказує, що багато спеціалістів зі спортивною боротьби надають важливе значення рухливим іграм і ігровому методу занять в системі спортивної підготовки борців. Проте серед різноманіття ігрових засобів вони

виділяють спеціалізовані рухливі ігри: ігри з елементами єдиноборства, притаманними спортивній боротьбі.

Основоположники різних систем фізичного виховання П.Ф. Лесгафт [109], І.А. Письменський [143], Гутс-Мутс [187] та інші рекомендували широко використовувати ігри з елементами єдиноборства в масовому вихованні дітей і підлітків, починаючи з молодших класів. Вони підкреслювали, що ігри-єдиноборства найбільш повно відповідають їх анатомо-фізіологічним і психічним особливостям. Крім того, є дані, що ігри давали такі відмінні результати у фізичному вихованні юнаків древньої Спарти, що там навіть була організована спеціальна школа [43].

Існує припущення, що історично більшість видів боротьби розвинулись з вправ в найпростіших формах єдиноборства, в результаті внесення в них специфічних обмежень і правил, властивих виду боротьби W.V.Hunt [188]. Доказом тому є той факт, що до сьогодення в одних національних видах боротьби достатньо, щоб суперник торкнувся коліном чи іншою частиною тіла землі (якутська боротьба Хапсагай), а в інших необхідно відірвати суперника від килима чи виштовхнути з кола (японська боротьба Сумо) та інш. Ці ж найпростіші форми боротьби на сьогодні складають ігри з елементами єдиноборства. Тому між спортивними видами боротьби і іграми з елементами єдиноборства існує діалектичний взаємозв'язок, який необхідно враховувати при підготовці борців.

Як указують більшість спеціалістів [3, 11, 57, 62, 64, 87] важливими компонентами змагального поєдинку борців є не тільки прийоми боротьби, але і різні підготовчі, фонові дії, які заповнюють паузи між ними. До них відносяться: здійснення захватів і звільнення від них, використання з метою їх реалізації, виведення суперника з рівноваги, утримання і тиснення суперника, завоювання вигідних позицій і інш. Згідно даних на виконання цих дій витрачається 85–90 % часу борцівського поєдинку.

Дослідження проведені І.А.Кондрацьким [89], Н.Г.Озоліним [137] і інш. показують, що ефективність проведення прийому в змагальних умовах

залежить від рівня володіння навичками підготовчих фонових дій, або навичками одноборства. Чим вища майстерність і підготовленість спортсмена, тим більшою кількістю варіантів підготовчих дій він володіє і тим ефективніше і стабільніше основна навичка. Наприклад встановлено, що при виконанні улюбленого прийому в стійці борцями високого класу використовується в середньому 3–5 підготовчих дій [83, 86, 87].

Однак до цих пір в методичній літературі відсутні обгрунтовані рекомендації з питань навчання дітей початківців підготовчим діям, формування умінь і навичок єдиноборства. На практиці це приводить до того, що учні після періоду початкового навчання технічним діям змушені самостійно методом «проб і помилок» шукати шляхи для досягнення перемоги в сутичках і винаходити раціональні атакуючі і підготовчі дії, що значно стримує ріст їх спортивної майстерності.

В зв'язку з цим ряд спеціалістів вважають, що процес формування навичок єдиноборства і основ технічних дій повинен здійснюватися на початковому етапі занять боротьбою [11, 23, 39, 87, 89, 99 та ін.]. Зокрема, особливе значення надається спеціальним ігровим засобам у формуванні умінь і навичок єдиноборства [84,87]. І.А.Кондрацький, Г.М.Грузних, В.М.Ігуменов підкреслюють, що використання в заняттях спортивною боротьбою ігор з елементами єдиноборства дозволяє найбільш доступно і послідовно будувати процес «освоєння школи боротьби», починаючи з елементів і закінчуючи змагальним поєдинком [89].

Особливо привертає увагу досвід роботи французького спеціаліста J.Carpent [183]. Він вважає принципово важливим поставити учня в умови сутички і спираючись на це, посередництвом «мікросутічок» (спеціальних ігрових завдань), обмежених по часу, спонукати до власного вирішення поставленого завдання. Слід підкреслити, що учні під час таких ігор самі непомітно для себе приходять до борцівських захватів і найпростіших прийомів.

Відомо, що основоположник вітчизняної науки про фізичне виховання

П.Ф. Лесгафт у формуванні умінь і навичок єдиноборців бачив безмежні виховні можливості ігор з елементами єдиноборства (чи як він їх називав «вправ у боротьбі»). Він підкреслював, що «... головна мета цих вправ у тому, щоб вміти спостерігати за своїм суперником і стійко укріплюватись, спритно і вигідно користуватися кожною невмілою необачною дією суперника, привчити учасників гри уникати усіляких побічних, додаткових, непотрібних рухів...» [109].

Деякі спеціалісти вказують, що ігри з елементами єдиноборств є досить впливовим засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, елементів єдиноборства і виховання рис спортивного характеру (рішучості, наполегливості, сміливості) [14, 99, 117, 151].

За даними І.Н. Крепчака про ступінь розробленості питань застосування ігор з елементами боротьби відмічається, що «...тренери в практиці роботи з борцями переважно використовують свій особистий досвід або досвід своїх колег». В ході проведеного ним анкетування було встановлено, що майже всі тренери (96,8 %) вважають доцільним на етапі початкової спеціалізації спортсменів-борців організувати учбово-тренувальний процес так, щоб його основу склали рухливі ігри і ігровий метод навчання. Тренери вказали, що на першому році навчання іграм з елементами єдиноборств слід відвести $37,3 \pm 14,3$ % усього тренувального часу, на другому – $38,3 \pm 11,8$ %. Однак, слід відмітити, що приведені рекомендації складені на основі багаторічного практичного досвіду без достатнього теоретичного і експериментального обґрунтування [99].

1.5. Системний підхід при побудові тренувального процесу в шкільних секціях з дзюдо для дітей початкової школи

Ведучі спеціалісти В.Волков [43], В.Н.Платонов [144], .П.Сахновський [156], М.М. Булатова [33], Верхошанський [36] та інші, відмічають, що оптимальне функціонування системи багаторічної підготовки досягається

лише у випадку співпадання зовнішніх факторів (засобів, методів і форм тренувального і змагального впливів), з внутрішнім фактором (закономірностями індивідуального вікового та статевого розвитку спортсмена).

Про великий вплив використання вправ підвищеної координаційної складності на фізичний розвиток дітей дошкільного віку (4–7 років) вказувала Є.В. Демидова, яка провела вивчення адаптації до фізичних навантажень на дітях періоду першого дитинства (4–7 років), на рівні якого паралельно з інтенсивним ростом відбувається чітко виражене диференціювання структур ЦНС, м'язової системи та внутрішніх органів. Після проведення експерименту Є.В. Демидова зробила наступний висновок: включення вправ підвищеної координаційної складності в фізкультурне заняття підвищує їх моторну щільність, збільшує рухову активність дітей до загальноприйнятих стандартів (13–17 тисяч локомоцій на протязі дня). На цій основі підвищуються темпи приросту показників, що характеризують фізичний і моторний розвиток, підвищується фізична працездатність, стійкість до простудних захворювань, розвиваються рухові здібності дітей [65].

І.І. Крепчук стверджує, що одна із найважливіших рухових навичок людини – збереження і відновлення положення тіла. Він вважає, що прояв цієї навички в спортивній боротьбі визначає сутність усього поєдинку. Він стверджує, чим вище рівень функціональної підготовки аналізаторних систем, що здійснюють рівновагу, тим ефективніше освоюються складні технічні прийоми боротьби [99].

Ефективність у методиці розвитку фізичних здібностей учнів може бути досягнутою лише у разі відповідності обсягу та інтенсивності педагогічних дій, загального обсягу та тривалості відпочинку і його характеру, тобто основних компонентів методики, закономірностям розвитку дітей відповідно їх статі, віку, рівня показників фізичної підготовленості та рівня здоров'я [22, 41, 49, 60, 82, 88].

Сенситивність притаманна різним, в тому числі і руховим здібностям

дітей і молоді [54, 67, 103, 113]. В цей період відбуваються суттєві зміни в їх розвитку. В цьому плані важливо врахувати думку З.І. Кузнецової, яка відмічає, що спеціальне тренування з використанням однакових методів, об'ємів та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень приводить до різних ефектів і являється більш ефективним в період природнього прискореного розвитку даної рухової здібності [103].

Проаналізувавши роботи вищезгаданих авторів, ми склали таблицю річного приросту темпів розвитку різних фізичних здібностей у віковому діапазоні від 6 до 12 років, на яку орієнтувалися при підборі ігор по рокам навчання, спрямованих на розвиток фізичних здібностей (табл.1.1).

На даному етапі системний підхід заключався в побудові такої методики, яка б враховувала сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей і сприяла швидкому та ефективному освоєнню техніки кольорових поясів.

Таблиця 1.1

**Хронологія темпів розвитку рухових здібностей юних дзюдоїстів
6-12 років**

Віков і періо ди	Рухові здібності					
	Швидкість	Швидкісна сила	Витривалість		Спритність	Гнучкість
	Тести					
	Біг на 50 м	Стрибок в довжину з місця	Кистьова динамоме трія	Біг на 1000 м	Біг 4 x10м	Нахил вперед
6-7						
7-8						
8-9						
9-10						
10-11						
11-12						



вищий рівень (сенситивний період розвитку)



сер.рів.активності



низький рівень активності

Проведені дослідження В. Старости, П. Хиртца, Т. Павлової-Старости в області дослідження сенситивних і критичних періодів в розвитку рухових координаційних здібностей у юних спортсменів вказують про наявність сенситивного періоду між 6 і 11 роками життя та критичного між 11 і 13,5 роками життя. Вони вказують на те, що відсутність відповідних впливів на розвиток КЗ в критичний період може понизити їх рівень і стати причиною втрат, які вже не вдасться відшкодувати [203].

Деякі спеціалісти наголошують на потребі внесення змін в діючу систему підготовки, спрямовану на посиленій розвиток КЗ (акцентованої стимуляції) у віці 6–10 років. Це потребує вибіркового впливу на посиленій розвиток КЗ в процесі якого не може допускатися сповільнення їх розвитку через гіпертрофічне зростання показників інших рухових здібностей (насамперед витривалості і сили). Тому розробка сукупності методів і предметів проведення навчально-тренувального процесу є необхідною [42, 67, 113, 115].

Фізичне навантаження є певним стимулом, що перебудовує функції організму. Тому раціональна фізична підготовка молодій людині можлива тільки тоді, коли враховуються закономірності його біологічного розвитку [17, 37, 40, 71, 194, 197].

Ігнорування цього положення є самою серйозною помилкою в роботі вчителя фізичного виховання або тренера, а також головною причиною помилкових прогнозів в підготовці молодих спортсменів. Отже знання закономірностей та особливостей розвитку молодого організму є обов'язковим для кожного тренера і вчителя фізичного виховання.

Дослідження проведені по вивченню ігрового методу та впливу ігрових засобів на розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок в деяких видах спорту вказують на те, що здобуті в грі навички, особливо стійкі і довготривалі [14, 80, 91, 92, 95, 147]. Під впливом гри вільно і природньо мобілізуються скриті фізичні і інтелектуальні ресурси дитини. В грі по

бажанню самих учасників, а не під тиском, відбувається багаторазове повторення учбового матеріалу в різних його сполученнях.

Педагогічними експериментами встановлено, що в фізичному вихованні найбільшого ефекту у розвитку визначеної фізичної здібності можливо досягти в момент природнього збільшення темпів її розвитку, тобто сенситивний період [54, 61].

В таблиці 1.1 вказано річний приріст темпів розвитку різних фізичних здібностей у віковому діапазоні від 6 до 12 років. Проаналізуємомо ігри та спеціальні вправи, що сприяють сенситивним періодам кожної з цих здібностей.

Розвиток сили. Під спеціальною силою в єдиноборствах розуміють здатність отримувати оцінюваний результат діяльності з найменшим напруженням м'язів або найменшою сумарною витратою енергії [3, 58, 62, 82].

Ряд авторів вказують на те, що в молодшому шкільному віці вправи для розвитку сили використовують обмежено. Діти в цей період добре переносять швидко-силове навантаження з використанням стрибкових, акробатичних та динамічних вправ, вправ на гімнастичних снарядах [5, 16, 43].

В середньому шкільному віці для розвитку сили доцільно використовувати невеликі об'єми навантажень малої інтенсивності. Вправи для розвитку сили з малими та середніми навантаженнями рекомендується виконувати серіями з повторенням. Для цього віку не рекомендуються вправи, що викликають у дітей надмірні силові напруження, насамперед з затримкою дихання [54, 174, 186].

Силу, як фізичну якість, у молодшому шкільному віці рекомендується розвивати спеціальними вправами ігрового спрямування, які одночасно слугуватимуть для розвитку здатності застосовувати силу в борцівських поєдинках і одночасно створюватимуть позитивний емоційний фон навчально-тренувального процесу.

Подолання опору суперника та власної ваги в іграх відмінно розвиває таку якість як сила. Це можливо за рахунок використання предметів (поясів,

курток, дерев'яних палиць, набивних м'ячів, канатів та ін.), або партнера по тренуванню. Деякі з цих ігор доцільно проводити у вигляді контрольних вправ, це сприяє підвищенню емоційного фону та змушує гравців застосовувати надзусилля щоб перемогти [43, 54, 82].

Як вказують автори [15, 38, 50, 63, 99, 100], прикладом таких ігор є: «Силачі», «Боротьба у колі», «Боротьба колінами», «Боротьба на руках», «Намотування шнура», «Перетягування поясу», «Перетяжки парами», «Боротьба за територію», «Прорив ланцюга», «Кінний бій», «Викрадачі борцівських манекенів» і т.д.

Розвиток швидкості. Основою методики розвитку швидкості є вправи, які виконуються з максимальною межевою інтенсивністю на протязі короткого проміжку часу не більше 6 сек. Як показують дослідження вікових особливостей формування даної здібності, швидкість найбільш вдало розвивається в молодшому та підлітковому віці [32, 43].

Для розвитку швидкості необхідно застосовувати ігри з поєднанням її ведучих показників: реакції на сигнал і швидкості м'язевих скорочень, швидкості переміщення тіла або його частин у просторі та кількості рухів, виконаних за одиницю часу. Оскільки при оптимальному рівні збудження нервової системи швидкісні подразники найефективніші, тому ігри спрямовані на розвиток швидкості рекомендується проводити на початку тренувального заняття, у вступній і в першій фазі основної частини тренування, до початку настання втоми [15, 61, 99, 162].

Вправи, що використовуються для розвитку швидкості не повинні бути одноманітними. Вони мають виконувати завдання задіювати різні групи м'язів, підвищувати координаційні здібності і якісно впливати на вдосконалення регуляторної діяльності центральної нервової системи [43, 81, 153, 155].

В заняттях з дітьми і підлітками для виховання швидкісних здібностей при повторному виконанні вправ, не можна ігнорувати думку фахівців про доцільність відносно коротких інтервалів відпочинку до 2 хв., застосування яких дасть можливість проводити більш інтенсивне заняття.

Проте інтервали відпочинку та періоди роботи повинні змінюватися, щоб запобігти приведенню до стійкого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості, спричинених адаптацією організму на фоні одноманітної роботи, яка часто повторюється [5, 40, 48, 94].

Деякі автори віддають перевагу наступним іграм, направленим на розвиток швидкості: «Випереди в захваті», «Наступи на ногу», «Захопи ногу», «Самі швидкі», «Візьми городок», «Хто швидше», «Падаюча палка», «Сто ударів за хвилину», «Передай м'яч», «Акробатична естафета», Естафета «Хто вперед», «Зумій наздогнати», «Скакуни», «Хто швидше» і т.д. [12, 52, 63, 154, 168, 180].

Розвиток витривалості. Спроможність організму до виконання роботи заданої потужності протягом тривалого часу називається витривалістю. Вона проявляється у можливості організму протидіяти зрушенням у місцевому та загальному гомеостазі, інколи «компенсує їх». Її функції забезпечуються складним поєднанням змін в організмі під час м'язевої роботи [5, 42, 60, 137].

Розвиток витривалості має тісний взаємозв'язок з вдосконаленням координації рухових функціональних можливостей організму і залежить від доставки кисню до працюючих м'язів та інших тканин організму, тобто від розвитку органів дихання і кровообігу [48, 94, 97, 128].

Витривалість виховується в тому випадку, коли внаслідок навантаження організм вихованців приводиться у стан втоми. Розвиток статичної і динамічної витривалості учнів молодших класів має значний вплив на підвищення працездатності. Одне з визначень поняття витривалість – здатність організму боротися з втомою, яка і є передумовою для збільшення його функціональних можливостей [43].

Практика свідчить, що відмінним засобом для розвитку витривалості є вправи з опором, пов'язані зі значними напруженнями і з деякими проявами статички. В якості відпочинку між вправами на витривалість рекомендовано чергувати динамічні вправи з вправами на розслаблення [29, 34, 61].

Багато авторів вказують, що в віці 8–10 років можливо впливати на

розвиток динамічної витривалості, використовуючи біг максимальної інтенсивності (прискорення) або рухливі ігри такої ж направленості [18, 21, 29, 202]. В іграх, направлених на вдосконалення витривалості можливо регулювати навантаження в грі за рахунок ускладнення прийомів і правил гри. При використанні подібної методики спеціалізовані рухливі ігри будуть виглядати як відмінний засіб для вдосконалення спеціальної витривалості [23, 34, 63].

В зв'язку з цим, такі автори [15, 23, 28, 62, 81, 131, 167] вважають, що більшої уваги заслуговують нижче наведені ігри та вправи: «Переноска в парах», «Зустрічні старти», «Підйом в гору», «Силова естафета», «Наздожени суперника», «Регбі», «Футбол з набивним м'ячем», «Максимум передач», «М'яч капітану», «Заволодій манекеном» і т.д.

Здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою – основне визначення поняття *гнучкість*. У практичному застосуванні гнучкість зачасти визначають спроможністю людини досягти визначеного положення (стати зі стійки на борцівський чи гімнастичний міст, виконати поперечний чи подовжній шпагат, при випрямлених ногах торкнутися чолом колін і т.ін.) [1, 136, 182, 185].

Ряд авторів вказують, що гнучкість розвивається за рахунок використання вправ, що супроводжуються рухами з великою амплітудою у суглоба, що в цей час задіяні [58, 61]. Особливість розвитку і підтримання найкращого із можливих стану гнучкості заключається у тому, що під час занять вправи, направлені на її розвиток виконуються серіями, при кількості повторень до 30–40разів при ЧСС (165–180 уд./хв.). При цьому необхідно враховувати роботу організму в змагальному режимі [35, 58, 130].

Розвивати і підтримувати гнучкість необхідно постійно, об'єм таких навчально-тренувальних завдань повинен бути індивідуальним, але для стану концентрованого розвитку гнучкості в єдиноборствах рекомендується 6–8 тижнів [100].

Складові технічних дій, що притаманні прийомам єдиноборства, що

досліджується, та вимагають чималого прояву гнучкості є спеціально-підготовчими вправами [9, 15, 99].

Дуже зручні у проведенні для розвитку і вдосконалення гнучкості ігрові естафети. Підбирати їх необхідно з умовою, що вони будуть значно впливати на приріст амплітуди рухів, підвищувати рівень еластичності м'язів і зв'язок, тобто локально і цілеспрямовано впливати на кістково-м'язову систему [87, 93, 146].

Оскільки доведена залежність активної гнучкості від м'язової сили, в заняття необхідно включати вправи, які не містять статичних напружень і ігри з подоланням особистої ваги. Слід не забувати, що великий вплив на еластичні параметри м'язів має центральна нервова система. Це проявляється у збільшенні гнучкості під час підвищення емоційності навчально-тренувального процесу [35, 39, 42, 113].

Під час розвитку гнучкості необхідно поєднувати динамічні вправи зі статичними. Фіксувати окремі частини тіла доцільно на протязі 20–30 с. Для досягнення більшого ефекту, вправи на гнучкість включаються або в першу частину тренування – при виконанні загально-розвиваючих вправ, або перед вправами спрямованими на розвиток інших здібностей в кінці основної частини [42, 127, 129].

Нижче наведено ігрові вправи, що дозволять здійснити підготовку початківців до найбільш ефективного проведення прийомів в єдиноборствах і які потребують значного прояву такої фізичної здібності, як гнучкість: «Швидше під місток», «Метання набивного м'яча», «Самі гнучкі», «Дотягнися до прапорця», «Естафета з гімнастичним містком», «Ногою вище всіх», «Міст-перекидка», і т.д.

Розвиток спритності. Між вченими існують серйозні розходження в думках з приводу співвідносності понять «спритність» і «координаційні здібності». Одні автори [61, 87] відмовились від поняття спритність і займаються диференціацією і уточненням змісту поняття «координаційні здібності», другі [58, 86, 175] виділили поняття КЗ і притримуються думки

незмінних уявлень про спритність, як про самостійну фізичну якість, а треті [33, 144], опираючись на ідеї фізіології рухів і рухової активності, вважають, що спритність – це комплексна психомоторна якість, що входить в сукупність КЗ.

Оскільки спритність визначається такими показниками, як: координованість рухів, точність рухів і швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами, основним напрямком розвитку спритності є оволодіння різноманітними складнокоординаційними руховими діями. Викладене свідчить, що координаційні здібності – є тільки складовою частиною спритності проте дуже вагомою [5].

Спритність розвивається під час навчання за рахунок засвоєння широкого кола рухових умінь і навичок. Її виділяють на фоні інших фізичних здібностей на основі широкого спектру взаємозв'язків з ними. Загальноприйняте визначення поняття спритності визначається здатністю швидко навчатися, тобто швидко оволодівати новими рухами, та як здатність у відповідності з різкою зміною обставин оперативно змінювати рухову діяльність [5, 42, 111].

На розвиток спритності ефективно впливають вправи на координацію і рівновагу та вправи, завдання яких вимагають швидкого і максимально точного виконання.

Вирішення завдання розвитку вищезгаданої здібності відбувається під час застосування спеціалізованих рухливих ігор, за рахунок яких вирішується питання вдосконалення аналізаторів відповідальних за правильно, ретельно і в свій час виконані рухи [2, 121, 141]. Тому, щоб вдало реалізовувати рухову діяльність у боротьбі, необхідно розвивати пропріоцептивну чутливість у вихованців. У досвідчених борців її показники дуже високі практично в усіх ланках тіла. При вивченні і вдосконаленні проведення поєдинків важливе значення відіграє зорова сенсорна система, оскільки під час поєдинку дуже часто вирішальна роль належить інформації отриманій від рецепторів рухового апарату і очей [3, 39, 62, 148].

Висока стійкість вестибулярного апарату, необхідна для точності рухів і збереження рівноваги, є одним із важливих наслідків впливу тренування борця [143].

Керування руховою діяльністю при заняттях боротьбою доволі складне, так як учні повинні виконувати ряд різноманітних дій, часто під час швидкого переміщення в межах борцівського килима [100].

Щоб виконувати точні і складні за координацією рухи необхідне своєчасне надходження у головний мозок інформації від багатьох сенсорних систем. Внаслідок швидкої і чіткої її переробки відбувається прийняття рішення і програмування майбутньої рухової діяльності [48, 57, 115, 164].

Пропоновані вправи в процесі застосування під час занять впливають на формування різноманітних рухових навичок. По мірі збільшення числа повторень рухів і закріплення навичок відбувається автоматизація їх окремих компонентів, що дає можливість їх виконання без активного концентрування уваги. Кількість автоматизованих компонентів напряму впливає на ігрову діяльність. Чим їх більше, тим вона ефективніша. Однак, часто в процесі гри виникають ситуації в яких її результативність не може бути забезпечена навіть доведеними до автоматизму діями. В таких ситуаціях завдання вихованця швидко дати їм оцінку і виконати рухи, адекватні вимогам, що виникли. В цей час діяльність мозку набуває творчого характеру на відміну від стереотипного при завчених рухах [117, 133, 155].

Вправи, направлені на розвиток спритності, стають недостатньо ефективними при настанні втоми, що вимагає між повтореннями завдань робити перерви на відпочинок. Ігри при цьому рекомендується проводити в момент відсутності суттєвих слідів втоми через попереднє навантаження [43, 77, 115].

В завданнях, що пропонуються, рухи учнів не можуть бути запрограмовані передчасно і повністю. Вони залежать від обставин, що постійно змінюються. В зв'язку з цим, всі нижче приведені рекомендовані ігри являються нестандартними видами діяльності. Вони характеризуються безперервною зміною структури і потужності рухів, що виконуються,

обумовлені особливостями гри з одночасною взаємною протидією партнерів і супротивників.

Рекомендовані ігри: «Боротьба з зав'язаними очима», «Боротьба на поясах», «П'ять проти десяти», «Заволодій поясами», «П'ятнашки одноборців», «Накинь ласо», «Футбол раків», «Зіштовхни з межі», «Бій в квадратах», «Увернись від захвату», «Баскетбол з партнером на плечах», «Рибак і сітка», тощо.

Діти, в фізичному вихованні яких особливу роль відіграють ігрові форми, мають більш високий рівень працездатності, ніж діти, що використовують інші засоби фізичного виховання [44, 46, 80, 185].

Учні-дзюдоїсти, в підготовці яких домінують ігрові форми боротьби мають більш високий рівень розвитку основних рухових здібностей [15, 38, 184, 188, 189].

Деякі спеціалісти звертають увагу на те, що використання ігор з елементами одноборства в тренувальному процесі дозволяє послідовно готувати фізично, технічно і психологічно організм учнів до сприйняття складних техніко-тактичних дій [38, 84, 99, 100].

І.А. Кондрацький, Г.Н. Грузних, В.М. Ігуменов підкреслюють, що використання в заняттях спортивною боротьбою ігор з елементами єдиноборства дозволяє найбільш доступно і послідовно будувати процес освоєння «школи боротьби», починаючи від елементів і закінчуючи змагальним поєдинком [89, 90].

В трудах Аліханова [3], В.І. Рудницького [155] відмічається, що ніякими іншими засобами неможливо так максимально точно, як іграми з елементами єдиноборства, змодельовати характерну для спортивною боротьби стахастичну динаміку рухової діяльності на фоні ситуацій, що постійно змінюються, технічних дій партнера і психічного стану спортсменів на килимі. А це є умовою реалізації одного з принципів навчально-тренувальних занять – принципу динамічної відповідності.

В. Ягелло [177], І.Г. Богдан, М.С. Дубовис [23], І.І. Крепчук [99], Є.Я. Крупнік [100] помітили, що ігри з елементами єдиноборства є дуже

ефективними засобами комплексного вдосконалення фізичних якостей, елементів єдиноборства і виховання рис спортивного характеру.

Проте слід відзначити, що до цих пір про переважну спрямованість рухливих ігор на етапі ПП дзюдоїстів єдиної думки в літературі немає. Одні спеціалісти вважають, що на початкових етапах занять боротьбою рухливі ігри повинні виступати як комплексний захід, що сприяє розвитку фізичних і психологічних здібностей, і лише на наступних етапах підготовки – для розвитку спеціальних якостей і формування рухових навичок у борців [51,62, 82, 143, 153]. Інші спеціалісти, не відкидаючи спрямованість ігрових засобів на всебічний розвиток фізичних якостей, підкреслюють важливість в цілеспрямованому розвитку спеціальних якостей і навичок у учнів-борців на етапі ПП [15, 64, 87, 99, 152].

В 1986 році Рибалко В.М., Крепчук І.Н. та Геллер Є.М. [151] розробили багатоступеневу класифікацію ігор-вправ з елементами єдиноборства для застосування в спортивній боротьбі. В основу її покладено мету учасників гри, так як саме ігрова мета передуює самовинекненню гри, визначає структуру і зміст ігрового процесу, мета зав'язує ігровий конфлікт, навколо якого розгортаються самостійні дії учасників, визначається змагальний характер єдиноборства.

Згідно цього прикладу, всі ігри-вправи з елементами єдиноборства на даному етапі можливо розділити на вісім груп:

- ігри в дотик,
- ігри в атакуючі захвати,
- ігри в блокуючі захвати,
- ігри-виштовхування,
- ігри з відривом суперника від опори,
- ігри з виведенням суперника з рівноваги,
- ігри-віднімання обумовленого предмету,
- ігри-випередження.

В число вторинних ознак запропонованої класифікації, покладено характер мети учасників гри. Згідно цієї ознаки, кожна з вищеперелікованих

груп ділиться на ігри 1-го порядку, де учасники мають однакову мету, і на ігри 2-го порядку, в яких у учасників мета різна. Так, наприклад, загальновідому гру «виштовхування з кола» можна провести двома чинами. Переможцем можна рахувати того, хто першим виштовхне суперника з кола. В даному випадку це буде гра 1-го порядку. Якщо ж в цій грі одному з учасників дається завдання утриматись в колі на протязі зазначеного проміжку часу, а іншому – заставити суперника покинути межі кола, то в цьому випадку завдання слідує віднести до гри 2-го порядку.

На слідуєчій сходинці класифікації в основу ведучого принципу покладено умови виконання поставлених завдань. Згідно цього признаку, ігри 1-го і 2-го порядків можливо підрозділити на п'ять груп з наступними обмеженнями: 1) часу; 2) площі переміщення; 3) площі опори; 4) зорового аналізатора; 5) способів виконання ігрових завдань.

Так, наприклад, вищеприведена гра «виштовхування з кола» проводиться з обмеженням площі переміщення, але вона може бути проведена і з обмеженням часу, і з обмеженням зорового аналізатора або способів виконання ігрового завдання.

Наступна сходинка класифікації базується на принципі переважаючого впливу на: 1) фізичні здібності; 2) навички єдиноборства; 3) елементи технічних дій.

Дана класифікація охопила і розкрила специфіку спортивної боротьби. Проте авторами не була розроблена програма, яка б чітко давала розподіл ігрових комплексів та ігор по роках навчання та застосування їх для більш ефективного вивчення техніки. Крім того ігри розроблені для вільної боротьби і тому враховують специфіку саме цього виду боротьби. Тому більшу частину ігрових комплексів треба перероблювати врахувавши специфіку дзюдо.

Більш вузькоспеціалізованою і менш ефективною є класифікація спеціалізованих ігор в групах початкової підготовки борців при навчанні техніко-тактичним діям вільної боротьби К. В. Балдаєва [15].

Дана класифікація ґрунтувалась на базі виявлених і уточнених

спеціалізованих ігор, що відображали ситуації в спортивних сутичках, що найбільш часто зустрічалися і цілеспрямовано впливали на тактико-технічну підготовленість: ігри з торканнями, ігри з атакуючими захватами, ігри з витісненнями, ігри в елементарні форми боротьби, командні ігри.

Недоліком даної класифікації є відсутність ігрових комплексів направлених на розвиток фізичних здібностей та спеціалізованих ігор спрямованих на ефективність вивчення окремих технічних дій.

Спробу ввести нову класифікацію ігрових форм сутичок, яка б відповідала вимогам сучасності зробили R.M. Kalina, W. Jagiello [193]. В їх класифікації в якості головної точки відліку прийняті два критерії. Перший з них враховує такі два елементи, як приватні завдання даної сутички і ступінь загрози. Але з цих елементів ведучим фактором вони вважають мету дії. Другий критерій переводиться на широко зрозумілу область самозахисту.

Процедуру класифікації автори піддали в якійсь мірі стандартизації. Враховуючи специфіку явища, вони використали так звану логічну (теоретичну) інформативність. Як критерій цієї інформативності, вони прийняли необхідність певного способу дій – для того, щоб можливо було реалізувати раніше визначену (або нав'язану вчителем) головну мету або приватні завдання даної форми боротьби в безпосередній сутичці. В одному випадку, завдання, поставлені перед спортсменами, являються тотожними (наприклад – хто першим або більшу кількість разів виведе суперника з рівноваги), а в другому випадку різні (один повинен уникати зіткнень, а суперник прагне зробити їх якомога більше).

Автори пропонують комплекс, що складається з восьми різновидностей ігрових форм боротьби, який враховує можливі для виділення відносно однорідні елементи дій – з метою вдосконалення різних шляхів ефективного досягнення мети під час безпосереднього поєдинку з суперником. Цю здібність вони обмежують етнічною оцінкою. Адже мова йде не тільки про ефективні дії, але, і одночасно, про чесні, тобто варті людини [193].

Дана класифікація дуже раціонально вирішує питання техніко-тактичної

підготовки борців, але не менш ґрунтовною в цьому напрямку є класифікація І.Н. Крепчака та Є.М. Геллера. Проведений аналіз указує на відсутність ігрових комплексів спрямованих безпосередньо на розвиток фізичних здібностей та розподіл ігрового матеріалу по рокам занять на початковому етапі підготовки, що сприятиме більш ефективному вивченню технічних дій.

Туманян Г.С. [165] вказує на те, що змістом занять на 1 етапі формування базової техніки є переважно ігри-завдання, з допомогою яких формуються основні положення єдиноборців, способи переміщення, тиснення, блокування, дистанції, захвати, звільнення від них і т.д. Автори вважають наведені ігри-завдання найбільш прийнятними для спортивної боротьби і, що дана розробка може слугувати основою для створення ігор-завдань для конкретного виду єдиноборств (табл.1.2).

Знову ж таки маємо класифікацію, акцент якої ставиться на іграх, що сприяють формуванню технічних елементів одноборства і не включають спрямовану дію на розвиток фізичних якостей відповідно сенситивним періодам.

Таблиця 1.2

Класифікація ігор-завдань, які формують взаємні технічні елементи у одноборців (за даними Г.С. Туманяна та В.В.Гожина)

Ігри-завдання, які формують взаємні технічні елементи одноборства				
Ігри в «торкання», що формують різновидності взаєморозташувань суперників, способи маневрування в різних напрямках і на різних дистанціях	«Блокуючі захвати», що формують спосіб захватів з натиском та звільнення від них	«Атакуючі Захвати», що формують способи захватів з натиском і звільненням від них	«Тиснення», що формують способи тиснень суперника і протидія їм	«Дебюти», що формують способи рішення дебютних завдань в окремих навчальних поєдинках

Цікаві ігрові комплекси пропонує Є.Я. Крупник [100]. В основу своєї класифікації він поклав розвиток фізичних здібностей. Використати дану класифікацію в ПП учнів-дзюдоїстів можливо лише вибірково тому, що вона розроблена для студентів-початківців з боротьби самбо і включає ігри, які не можуть бути застосовані на етапі ПП учнів початкових класів в силу їх особливостей фізіологічного та фізичного розвитку, а також відмінності деяких технічних елементів.

Також недостатньо розгорнутою є класифікація ігор авторів Ю.М. Віленського та М.С. Дубовиса [38], в якій знову ж таки основний акцент робиться на ігри з елементами техніки та тактики, які сприяють формуванню тактико-технічних навичок спортивної боротьби і не враховують сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.

У зв'язку зі зниженням віку початківців, незважаючи на необхідність застосування ігрового методу тренування на початковому етапі підготовки в дзюдо, не розроблена методика тренування з використанням ігор, ігрових комплексів та спеціальних вправ, які були б найбільш ефективними та адекватними функціональним можливостям організму юних дзюдоїстів і забезпечували як ріст спортивної майстерності і фізичної підготовленості, так і оздоровчу спрямованість початкового етапу підготовки.

При створенні методики навчально-тренувальних занять з дзюдо в позаурочний час для учнів 6–10 років, необхідно включати ігри, які б сприяли підвищенню рівня рухових здібностей з урахуванням сенситивних періодів розвитку, більш ефективному освоєнню техніки, що вивчається на даному етапі та підтримували оптимальний рівень рухових здібностей, які в даний момент мають середній чи низький рівень активності. Кожна гра обов'язково повинна забезпечити вирішення максимально можливої кількості освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що існують різні класифікації загальних та спеціальних ігор в єдиноборствах, але вони не враховують усі складові фізичної підготовленості учнів, що займаються дзюдо. Аналіз програм для груп ПП для ДЮСШ виявив, що ігровий матеріал представлений у них у мізерному обсязі. Незважаючи на те, що поряд з вивченням технічних прийомів, в підготовці подано великий перелік засобів ЗФП та СФП, нами не виявлено рекомендацій щодо використання ігрового матеріалу, хоча програма вказує на його наявність в тренувальному процесі на етапі ПП.

Вивчення механізмів формування рухових умінь в процесі занять боротьбою дзюдо, дослідження впливу та значення ігор у навчально-виховному процесі дітей 6–10 років і вивчення практичного досвіду роботи викладачів вказує на те, що використання ігор з елементами дзюдо та інших єдиноборств в позаурочних заняттях учнів ефективно вплине на підвищення рівня формування їх рухових умінь і навичок.

Це передбачає необхідність розробки, обґрунтування і перевірки методики позаурочних навчально-тренувальних занять учнів початкової школи основу на комплексному використанні ігор-дзюдо і ігрових комплексів для розвитку фізичних здібностей та формуванню рухових умінь.

Для досягнення поставленої мети слід розв'язати такі завдання:

- 1) встановити спрямованість ігрових комплексів на основі закономірностей вікової динаміки фізичного розвитку дітей у період з 6 до 10 років;
- 2) визначити ефективність застосування експериментальної методики для підвищення якості освоєння техніки дзюдо (формування умінь) та рівня розвитку фізичних здібностей на початковому етапі підготовки дзюдоїстів.

Результати даного розділу опубліковані у роботах [119, 120, 121].

РОЗДІЛ 2

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ІГОР ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Планування і виконання даного дослідження здійснювалося з врахуванням основних положень теорії функціональних систем; теорії адаптації людини, викладеною в роботах В.Н. Платонова [144] і теорії багаторічної підготовки в спортивних єдиноборствах Г. М. Арзютова [8]. Вибір методів дослідження проводився з врахуванням рекомендацій В.Г. Алабіна [2], Д.М. Ашмаріна [13], А.І. Філіна [170] і ін.

Математична обробка статистичних даних проводилась по методиках, викладених в роботах М.А Годік [55,56] і В.П. Боровікова [25, 26].

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- 2) педагогічні тестування;
- 3) опитування (інтерв'ювання та анкетування);
- 4) педагогічні спостереження;
- 5) педагогічний експеримент;
- 6) вивчення документальних матеріалів;
- 7) метод експертних оцінок;
- 8) аналіз діяльності змагання;
- 9) методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

проводився з метою аналізу стану досліджуваної проблеми (вдосконалення системи підготовки юних дзюдоїстів на етапі ПП з використанням ігор), з метою довести актуальність вибраної проблеми, а також для обґрунтування актуальності робочої гіпотези дослідження. Вивчення спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури, з розкриттям затронутого в роботі питання, а також робіт фізіологів, психологів і педагогів, дало змогу оцінити можливості та значення ігрового спрямування в процесі формування рухових умінь засобами навчально-тренувальних занять з дзюдо на етапі ПП та з'ясувати вікові особливості розвитку досліджуваної вікової категорії дітей.

Особлива увага приділялася аналізу наявних в літературі класифікацій ігрових комплексів і їх впливу на розвиток фізичних якостей та показники ефективності застосування в підвищенні якості освоєння техніки на етапі ПП.

Для якісної обробки матеріалів досліджень були вивчені роботи за математичною статистикою.

2.1.2. Педагогічне тестування

проводилося з метою визначення рівня фізичних якостей та об'єктивних показників рівня підготовленості в основних видах підготовки учнів (техніко-тактичній, психологічній, фізичній).

Для комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів-дзюдоїстів, на основі вивчення науково-методичних джерел [1, 101, 114, 136, 158, 185], було відібрано комплекс контрольних вправ, що складався з 13 тестів, рівень надійності яких становить від 0,9 і вище.

Дослідження проводилось з врахуванням можливостей проведення досліджень в однакових для всіх досліджуваних умовах, доступності контрольних вправ і простоти застосування оцінки, за допомогою наступних контрольних вправ:

– оцінка **швидкісно-силових здібностей:**

- 1) стрибок в довжину;
- 2) стрибок з місця вгору.

– оцінка **швидкості**:

- 1) біг 30 м;
- 2) біг на місці 10 с.

– оцінка **гнучкості**;

Визначався ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед. Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка у сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги, руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється уперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці.

Результат. Визначається позначка (з точністю до 1 см) на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Вправу слід виконувати плавно.
2. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.
3. Тест повторюється двічі. Зараховується краща із спроб.

– оцінка **витривалості**;

Визначали за показниками бігу 5 хвилин (довжина подоланої дистанції)

– оцінка **сили**:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- 2) підтягування у висі на перекладині (кількість разів);
- 3) згинання тулуба за 1 хв.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тест для контролю розвитку силових здібностей.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження.

1. При згинанні рук потрібно торкатися грудьми опори.
2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Надійність. McCraw, McClenney (1965) визначили, що одна спроба дає достатньо надійний результат у даному тесті.

Згідно результатів досліджень [61, 67, 113], для розвитку координаційних здібностей найбільш сприятливим є вік від 8 до 12 років, в цей період онтогенетичні темпи розвитку даної фізичної здібності є дуже високими. Тому нами для оцінки **спритності і координаційних здібностей** були використані наступні тести:

- 1) **човниковий біг 4 x 9 м;**

та тести, які не передбачені загальною програмою і були відібрані нами для більш достовірного визначення рівня розвитку фізичних здібностей:

- 2) **статична рівновага за методикою Бондаревського;**

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після

набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

Результат. Визначення часу утримання статичної пози.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконання тесту може проводитися із закритими і відкритими очима.
2. Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги.
3. Реєстрація часу проводиться з точністю 0,1 с.
4. Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.

3) динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві;

Обладнання. Гімнастична лава; секундомір.

Проведення тесту. На вузькій поверхні гімнастичної лави (ширина 10 см) учасник тестування виконує 4 повороти (праворуч і ліворуч). Вправу закінчено, коли досліджуваний повернеться у вихідне положення.

Результат. Визначається час виконання 4 поворотів з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Після пояснення, демонстрації і випробування учню надається одна спроба.
2. За втрату рівноваги (падіння, торкання підлоги) нараховується одна штрафна секунда.
3. При торканні підлоги більше трьох разів тест повторюють.

Для визначення здібностей до орієнтування в просторі, які вимагають оперативної оцінки ситуації, що склалася, і реакції на неї оперативними діями, ми вибрали тест

4) біг до пронумерованих набивних м'ячів;

Обладнання. 5 набивних м'ячів по 3 кг кожен; один набивний м'яч 4 кг; секундомір; крейда; рулетка.

Проведення тесту [114]. Учень стоїть перед набивним м'ячем масою 4 кг. Позаду нього на відстані 3 м (і 1,5 м один від одного) лежать в колах 5 набивних м'ячів по 3 кг з нумерацією від 1 до 5 (нумерація довільна). Учитель називає цифру, учень повертається на 180, біжить до відповідного набивного

м'яча, 3 кг. Як тільки він торкнувся цього м'яча, учитель називає іншу цифру і т.д. Вправа закінчується після того, як учень три рази її виконав і після цього торкнувся набивного м'яча 4 кг.

Результат. Визначається час з точністю до 0,1 с, показаний учнем, який виконав вправу повністю.

Загальні зауваження та вказівки.

1. Після пояснення і показу учень виконує одну спробу.
2. Перед кожним новим учасником розташування м'ячів необхідно поміняти.

Опитування (інтерв'ювання та анкетування);

В попередній частині роботи нами було застосовано опитування та анкетування тренерів, що працюють з групами ПП та дітей, що тренуються в цих групах. Анкетування тренерів проводилось по проблемі побудови методики навчання на етапі ПП з використанням рухливих і спеціалізованих ігор. Інтерв'ювання дозволило виявити мотиви тренерів, визначити особливості і спрямованість їх роботи, визначити її методичну забезпеченість, визначити засоби, методи і структуру занять, виявити причини, що заважають практичній роботі. Інтерв'ювання було проведено з 62 респондентами з яких: 23 ведучі тренери і 39 тренерів 1–2 категорії.

Анкетування проводилось по анкеті, що включала 9 питань. Основним моментом анкетування було отримання відповідей на 2 основні питання:

1. Яке місце відводять тренери-викладачі рухливим і спеціалізованим іграм в початковій підготовці учнів-дзюдоїстів?
2. Які ігри використовують тренери-викладачі і як будується методика їх застосування в тренувальних заняттях.

Також було проведено інтерв'ювання 161 дитини, яке дало змогу більш об'єктивно визначити: об'єм ігор, що включається в тренувальний процес на етапі ПП; початок вивчення техніки у групах ПП; початок участі у змаганнях.

Інтерв'ювання дітей, що залишили заняття в секціях дзюдо, дало змогу виявити основні причини такого наслідку, та ще раз довело необхідність більш

широкого використання ігрового методу в тренувальному процесі на етапі ПП. Інтерв'ювання було проведено з 126 дітьми, які залишили заняття в секціях дзюдо на 1-му, 2-му роках занять.

2.1.4. Педагогічне спостереження проводилось в групах ПП в ДЮСШ та СДЮШОР м. Києва. В нашому дослідженні педагогічні спостереження учбово-тренувальних занять проводились з метою:

- 1) визначення методики навчання, що застосовують тренери в групах ПП дітей-дзюдоїстів;
- 2) виявлення рухливих і спеціальних рухливих ігор, що застосовують тренери;
- 3) вивчення методики застосування спеціальних рухливих ігор, що використовується в боротьбі дзюдо;
- 4) уточнення змісту і правил проведення спеціальних рухливих ігор, а також визначення їх педагогічної спрямованості;
- 5) визначення техніко-тактичної підготовленості і володіння навичками єдиноборства дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп;
- 6) Оцінки фізичного навантаження експериментальної і контрольної груп.

Аналіз педагогічного спостереження підтвердив актуальність теми дисертаційного дослідження та розробленої методики формування рухових умінь засобами ігрової діяльності з елементами єдиноборств і дав можливість оцінити її ефективність в умовах педагогічного експерименту.

2.1.5. Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки основних завдань дисертаційної роботи і порівняння розробленої методики тренування з використанням ігор-дзюдо з традиційною методикою тренувань. Всього в експерименті брало участь 24 юних дзюдоїста: по 12 чоловік в експериментальній і контрольній групах. Спортсмени тренувалися 3 рази на тиждень 1-й рік навчання по 1 год., 2-й, 3-й і 4-й – по 1,5 год. Експеримент

проводився на етапі початкової підготовки у відділенні дзюдо на базі спортивного комплексу НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ при безпосередній участі заслуженого тренера України Г.М. Арзютова.

Педагогічний експеримент був направлений на перевірку ефективності використання спеціалізованих ігор-дзюдо на етапі ПП для формування рухових умінь, підвищення рівня фізичної підготовки та якості засвоєння техніки за кольоровими поясами у дітей 6–10 років.

2.1.6. Вивчення документальних матеріалів проводилося з метою встановлення стану здоров'я дітей 6–10 років з різними методиками тренувань. Вивчення та аналіз медичних карт дітей проводилося для різних спортивних організацій. Картки вивчалися у спеціалізованому Київському центрі спортивної медицини.

2.1.7. Метод експертних оцінок проводився при складанні експертних оцінок для врахування думки фахівців. Метод використовувався для оцінки уміння випробуваних підготувати умови для якісного виконання кидків, що вивчалися ними на другому, третьому і четвертому роках тренування. Оцінювалась якість виконання: амплітуда, динамічність, точність, оцінка проведеного кидка. В якості експертів були запрошені тренери по дзюдо. У педагогічному експерименті досліджувалася ефективність розробленої методики. Запропонований комплекс ігор-дзюдо та якість освоєння техніки білого, жовтого та жовто-гарячого поясів оцінювалася групою тренерів (заслужений тренер України: Г.М. Арзютов і 3 тренери вищої категорії: Б.М. Чесебієв, Д.М. Лахно, В.М. Мачугін).

2.1.8. Аналіз змагальної діяльності борців проводився безпосередньо в ході поєдинків. Для дослідження змагальної діяльності використані апробовані і широко поширені методики Новіков А.А. [134], Юшков О.П. [176] і ін.[55, 134, 140, 142, 150, 198]. Для кількісного аналізу нами

визначалися такі основні показники і по таких критеріях як: активність, надійність атакуючих дій, результативність, надійність захисту, комбінаційність, варіативність (табл. 2.1) [45, 110].

Таблиця 2. 1

Критерії оцінки активності і ефективності атакуючих дій

Критерії	Показники	Інтерпретація
Кількість реальних атак	Ефективність	Характеризує абсолютне число реальних спроб проведених прийомів
Кількість реальних атак за одну хвилину	Активність	Дає непряму характеристику рухової і функціональної підготовленості дзюдоїста
Кількість проведених і оцінених атак за один поєдинок	Надійність атакуючих дій	Характеризує ефективність проведених дзюдоїстом атак
Кількість балів за проведені техніко-тактичні дії	Результативність	Характеризує якість атакуючих дій дзюдоїста; це середня оцінка атакуючих дій дзюдоїста
Кількість техніко-тактичних дій різних класифікаційних груп	Варіативність	Характеризує різноманіття арсеналу техніки, якою володіє дзюдоїст

Даний метод передбачає обчислення і детальне вивчення ходу єдиноборства по фрагментах з тим, щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Аналіз поєдинків змагань, здійснюваний на основі даної методики, дозволяє послідовно і логічно, взаємозв'язано вивчити характер протиборства змагання і, найголовніше, проаналізувати як самі результати змагальної діяльності, виражені в кількісних показниках, так і досліджувати її процес.

Для фіксації і збереження об'єктивної і повної інформації про хід протиборства змагання проводилася нотація поєдинків борців. Запис нотації здійснювався як самостійний метод реєстрації і вивчення змагальної діяльності. Дані, отримані при цьому, фіксувалися на спеціальних бланках

протоколів.

У юних дзюдоїстів під час сутичок в контрольних змаганнях за даними Я.К. Коблева [86], Г.Н. Арзютова [8], Р.А. Пилюна [142], Ревнивцева [150] фіксувалися наступні показники:

- 1) всі техніко-тактичні дії, що проводяться борцями в поєдинках змагань;
- 2) реальні спроби (реалізовані спроби виконати кидок);
- 3) оцінені (реалізовані атаки);
- 4) попередження за пасивне ведення боротьби;
- 5) запобігання атакуючим діям супротивника.

2.1.9. Методи математичної статистики використовувалися для статистичної обробки даних (фізичної, техніко-тактичної підготовки дітей-дзюдоїстів). З метою об'єктивної інтерпретації результатів педагогічного експерименту використовувався професійний комплекс SPSS 10.0.5 для Windows, отримані дані також оброблялися в комп'ютерній програмі Microsoft Excel. При проведенні аналізу керувалися спільними положеннями, викладеними в посібниках з математичної статистики [25, 26, 138, 139].

Обробка результатів здійснювалась з застосуванням наступних методів математичної статистики:

- одномірний статистичний аналіз;
- оцінка відмінностей між групами

Розраховувалися середні арифметичні (\bar{x}), середні квадратичні відхилення (σ), середня помилка середнього арифметичного (m), вірогідність розходжень по розподілі Стьюдента (t), проводився регресійний і факторний аналіз. Математична обробка проводилася на персональному комп'ютері IBM PC-Pentium-5 з використанням програмних пакетів Excel-7, Statistika – 6 [25,26].

У нашій роботі ми розраховали критерій Стьюдента, що використовується як параметричний для дослідження різновеликих вибірок.

Критерій застосовується у випадку порівняння вибірок за абсолютним значенням їх середніх арифметичних. У практиці спорту він застосовується для порівняння груп за значенням їхніх середніх показників.

2.2. Організація дослідження проводилася з 2004 року по 2015 і складалася з 4 етапів.

На *першому етапі* (жовтень 2004 – травень 2008 рр.) вивчався стан проблеми в теорії і практиці фізичної культури і спорту. Була сформульована робоча гіпотеза, визначені задачі дослідження. Проаналізовано традиційну систему початкової підготовки в єдиноборствах та визначено доцільний вік для початку вивчення техніки в секції з боротьби дзюдо. Проводився аналіз рівня відсіву у групах ПП дзюдоїстів з різними програмами тренування, підбір засобів ігрової діяльності та розробка ігор для розробки експериментальної методики.

На *другому етапі* (травень 2008 – жовтень 2008 рр.) визначено і апробовано методи експериментальних досліджень, проведені попередні дослідження для формування контрольної та експериментальної груп, що не матимуть достовірної різниці по показниках фізичної підготовленості, розроблено і обґрунтовано експериментальну методику використання ігрової діяльності з елементами єдиноборств.

На *третьому етапі* (листопад 2008 – травень 2012 рр.) був проведений констатуючий експеримент для визначення і порівняння рівня фізичної підготовленості учнів-дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп; експериментально перевірялась ефективність розробленої методики навчально-тренувального процесу позаурочних занять секції дзюдо у формуванні рухових умінь учнів початкової школи.

На *четвертому етапі* (вересень 2012 – травень 2015) проводився аналіз стану здоров'я за даними медичинських карток, аналіз отриманих результатів, формулювались основні висновки, оформлялись матеріали дисертаційного

дослідження, розроблені практичні рекомендації, здійснене впровадження результатів досліджень у практику підготовки спортсменів.

Педагогічний експеримент проводився в борцівському залі спорткомплексу НПУ імені М.П. Драгоманова на протязі 4-х років (з 1 жовтня 2008 р. по 30 травня 2012р.).

Програма даного дослідження включала контроль фізичної і техніко-тактичної підготовки, а також проведення змагань між контрольною і експериментальною групами після 3-го і 4-го року навчання, для визначення рівня якісних показників рухової підготовленості та порівняння показників техніко-тактичної підготовленості.

Тривалість однієї сутички між дітьми КГ та ЕГ складала 2 хвилини. Діти були поділені по ваговим категоріям. Кожен з них проборовся по три сутички. Дані фіксувалися на спеціальних бланках протоколів і потім оброблялися методами математичної статистики для аналізу результатів.

Педагогічний експеримент проводився в 4 етапи по 9 місяців і включав 8 обстежень:

- 1) початок 1 етапу експерименту – визначення вихідного рівня фізичного розвитку;
- 2) кінець 1 етапу – визначення досягнутого рівня фізичного розвитку;
- 3) кінець 2 етапу – визначення показників якості освоєння техніки білого поясу;
- 4) кінець 3 етапу – визначення досягнутого рівня фізичного розвитку;
- 5) кінець 3 етапу – визначення показників якості освоєння техніки жовтого поясу;
- 6) кінець 3 етапу – проведення змагань і порівняльна характеристика якості техніко-тактичної підготовки;
- 7) кінець 4 етапу – визначення досягнутого рівня фізичних здібностей;
- 8) кінець 4 етапу – проведення змагань і порівняльна характеристика показників змагальної діяльності.

Ефективність запропонованої системи ПП юних дзюдоїстів

підтверджена результатами контрольних тестів, результатами еспертних оцінок та результатами контрольних змагань.

В числі основних завдань даного дослідження розглядається ефективність використання ігрового методу в позаурочному навчальному процесі груп початкової підготовки секції дзюдо.

Умову педагогічного експерименту складало те, що в експериментальній групі на 1 році навчання (6–7 років) вивчення техніки було відсутнє взагалі, основу тренування складали загальні та спеціальні рухливі ігри-дзюдо, а в період навчання 8–10 років розподіл часу заняття було збільшено в бік розвитку технічної підготовки засобами ігор-дзюдо.

Контрольна група тренувалася по загальноприйнятій програмі. В кінці експерименту перевірялася якість і ефективність виконання техніки дзюдо в стійці по програмі кольорових поясів контрольною і експериментальною групами. Оцінки виставлялися за шкалою, експертами, якими виступали тренери (три особи).

У вересні 2008 року проведено констатувальний експеримент метою якого було визначення вихідного рівня фізичних здібностей учнів початкових класів, бажаючих займатися боротьбою. Протестовано 61 учня 1-х класів за 13 контрольними вимірюваннями, які дозволяють комплексно оцінити фізичні здібності учнів. Проведені емпіричні дослідження дозволили підібрати тестові вправи, які найбільш точно і коректно дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей: швидкісно-силових, гнучкості, загальної та силової витривалості, спритності, статичної та динамічної координації, координації рухів при орієнтації у просторі.

На основі факторного аналізу отриманих результатів (табл. 2.2) встановлено 5 провідних факторів структури фізичної підготовленості учнів: «швидкість координаційних перебудов» із вкладом у загальну дисперсію 23 %; «швидкісно-силові здібності і загальна витривалість», який пояснює загальну дисперсію вибірки на 18,8 %; «силова витривалість», який пояснює дисперсію вибірки на 11,6 %; «гнучкість» із вкладом в загальну дисперсію 8,6 %;

«швидкість зорово-моторної координації», який пояснює дисперсію вибірки на 7,9 %. Вклад визначених факторів у загальну дисперсію вибірки на початковому етапі дослідження був домінантним (70 %).

Таблиця 2.2

Результати факторного аналізу фізичної підготовленості дітей на початку експерименту

	Factor 1 Швидкість координацій- них перебудов	Factor 2 Швидкісно- силові здібності і загальна витривалість	Factor 3 Силова витрива- лість	Factor 4 Гнучкість	Factor 5 Просторова координація
Біг 30 м (с)	-0,808	-0,132	-0,030	-0,135	0,228
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	0,800	0,049	0,134	-0,093	0,079
Координаційна перебудова у ЧБ	0,972	0,114	0,093	0,038	-0,108
Стрибок в довжину з розбігу (см)	0,021	0,802	0,076	0,079	0,210
Стрибок з місця вгору (см)	-0,024	0,782	-0,005	0,089	0,174
Біг на місці 10 с (кроків)	0,162	0,772	-0,086	0,054	0,033
Біг 5 хвилин (м)	0,159	0,793	0,061	0,071	-0,216
Згинання та розги-нання рук в упорі лежачи (разів)	-0,114	0,023	-0,934	0,035	0,005
Підтягування на поперечині (разів)	-0,105	0,000	-0,912	-0,016	0,152
Згинання тулуба за 1 хв. (разів)	-0,049	-0,222	-0,370	-0,478	0,189
Гнучкість (см)	-0,213	0,213	-0,132	0,763	0,006
Статична рівновага за (с)	0,245	-0,063	0,020	0,665	0,211
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві (с)	0,180	-0,296	0,042	0,061	-0,678
Біг до пронумерованих набивних м'ячів (с)	0,022	0,033	0,133	-0,150	-0,794
% внеску в загальну дисперсію	23,0	18,8	11,6	8,6	7,9
Сумарний вплив факторів	70,0				

Результати факторного аналізу доводять, що фізичний розвиток дітей 6 років залежить від розвитку фізичних здібностей, а результатами тестування встановлено, що їх рівень розвитку у протестованих учнів нижче заданої норми. Тому питання про створення умов для отримання учнями початкової

школи додаткового ефективного впливу на розвиток їх рухових та фізичних здібностей є актуальним.

2.3. Аналіз діючої «Навчальної програми по дзюдо» та корекція побудови навчально-тренувального процесу за роками підготовки з розкладом змісту та обсягів навантаження

Основна мета нашої концепції розвитку дзюдо в Україні – створення необхідних умов для розвитку фізичної і духовної культури всіх дітей посередництвом занять дзюдо, якісної і професійної підготовки, цікавого фізично-активного відпочинку та ефективного медичного та реабілітаційного забезпечення.

При цьому пріоритетними компонентами в процесі занять дзюдо повинні виступати саморозвиток і творчість, самореалізація, що гармонізують з руховою активністю.

Нами був проведений аналіз «Навчальної програми дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ» затверджену Державним комітетом України з фізичної культури і спорту в 1998 році [9] і діючи на даний момент.

Перша наша корекція стосується нижньої вікової межі дітей групи ПП першого року навчання. На основі даних педагогічного спостереження, аналізу літературних джерел та анкетування встановлено вік початку занять боротьбою дзюдо 6 років.

Друга корекція стосується об'єму технічних дій, яким навчають дітей на етапі ПП. Так, в «Навчальній програмі» на першому році навчання 8–9 років у розділі 4.1.2. Техніка та методика навчання, вказано на вивчення в техніці боротьби лежачи декількох видів больових прийомів та трьох варіантів задушливих прийомів. По перше це недоцільно в зв'язку з заборонаю застосування даних технічних дій на змаганнях дітей до 14 років, а також небезпечно, оскільки 7–9-річні діти недостатньо чітко відчують межу больового порогу партнера і можуть нанести травму. Така ж ситуація склалася

і в методиці навчання техніці боротьби лежачи в навчально-тренувальній групі третього року навчання розділ 4.3.2. В зв'язку з заборонаю з 2007 року застосування до 14 років наступних технічних дій в стійці: кидків з колін, посадки під дві ноги, кидків з упором ступні в живіт, кидка млином, вихватів за ноги; потрібно вилучити з об'єму техніки оранжевого поясу навчально-тренувальних груп 11–12 років кидок «Tani-otoshi» – посадка під дві ноги, і включити його в програму одного з наступних поясів. Дана корекція була необхідною, оскільки підбір ігрових засобів безпосередньо орієнтований на технічний арсенал, що вивчається.

Третя корекція стосувалася головного питання, що вирішувалось в нашій роботі – застосування ігрових методів навчання в «Навчальній програмі дзюдо». В 4 розділі «Програмний матеріал по рокам навчання для груп початкової підготовки, навчально-тренувальних і груп спортивного вдосконалення в підрозділах 4.1.2., 4.2.2., 4.3.2., 4.4.2., 4.5.2., 4.6.2. вказано на спрямованість та характер ігор, що використовуються по рокам навчання. Проте в 5 розділі «Загальна і спеціальна фізична підготовка» подані лише вправи для розвитку окремих груп м'язів, вправи з опором та комплексні вправи. Переважна більшість вправ для розвитку окремих груп м'язів проводиться з використанням гирь, штанг та інших обтяжувачів, що є недопустимим на етапі ПП. Повністю відсутні методичні рекомендації до обсягу, розподілу в тренувальному занятті спеціалізованих ігор, рекомендації по методиці застосування з метою вирішення спеціальних завдань учбово-тренувального процесу, не описано жодної гри.

Концепція і програми розроблюються в дусі державної політики в області фізичної культури і спорту, що признає пріоритет фізичного і духовного здоров'я над особистими спортивними досягненнями. Наша програма розвитку дитячого дзюдо передбачає спортивну підготовку без нанесення шкоди здоров'ю і сприяє нормальному розвитку дитини.

«Дитяче дзюдо» орієнтоване на дітей у віці 6–10 років. Це ціла система простих, безпечних і дуже корисних вправ. Головна складність у роботі з

дітьми – зацікавити їх і утримати увагу. Дуже важливо займатися регулярно. Це дисциплінує дитину і в майбутньому сприятливо відобразиться в формуванні працелюбності та старанності. Повільно, але вірно діти вчаться володіти своїм тілом. Одним із завдань нашої роботи було проаналізувати традиційну систему спортивної підготовки в дзюдо і визначити спрямованість навчально-виховних засобів на основі закономірностей вікової динаміки фізичного розвитку дітей 6–10 років. Таким чином розкриття етапів фізичної підготовки учнів 6–10 років в секції з боротьби дзюдо дає можливість правильного розподілу навчально-тренувального матеріалу в експериментальній методиці (табл. 2.2).

Зміст роботи по етапах підготовки

Перший етап – спортивно-оздоровчий (6–7 років).

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток всіх органів і систем організму дітей.
2. Формування стійкої зацікавленості заняттями спортом взагалі та дзюдо зокрема.
3. Оволодіння основами техніки фізичних вправ і освоєння техніки рухливих ігор.
4. Виховання працелюбності.
5. Опанування мінімальних теоретичних знань дзюдо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
6. Виховання і вдосконалення фізичних здібностей (з переважною направленістю на розвиток швидкості, спритності і гнучкості).
7. Опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки (НАГЕ-ВАЗА) та партеру (НЕ-ВАЗА).

Другий етап – етап початкової підготовки (8-10 років).

1. Збереження здоров'я і забезпечення подальшого гармонійного розвитку форм і функцій організму дітей.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

Розподіл навчального матеріалу експериментальної методики по роках навчання

Віковий період, роки	Вправи	Ігри	Техніка дзюдо
6–7	для розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості	Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей; спеціалізовані ігри з елементами переміщення, ігри в торкання, ігри в стійці на колінах	Прийоми страхування, стійки, захвати, переміщення, виведення з рівноваги, елементарні скручування в стійці на колінах з переведенням на утримання збоку,
7–8	для підтримання рівня координаційних, швидкісно-силових; для розвитку швидкісних здібностей та гнучкості; спеціальні вправи	Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей. Спеціалізовані ігри-дзюдо, спрямовані на підвищення координації верхніх і нижніх кінцівок та утримання статичних положень; ігри в захвати; ігри-тиснення	Техніка білого поясу (підсікання, утримання)
8–9	для розвитку швидкості та сили, для розвитку витривалості, для підтримання рівня спритності, гнучкості; спеціальні вправи	Спеціалізовані ігри-дзюдо, спрямовані на підвищення координації верхніх і нижніх кінцівок та утримання статичних положень; ігри-перетягування. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей	Техніка жовтого поясу (підсікання, задня підніжка та стегно в розніжці, утримання)
9–10	для розвитку спритності і швидкості; для підтримання рівня гнучкості, витривалості; спеціальні вправи	Спеціалізовані ігри (широкого спектру спрямування). Рухливі ігри, спрямовані на розвиток ФЗ та формування рухових умінь і навичок	Техніка жовтогарячого поясу (6 кидків, 6 больових, 5 переходів на утримання)

3. Вдосконалення спеціально-рухової підготовки – розвиток м'язево-рухового та тактильно-дотикового аналізаторів, здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування.

4. Опанування технікою виведення із рівноваги, технікою переміщень на килимі та технікою роботи із захватами
5. Збільшення частки спеціальної фізичної підготовки – сприятливий віковий період для розвитку спритності, витривалості, швидкісної сили.
6. Початкова функціональна підготовка – оволодіння середніми тренувальними навантаженнями.
7. Початкова теоретична і тактична підготовка.
8. Базова технічна підготовка.
9. Опанування програми:
білого поясу;
жовтого поясу (5 Кю – 3 юн.р.)
жовто-гарячого поясу(4 Кю – 2-й юн.р.)
10. Участь у змаганнях.

Спортивно-оздоровчі групи 6-7 років.

Основні завдання для спортивно-оздоровчих груп:

1. Формування у дітей стійкої зацікавленості заняттями спортом.
2. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму.
3. Різнобічна фізична підготовка з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових здібностей.
4. Опанування мінімуму теоретичних знань, засад спортивного режиму, вмінь і навичок гігієни спорту.
5. Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо.
6. Вивчення п'яти положень боротьби за допомогою спеціальних ігор дзюдо.
7. Навчання та удосконалення елементів техніки дзюдо лежачи (НЕ-ВАЗА).
8. Вивчення восьми напрямків виведення з рівноваги за допомогою спеціальних ігор.

Групи початкової підготовки (8-10 років).

Основні завдання для груп початкової підготовки:

- 1.Збереження інтересу до занять спортом взагалі і дзюдо зокрема.
2. Забезпечення гармонійного розвитку дітей, розвитку фізичних здібностей відповідно сенситивним періодам (розвиток спритності, витривалості, швидкісної сили).
- 3.Проведення спеціально-рухової підготовки. Розвиток м'язево-рухового та тактильно-дотикового аналізаторів, здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування.
- 4.Оволодіння середніми тренувальними навантаженнями.
5. Освоєння базової технічної підготовки.
6. Провести початкову теоретичну і практичну підготовку.
7. Приймати участь у змаганнях після оволодіння техніки жовтого та жовто-гарячого поясів.

Планування обсягів навантаження повинно проходити з урахуванням і віку, і умов життя сьогодні, і стану здоров'я сучасних дітей. Потрібно враховувати велике навчальне навантаження в школі, додаткові заняття іноземними мовами, музикою, танцями, низький фізичний розвиток на момент приходу до секції дзюдо і т.д., а також негативне відношення батьків до занять спортом вищих досягнень, надання пріоритету фізичному і духовному розвитку дитини.

Віковий період 6–12 років характеризується досить невеликою тривалістю активної уваги та розумової працездатності (відповідно 15–20 хв), тому заняття мають бути емоційними, багатоплановими і не затяжними за тривалістю. Інакше діти стомлюються, увага стає розсіяною, вони втрачають інтерес до занять, не встигають поновлювати свої сили, тому відбувається досить значний відсів дітей на початковому етапі з груп дзюдо.

Діюча «Навчальна програма дзюдо» передбачає наступний розподіл тренувального навантаження по рокам навчання (табл.2.3).

**Розподіл тренувального навантаження по
«Навчальній програмі дзюдо»**

Назва групи	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні	
	8-9	9-10	10-11	11-12
Віковий період	8-9	9-10	10-11	11-12
Навантаження на рік	240	260	300	400
Кількість занять та їх тривалість	3 x 1,5 год.	3 x 2 год.	3 x 2,5 год	3 x 3 год

Встановлено, що діюча програма рекомендує більше, ніж доцільно часу на тренувальні заняття у групах ПП. В цей період вихованці сприймають багато нової і складної інформації по програмам освітньої школи. Оскільки опорно-руховий апарат не готовий до вивчення і виконання техніки кидків і об'єм уваги дітей до сприйняття вивчення техніки боротьби недостатній, в перші 2 роки навчання не може бути і мови про спеціалізоване тренування.

Від довгого по тривалості тренування з великою моторною щільністю, яке передбачає діюча навчальна програма діти швидко набудуть стану наближеного до стресового, що приведе до зниження рівня запам'ятовування, а значить до зниження швидкості та якості оволодіння рухами.

Отже, доцільним буде розподіл тренувального навантаження, який ми застосовували під час експерименту (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл тренувального навантаження

Назва групи	Спортивно-оздоровчі	Початкової підготовки		
		7-8	8-9	9-10
Віковий період	6-7	7-8	8-9	9-10
Навантаження на рік	130	240	240	320
Кількість і тривалість занять	3 x 1 год.	3 x 1,5 год	3x1,5 год	3x1,5 год

2.4. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України

На основі наукових, педагогічних спостережень та особистого досвіду, можливо стверджувати про негативний вплив високих навантажень і частих змагань дітей і підлітків. Але більшість тренерів не враховує цей факт і не змінила своїх позицій і продовжують тренувати дітей як дорослих, з тією лиш різницею, що на перших порах їх навантаження дещо менше за рахунок зниження кількості занять в тиждень.

Головною ведучою ланкою всієї спортивної підготовки є технічна підготовка. На сьогоднішній момент особливий інтерес для більшості тренерів викликає питання підвищення ефективності і якості навчально-тренувальної роботи. Проте відсутність правильно методично розроблених програм ставить кожного тренера перед вибором:

- 1) проводити тренування по недосконалим методикам і постійно втрачати більшу частину дітей з кожного набору;
- 2) чи методом проб і помилок добирати засоби і методи тренування, щоб зробити тренувальний процес більш ефективним і цікавим для дітей.

Неможливо забувати те, що організм людини остаточно формується лише на момент 22–24 років [73, 97].

В.С. Дахновський [64], вивчаючи вплив навантажень на юних борців, дійшов висновку, що при наявній методиці тренування організм юного борця не встигає поновитися після тижневого циклу. Ним був перевірений на практиці і запропонований тижневий тренувальний цикл в передзмагальний період підготовки, що включає одне велике навантаження, два середніх і одне мале. Однак ці пропозиції не враховуються тренерами при заняттях боротьбою з підлітками. З одного боку тренери розуміють значення резерву, а з другого – самі в прагненні швидкого досягнення результату форсують підготовку початківців чим наносять не виправну шкоду майбутнім досягненням і їх здоров'ю, діти втрачають мотивацію до занять через надмірні психічні й фізичні навантаження та травми.

Розберемося в причинах такого положення в дитячій боротьбі. По-перше, роботу тренера оцінюють по результату сьогоднішнього дня. По-друге, тренер, що займається з юнаком 4–5 років, не впевнений, що ставши дорослим, він буде продовжувати тренуватися у нього, так як різні обставини (служба в армії, навчання в вузі і т.д.) часто розривають роками налагоджені контакти.

По-третє, тренера піджимає план – в рік він повинен підготувати певну кількість дітей-розрядників. І ми часто бачимо, що не проходить і півроку занять з новачками, як вони починають приймати участь в змаганнях.

Часта участь дітей в змаганнях наносить невиправну шкоду їх здоров'ю [2, 29, 33, 43, 57, 128]. Загальновідомо, що любе змагання являється величезним психологічним навантаженням для спортсменів. Тому навіть ведучі борці стараються рідше приймати в них участь. Хоч змагання дозволяють розширити функціональні можливості організму спортсмена, вдосконалюють його техніко-тактичну майстерність, однак настав час правильно використовувати цей цінний засіб тренування.

Нами проведено анкетування ведучих тренерів та тренерів 1–2 категорії України з боротьби дзюдо (табл.2.5).

Метою нашого анкетування було виявлення кількості відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ з дорослою програмою тренування.

В анкетуванні прийняли участь 23 тренера вищої категорії і 39 тренерів 1–2 категорії.

Основна кількість тренерів 47 чол. (78,7 %) вказала середній вік початківців 8–10 років. Остання кількість 15 чол. (21,3 %) наголосила на початковий вік занять дзюдо 7–9 років. На питання про початок вивчення техніки дзюдо в групі новачків, більша частина 34 чол. (17,7 %) вказала на період після 6 місяців, 8 чол. (4,2%) на другий рік занять, 20 чол. (10,4 %) з 2–3 місяців. від початку занять.

Що до методики проведення тренувань, то в групі Б дітей, що починають вивчення техніки після 6 місяців занять, основну частину

тренування складають вправи та завдання, що сприяють загальній фізичній підготовці, а також навчання техніці падінь.

Таблиця 2.5

Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування (аналіз на прикладі одного набору)

Група дітей	Кількість анкетованих тренерів	Початок вивчення техніки дзюдо	Кількість відсіву через рік	Кількість відсіву через 3 роки	Кількість учнів у групі після 16 років	Кількість учнів у групі після 18 років
А	20 (10,4%)	через 2-3 місяці	20%	52%	3-4	1-3
Б	34 (17,7%)	через 6 місяців	50%	20%	5-6	2-3
С	8 (4,2%)	через 1 рік	40%	20%	9-10	5-6

А – початок вивчення техніки дзюдо через 2–3 міс;

Б – початок вивчення техніки дзюдо через 6 міс;

С – початок вивчення техніки дзюдо через 1 рік.

Що до методики проведення тренувань, то в групі Б дітей, що починають вивчення техніки після 6 місяців занять, основну частину тренування складають вправи та завдання, що сприяють загальній фізичній підготовці, а також навчання техніці падінь.

В групі С дітей, що починають вивчати техніку на другий рік занять, основну частину тренування складають вправи та завдання, що сприяють загальній та спеціальній фізичній підготовці, а також навчання техніці падінь.

В групі А дітей, що починають вивчати техніку після 2–3 місяців занять основну частину тренування складають: навчання техніці падінь і спеціальна силова підготовка.

Методика тренувань у цих групах аналогічна методиці тренувань для дорослих, тільки зменшені об'єм навантажень та інтенсивність, які з часом підвищуються. Ігрові моменти представлені у невеликому обсязі. В основному це регбі на колінах та у стійці, за спрощеними правилами; гра в футбол та гра в баскетбол, за спрощеними правилами.

Оскільки тренери схильні приховувати інформацію про термін, через який дитина, що почала займатися дзюдо, починає свої виступи в змаганнях, ми провели опитування серед дітей і отримали наступні результати (табл.2.6).

Таблиця 2.6

Аналіз початку виступів дітей-дзюдоїстів у змаганнях

Група дітей	Кількість анкетованих	Участь у змаганнях через 3-5міс	Участь у змаганнях через 1 рік	Участь у змаганнях через 1,5-2 р.
А	56	48 (85,7%)	5 (8,9%)	3 (5,4%)
Б	48	0	43 (91,7%)	5 (8,3%)
С	60	0	0	53 (88,3%)

Переважає більшість дітей (табл.2.6):

групи А – починають свої виступи на змаганнях через 3-5 місяців від початку занять;

групи Б – через 1 рік;

групи С – починають свої виступи через 1,5 – 2 роки від початку занять.

З таблиці 3.1 ми бачимо, що найбільша кількість відсіву у групі А, де діти починають вивчати техніку через 2 місяці від початку занять.

Цікаво, що в групах А, де вивчення техніки починалося раніше і участь у змаганнях приймалася через 3–5 місяців від початку занять, через 1 рік була менша кількість відсіву на 20–30 % ніж в групах Б і С. Після проведення педагогічних спостережень, анкетувань і опитувань виявилось, що менша кількість відсіву через 1 рік занять в групі А пов'язана з бажанням дітей якомога швидше вивчити прийоми, хоч декілька, і боротися, боротися і боротися. Проте, через 3 роки, ми бачимо різке збільшення відсіву дітей саме в групі А (45 %) та зменшення відсіву в групах Б і С до 20 %. Це пов'язано з тим, що проявляється технічна обмеженість у дітей групи А, причиною якої є натаскування, часта участь у змаганнях. Дітям просто ніколи працювати над вивченням нових і вдосконаленням вивчених прийомів. У них немає на це часу. І тому на змаганнях вони починають програвати дітям з інших груп, де на вивчення техніки виділяється більше часу і кількість змагань обмежується. Гірше за все, що у дітей ще не готовий опорно-руховий апарат і зв'язки до специфічних для боротьби навантажень та скручувань. І це приводить до дитячого травматизму, що йде в розріз з метою оздоровлення дітей в процесі занять спортом.

Планомірний учбово-тренувальний процес підміняється природнім відбором, Слабші програють, втрачають інтерес до занять, сильні виграють, але поступово втрачають запаси нервової енергії і в підсумку до 18 років показують свій кращий результат, а потім перестають прогресувати. В кращому випадку один-два рази вони можуть потрапити в призери першості України по боротьбі серед дорослих, в гіршому зовсім залишають спорт.

Звичайно, умови, в яких працюють тренери, не можуть слугувати виправданням подібного відношення до резервів. Не секрет, що деякі ведучі тренери знаходять вихід з створеного положення. Вони відмежовують дітей від великих навантажень, найбільш здібних не допускають до участі у великій кількості змагань. Однак ця практика не має широкого застосування.

Підготовка борців високого класу – давній і складний процес. Помилки, допущені на початку цього довгого шляху, як правило, дають про себе знати

в наступному [9, 24, 64, 89].

На наш погляд, при роботі з дітьми в перший і навіть другий рік не слід проводити змагань з здюдо. На другий рік рекомендуємо сумісні тренування з дітьми з інших клубів та показові виступи. Приступати до виконання розрядних нормативів необхідно з третього року навчання, а якщо діти почали займатися з 7-ми років, то з четвертого року навчання. Причому кількість змагань не повинна перевищувати 2–4 в рік. Тренерам треба відмовитись від дорослої практики – включати борців із молодших вікових груп в змагання, в яких приймають участь доросліші. Дуже важливо, щоб, дитячі змагання носили тільки особистий характер.

Всі ці пропозиції не носять категоричного характеру. Але, ми впевнені, що вони допоможуть вирішити ряд проблем, що дозволять якісно реалізовувати можливості секцій з боротьби дзюдо у позаурочних заняттях учнів початкової школи.

2.5. Загальні та спеціальні рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей дітей 6–10 років

Ігрова діяльність є найбільш продуктивним напрямком в учбово-виховному процесі в сучасній методиці фізичного виховання [28, 38, 47, 51, 75, 94 і ін.].

Особливостями ігрового методу є:

1. Організація діяльності гравців відповідно до образної або умовної послідовності подій (сюжету гри), яка передбачає досягнення визначеної мети в умовах постійної та часто випадкової зміни ситуації. Сюжет гри або ж безпосередньо запозичується з довкілля з образним відтворенням певних життєвих відносин, побутових і прикладних дій, або ж, враховуючи потреби фізичного виховання, спеціально створюється у вигляді умовної схеми взаємодії гравців, що особливо часто застосовується в сучасних спортивних іграх.

2. Можливість досягти мети різними способами – досягнення мети

(виграшу) у грі зазвичай не пов'язане з якимось одним визначеним способом дій. Практично завжди існують різноманітні шляхи та засоби досягнення виграшу, що дозволені правилами гри, які визначають загальну лінію поведінки без жорсткого акценту на конкретні дії.

Тому завжди є можливість підібрати такий варіант дій, що буде задовольняти встановлені правила гри і сприяти досягненню виграшу.

3. Рухова діяльність у грі має комплексний характер. До її складу входять різноманітні рухові дії – стрибки, біг, метання і т.д. Проте інколи відбувається застосування ігрового методу на основі поєднання відносно однорідних дій. Таким прикладом є своєрідне сполучення ігрового методу та методу безперервної змінної вправи в якому відбувається чергування ходьби і бігу різної інтенсивності у біговій грі «фартлек».

4. Широка самостійність дій учасників гри, високі вимоги до їх винахідливості, ініціативи, спритності. Застосування ігрового методу надає гравцям великі можливості для творчої реалізації рухових завдань та одночасного їх вирішення під час постійної раптової зміни ситуації в найкоротший термін з повним приведенням в дію усіх рухових здібностей.

5. Підвищена емоційність та побудова моделі напружених відносин між окремими учасниками та між групами умовно, проте з достатньо високим ступенем психічного напруження визначає активні міжгрупові і міжособистісні відносини побудовані як за видом суперництва (між супротивниками в командних і в парних іграх) де під час конфлікту протилежних інтересів постають і вирішуються завдання гри, так і за типом спільної діяльності між гравцями команд. Це створює стан високого емоційного напруження і сприяє багатогранному виявленню морально-етичних якостей особистості.

6. Ймовірне програмування дій і обмеження можливості дозування навантаження.

Під час навчально-тренувального процесу з використанням ігрових форм в заняття вводяться вправи змагального характеру. До них відносяться вправи,

допоміжні ігри і вправи яким притаманні елементи суперництва. Ігри, що використовуються в якості допоміжних, включають прості, складні, командні і перехідні ігри.

Гра являє собою форму стихійної поведінки, а її методом є сукупність допоміжних дій, що спрямовані на формування упорядкованого характеру ігор і досягнення визначених розвиваючих і виховних завдань в атмосфері піднесеного настрою при майже необмеженій руховій діяльності.

В ігровому методі можливо виділити класичний і наслідувально-ігровий методи. Він може бути пов'язаний не тільки з якимись загальноприйнятими спортивними іграми, такими як волейбол, футбол та іншими рухливими іграми. Його застосування може будуватися на базілюбих фізичних вправ [94].

Отже, ігровий метод за рахунок усіх характерних для нього особливостей застосовується в навчально-тренувальному процесі не стільки для вибіркового впливу на певні фізичні здібності та початкового навчання рухам, скільки для сукупного вдосконалення рухової діяльності в умовах подолання труднощів. Особливий вплив ігрового методу проявляється у вдосконаленні швидкості орієнтування, спритності, винахідливості, ініціативності та самостійності. В руках умілого спеціаліста він стає дуже дієвим засобом для виховання свідомої дисципліни, колективізму, товариствськості та інших морально-етичних якостей особистості.

Ігрові вправи та ігри, що сприяють розвитку спритності.

Значні резерви підвищення результативності тренувального процесу в боротьбі криються в розвитку і вдосконаленні координаційних здібностей спортсменів, оскільки боротьба є одним із складнокоординаційних видів спорту.

Лях В.Й. вказує на те, що особливо сприятливий для розвитку КЗ є молодший шкільний вік. Природне зростання КЗ найактивніше проходить з 7 до 10 років і складає у дівчат 28,6 – 92,3% (в середньому 62,3%), у хлопців 22.% – 80% (в середньому 56,2%) [113]. Педагогічний вплив, направлений на розвиток КЗ,

дає значний ефект, якщо його регулярно і цілеспрямовано застосовують саме в цей віковий період, який є ведучим для координаційно-рухового вдосконалення. Не використані в цей період сприятливі умови для розвитку КЗ навряд чи можливо надолужити пізніше, тому вчителі та тренери повинні якомога продуктивніше використати ці роки для розвитку КЗ

Головним завданням спортивно-оздоровчого етапу багаторічної підготовки дзюдоїстів (6–10 років) є забезпечення широкого набору сформованих рухових умінь і навичок) для досягнення різностороннього розвитку КЗ. Для успішного вирішення цього завдання необхідно першочергово навчити дітей широкому фонду рухових дій. Тому на заняттях з ними застосовують різноманітні вправи, частіше нові і незвичні, більшість з яких можливо розглядати як координаційні. Основний об'єм цих вправ має належати загальнопідготовчим координаційним вправам.

Серед вправ, що комплексно діють на розвиток спритності, в першу чергу слід назвати рухливі ігри та комбіновані вправи (естафети), елементи єдиноборств та спортивні ігри. Перед застосуванням даних засобів розвитку КЗ треба добре засвоїти дітям такі рухові дії як біг, стрибки, метання, ловлю, передачі та кидки м'яча, інакше, як вказує Лях В.Й., можуть скластися неправильні координації, виправити які дуже складно [113].

В розвитку КЗ рухливі ігри відіграють особливу роль. При систематичному і умілому застосуванні, крім позитивного впливу на спроможність керувати рухами, рухливі ігри впливають на всю психомоторну систему дитини: уміння швидко реагувати, передбачувати, швидко приймати і виконувати рішення, винахідливість. Для вдосконалення КЗ на тренуваннях доцільно застосувати 1–2 естафети чи рухливі гри. Періодично заняття можливо повністю будувати із різноманітних рухових ігор, естафет та спеціальних ігор.

Спортивна практика давно довела користь акробатичних вправ в розвитку рухових здібностей людини. З допомогою цих вправ можливо вибірково впливати на організм спортсмена. Акробатичні вправи сприяють

розвитку гнучкості, переважно швидкості, відчуття орієнтиру у просторі (обертання в різних площинах), рівноваги, відчуття ритму і темпу рухів, уміння швидко чергувати і розподіляти м'язеві зусилля, вміння тонко відчувати положення тіла в складних умовах і координувати свої дії.

Вправи та ігри, спрямовані на розвиток спритності, втрачають свою ефективність при настанні втоми, тому між повтореннями завдань треба робити перерви для відновлення організму. А самі ігри проводити за відсутності значних ознак втоми від навантаження, що їм передувало.

Для розвитку спритності нами відібрані і апробовані ігри описані в Додатку Г та Додатку Д.

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку швидкості.

Як вказують автори Л. Волков та С. Сембрат, дані вікової динаміки розвитку швидкісних здібностей у дівчаток і хлопчиків підтверджують доцільність планування вправ даної спрямованості у віковому діапазоні від 6 до 9 років із збільшенням вправ швидкісного характеру в сенситивний період розвитку швидкості виконання цілісного руху у віковому періоді від 6 до 7 років і частоти руху від 7 до 8 років [157].

Така фізична здібність як швидкість, відмінно розвивається в іграх, в яких взаємодіють такі основні показники як швидкість м'язових скорочень, відповідна реакція на сигнал, кількість рухів, виконаних за одиницю часу та швидкість переміщення тіла або його частин у просторі. Виконання вправ на раптові сигнали допомагають розвитку швидкості реакції і вибухових м'язових зусиль при контрастних переходах від статичної до динамічної дій. Розвитку швидкості сприяють також вправи направлені на розвиток стрибучості. Щодо протяжності виконання вправ, направлених на розвиток швидкості, то для дітей і підлітків вона не повинна перевищувати 5–6 с. Повторне виконання вправ доцільно проводити через відносно короткі інтервали відпочинку, що не перевищують 2 хв., які треба постійно варіювати, щоб запобігти стабілізації рівня розвитку швидкості та швидкісної витривалості, які виникають внаслідок адаптації організму до одноманітної,

часто повторюваної роботи.

Ігровий метод на відміну від повторного, окреслює виконання завдань в умовах постійної та випадкової зміни ситуації, протидій та взаємодії партнерів, що викликає у дітей більшу зацікавленість. В якості вправ в даному випадку можуть бути застосовані естафети, спортивні та рухливі ігри з елементами швидкого реагування на несподівані сигнали.

Дітям подобається узнавати які вони швидкі. Під час ігор і естафет вони з радістю і задоволенням виконують фізичні завдання, що розвивають швидкість. Програма швидкісних вправ повинна бути досить різноманітною і цікавою, тоді вона буде сприяти швидкому зростанню рухового досвіду.

В той же час не слід забувати про тренування верхньої частини тіла. Так, наприклад, прості кидки тенісним або легким «медичинським» м'ячем добре розвивають швидкість рухів верхньої частини корпусу. Всі ці вправи значно покращують координацію рухів.

Так як швидкісні показники найбільш ефективні при оптимальному рівні збудженості нервової системи, то ігри, що сприяють розвитку швидкості, рекомендується проводити на початку тренувального заняття, у вступній, в першій фазі основної частини тренування, до початку настання втоми.

Застосований варіативний метод підвищення швидкісних можливостей, в якому виконання швидкісних вправ чергувалося в звичайних, ускладнених і полегшених умовах, був раціонально використаний в підборі ігрового матеріалу. Після тонізуючої роботи виконувалися змагальні вправи з акцентом на необхідність максимального прояву швидкості рухів у грі.

Будь-яку програму тренування швидкості, що рекомендована для дітей молодшого віку слід розглядати як процес ранньої адаптації нервової системи до різноманітних рухів. З підвищенням швидкості реакції і рухливості у дітей вдосконалюється міжмязева координація, нервова система і, як результат – підвищуються швидкісні здібності.

Для кожного атлета, який мріє піднятися по сходах, що ведуть до вершини спортивної майстерності, тренування швидкості в постпубертатний період

являється ключовою ланкою в процесі підготовки до майбутніх перемог.

Для розвитку даної фізичної якості, ми відібрали ігри описані в Додатку Ж.

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку сили.

Програми силових тренувань для дітей молодшого шкільного віку і атлетів в період статевого дозрівання необхідно розглядати як навчально-тренувальні заняття, що сприяють адаптації організму дитини, який проходить певні стадії розвитку. Під час таких занять іде підготовка м'язів, зв'язок та суглобів до тренувальних навантажень, які мають відбутися, без яких неможливо досягти високого рівня спортивної майстерності (кваліфікації) в зрілі роки.

Як вказує В. Ягелло, у 8–12 літніх хлопців спостерігається відносна стабільність темпу приросту сили (середня величина – близько 13 % у віці 8–9 років) [177].

У дівчат цей процес протікає по іншому. Високий рівень річного приросту сили кисті утримується відносно довгий час – між 8 і 13 роками життя. Самих високих показників дівчата досягають у віці 8-9 років (17 %), а також 11–12 років (16 %).

Автори Л.В. Волков та С. Сембрат [157] вказують на найвищий темп розвитку силових здібностей у дітей 6–9 річного віку: у хлопчиків – у віці від 6 до 9 років (51,5 %), а в дівчаток від 8 до 9 років (44,9 %). Л.В. Волков говорить про доцільність використання для виховання сили в молодшому шкільному віці швидкісно-силових вправ динамічного характеру, а в середньому невеликі об'єми навантажень малої інтенсивності [43].

В результаті тестування дітей молодшого віку, підлітків під час статевого дозрівання, а також юнаків і дівчат в постпубертатний період, було встановлено, що найкращих результатів в розвитку сили досягають саме в постпубертатний період. Ці показники часто перевищують рівень звичайних результатів в два, а то й в три рази, в порівнянні з тими, яких змогли досягти діти молодшого шкільного віку.

Найбільш сприятливі показники розвитку сили юних атлетів в постпубертатний період є результатом збільшення м'язової маси, (а також

факторів, не пов'язаних з приростом об'єму м'язів, таких як, наприклад, адаптація до тренувань нервово-м'язевого апарату і ЦНС. Незважаючи на те, що зростання сили у дітей спостерігається і в молодшому шкільному віці і в період статевого дозрівання, все ж значного приросту м'язової маси на цих стадіях фізичного розвитку не відбувається. Тому розвиток силових здібностей в ранньому дитинстві відбувається внаслідок властивості ЦНС до активізації або стимулювання м'язів [102]. Так як рухливі ігри це діяльність, що поєднує циклічну і ациклічну роботу, то їй притаманний швидко-силовий та динамічний характер, і тому розвитку сили в молодшому шкільному віці сприятимуть рухливі ігри, в яких діти долають особисту вагу або опір суперника. Прийом контрольних нормативів у вигляді гри-змагання заставляє гравців для досягнення перемоги застосовувати максимальні зусилля.

Рівень гарної фізичної підготовки спортсменів в пору атлетичної зрілості не залежить від занять важкоатлетичними вправами в період, що передує статевого дозрівання. На цій стадії фізичного розвитку дитячий організм схильний до травмування під дією перенапруження. Суворі регламентація напружених силових тренувань з використанням тренажерів не тільки наражає атлетів молодшої вікової категорії на реальну загрозу травмуватися, але й призводить до «перегорання» і шкодить кар'єрі потенційних майстрів спорту.

Тому слід ставитись до силових тренувань дітей, що не досягли підліткового віку, як до додаткових занять, що сприяють розвитку рухових навичок і загально-фізичній підготовці. Для вирішення питання розвитку сили в цей віковий період нами відібрані ігри описані в Додатку К.

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку витривалості.

Витривалість виховується в тому випадку, якщо під час занять організм дітей доводиться до стадії втоми [33, 43].

Розвиток витривалості у дітей 6–9 має дуже низький рівень. Їх здатність до багаторазового виконання швидкісної роботи, а також малоінтенсивної роботи на протязі тривалого часу підвищується лише в 10-річному віці.

В спорті втома – це обмеження використання можливостей! Спотрсмен, який не здатний ефективно протистояти втомі, скоріш за все, має більше шансів на невдалий виступ. Втома негативно відбивається на здатності до тривалої концентрації уваги, часто призводить до помилок технічного та тактичного характеру. Для того, щоб цього не відбувалося, необхідно розвивати змішану витривалість.

Сенситивними періодами розвитку даної здібності на початковому етапі багаторічної підготовки є 6–7 років, 8–9 років, 11–12 років. Основна мета тренування заключається у тому, щоб діти молодшого віку могли виконувати фізичні вправи на протязі більш тривалого тренувального заняття, час проведення якого треба збільшувати поступово і обережно.

Даний віковий період, що передує статевому дозріванню слід розглядати, як час ранньої фізіологічної адаптації серця, легень, суглобів і м'язів до тривалої активності. Цей період, на протязі якого атлети розвивають аеробну і анаеробну витривалість, повинен стати базовим, і необхідний він для наступної спеціалізованої підготовки і тренування спотрсменів вищої кваліфікації.

Діти молодшого шкільного віку краще справляються з короткими і швидкісними вправами, або з вправами тривалістю понад дві хвилини, що виконуються в повільному темпі. У віці 8–10 років можливий вплив на розвиток динамічної витривалості посередництвом бігу максимальної інтенсивної або рухливих ігор, а також на розвиток статичної витривалості посередництвом вправ на супротив, пов'язаних із значним напруженням та елементами статики.

Динаміка розвитку витривалості в період молодшого і середнього шкільного віку має найбільш чіткі тенденції біологічного розвитку. Саме в ці роки в період природнього розвитку відбувається самий великий приріст даної рухової здібності, що вказує на значну схильність і великі можливості до роботи на витривалість в молодшому та середньому шкільному віці. Це підтверджують показники високої працездатності і гармонізація функцій систем, що відповідають за адаптацію, а також рухова система дитини [27, 58, 74, 96].

Адаптація органів дихання і серцево-судинної системи до тренувань на розвиток витривалості приносить велику користь дитячому організму. Значно покращується функціонування серця і легень, підвищується кількість червоних кров'яних тілець, що забезпечують працюючі м'язи киснем. Тільки в присутності кисню відбувається «спалювання» глікогену і жирних кислот, що необхідно для виробництва енергії і підтримання фізичної активності, направленої на розвиток витривалості. Також в процесі тренувань вихованці вчаться більш економно витратити енергію, що приводить до вдосконалення навичок і здібностей, які визначають спортивний результат.

Ігри відібрані для розвитку витривалості, що були нами використані в процесі проведення експерименту мають, як безпосередню спрямованість, так і комбінований вплив на інші фізичні якості юних борців (див. Додаток Л).

Загальнорозвиваючі та спеціальні ігри для розвитку гнучкості.

Перед початком будь-якої напруженої вправи завжди необхідно провести тренування на гнучкість. Велика кількість травм суглобів кінцівок трапляється в зовнішній межі області суглобу, тому цю крайню область необхідно зберігати гнучкою і сильною.

Необхідно обов'язково до проведення ігор на гнучкість зробити елементарне розтягування. При цьому діти обов'язково повинні бути поінформовані про техніку виконання розтягувань. Вони мають розтягуватись обережно до положення, що визиває дискомфорт, зробити паузу, розслабитись і повільно продовжувати розтягування. Діти повинні знати що від ривків та ударів по м'язах, під час розтягування, м'язи будуть природньо сковані, щоб запобігти травмам [35].

Проаналізувавши роботи різних авторів [38, 53, 84, 92, 94, 163 і ін.] ми відібрали наступні ігри для розвитку гнучкості надані в Додатку Е)

Беручи участь у різноманітних іграх, діти розвивають базові силові здібності, витривалість, швидкісну силу і формують у себе відмінну координацію рухів. Оволодіння різними навичками швидше приведе юних атлетів до гармонійного фізичного розвитку, ніж вузькоспеціалізовані тренування.

2.6. Спеціальні рухливі ігри та вправи при вивченні техніки дзюдо за кольоровими поясами

Основною метою підготовки юних дзюдоїстів на етапі ПП є створення фундаменту для успішного початкового навчання боротьбі дзюдо і переходу до спеціалізованих тренувань.

А головними завданнями – різнобічна фізична підготовка учнів, зміцнення здоров'я, навчання основам ведення поєдинків, привиття стійкої зацікавленості до занять боротьбою, адаптація вихованців до специфічних вимог боротьби дзюдо.

Для реалізації мети і завдань етапу ПП необхідна систематизація засобів підготовки і організаційно-методичних форм їх використання. Відповідно виникає питання – які рекомендації по розробці і підбору програмного матеріалу для груп ПП вже є в навчально-методичній літературі?

Є.М.Геллер [51], І.Н. Крепчук [99] і М.В. Лейкіна [108], науково обґрунтувавши теоретичні положення, пред'являють до ігор наступні вимоги:

- ігри повинні відповідати анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям організму учасників, відповідати рівню їх фізичної підготовленості;
- кожна гра повинна вирішувати виховні і навчальні завдання;
- в процесі ігор має зміцнюватись здоров'я гравців;
- гра повинна викликати зацікавленість у учасників;
- мінімальне використання інвентаря в грі;
- максимальна точність правил, чіткість в визначенні переможця або переможених;
- можливість використання ігор в різних умовах: на килимі, спортивному майданчику, в спортзалі і т.п.

При відборі спеціалізованих ігор-дзюдо для застосування в заняттях боротьбою дзюдо були висунуті спеціальні критерії. Їх теоретичною основою слугував підхід до підбору ігрових засобів (ефективне навчання техніці і тактиці), обґрунтований Е.М. Геллером [51] і І.Н. Крепчуком [99], який заключається в логічному співставленні рухових дій в конкретному виді спорту і рухливих іграх з

визначенням адекватної загальної структури і окремих рухів, а також у відповідності спеціальним вимогам:

- умови і дії гри повинні відповідати моделям рухів при виконанні кидків по кольоровим поясам;
- захвати і елементи дій в грі повинні мати подібність з елементами техніки дій дзюдоїстів;
- захвати і хід гри повинні забезпечити виникнення положень і ситуацій, близьких до положення і ситуацій, які виникають в ході змагань, поєдинках дзюдоїстів.

В результаті аналізу літератури були відібрані найбільш прийнятні для дзюдоїстів-початківців ігри дзюдо з елементами одноборств, з числа раніше представлених у вітчизняній і зарубіжній літературі [15, 23, 38, 99, 100, 152]. В процесі експерименту встановлено, що багато ігор описаних у посібниках, у тому числі, і рекомендованих для занять спортивною боротьбою не викликають зацікавленості у дітей і, відповідно, не знаходять застосування. Крім того, в літературі часто зустрічаються описи ігор без вказівки їх педагогічного призначення [179].

В зв'язку з цим стає доцільним адаптувати для юних дзюдоїстів всі відібрані з літературних джерел ігри [52, 63, 94, 104, 163, 180, 196], модифікувати і модернізувати багато з них з врахуванням специфікації занять боротьбою дзюдо і встановити їх педагогічну спрямованість.

Всього, на основі вивчення літературних джерел і узагальнення особистого практичного досвіду, були відібрані 116 навчальних рухливих ігор та їх варіантів, узятих із літератури і модифікованих, а також ігри розроблені і запропоновані автором.

Апробація ігор-дзюдо, що відповідають вивченню навчального матеріалу, проводились з групами вихованців 6–10 років на базі НПУ ім. М.П.Драгоманова.

При розробці ігор-дзюдо основну увагу було сконцентровано на навчальних іграх, завдання яких визначали ігровий конфлікт, в процесі вирішення якого формувались необхідні уміння і навички, досягались тренувальні впливи для

підвищення технічної і фізичної підготовки вихованців.

Першим, поряд з загальнорозвиваючими вправами борця, освоюється і включається в наступні заняття ігровий матеріал направлений на формування навичок маневрування в різних стійках посередництвом ігор в дотик.

В подальшому на фоні трансформації цих ігор застосовують ігрові завдання по освоєнню захватів. Фактично це розвиток ігор в дотики але з фіксованим контактом. Перше і друге ігрові завдання дуже тісно пов'язані один з одним, так як вже при виконанні ігор в дотики діти не тільки вибирають і апробують природні шляхи переміщень, але й зустрічаються з різними формами захватів, упорів, виведень з рівноваги і т.д. Щоб торкнутися важкодоступних частин тіла суперника, юні спортсмени входять в контакт силової взаємодії один з одним, долаючи захисні дії, намагаючись захопити заданий участок тіла чи спортивної куртки (дзюдоги). При цьому у них рефлекторно формується потрібна стійка (спортмен, ніби апробує її можливості), способи маневрування.

Конкретне завдання – виконати потрібний захват чи вивільнитися від нього, лише уточнює перше завдання – гру. Послідовність освоєння захватів через ігрові завдання відбувається в процесі їх завоювання, утримання, звільнення. Утримання та звільнення, як технічні дії, освоюються в одному завданні. Ігри-завдання з атакуючими і блокуючими захватами даються дещо пізніше, коли з'являються передумови вирішення їх якимись діями.

Поєдинки спрямовані на формування навичок виведення з рівноваги, тиснення і стримування являють собою більш складні взаємовідносини між учасниками. Тому перехід до подібних завдань тісно пов'язаний з освоєнням ігор пов'язаних з елементами завоювань захватів. Після них освоюються ігри-перетягування і випередження, ігри з елементами боротьби за предмет.

Спеціальні ігри, направлені на вичення і безпомилкове виконання техніко-тактичних дій, можливо рахувати вершиною освоєння попереднього матеріалу, так як успіх в подібних «дебютах» може бути досягнутим після освоєння вищевказаних ігрових комплексів. Причому бажано звертати увагу

дітей на те, що виконувати багаторазово одну і ту ж вправу в незмінних умовах слід лише для її освоєння.

Спеціалізовані рухливі ігри необхідно підбирати з врахуванням мети і завдань запланованого тренувального заняття. В якості прикладу можемо розглянути навчальне заняття, ведучими завданнями якого є:

- 1) вдосконалення швидкісно-силових якостей;
- 2) вивчення кидка «Бокова підсічка»;
- 3) освоєння прийому – «Утримання зі сторони голови».

У ввідній частині заняття крім традиційних засобів, спрямованих на підготовку організму юних дзюдоїстів до тренування, піклуються ігрові завдання № 28 – «Естафета з гімнастичним містком», № 39 – гра «Стрибуни», що сприяють розвитку швидкісно-силових якостей. Подібні ігрові завдання сприяють не лише розвитку вищевказаних фізичних якостей, але і одночасно готують учнів до завдань, поставлених в основній частині тренувального заняття, в якій тренер після показу і пояснення сприятливих умов для прийому, що вивчається, впевнившись, що найбільш характерні помилки при відпрацюванні освоєваних рухів ліквідовані, використовує ігрові завдання № 74 «Естафета з кидками» і № 75 «Тести – кидки».

Приступаючи до вивчення атакуючої дії «Утримання зі сторони голови», викладач підключає такі спеціалізовані ігри як № 82 «Боротьба в партері» і № 83 «Затягни в барліг» (модифікуючи гру для вивчення «утримання зі сторони голови»).

В процесі вивчення техніко-тактичних дій та виховання фізичних якостей простежується їх пряма залежність від захопленості і настрою вихованця. Тому застосування в навчально-тренувальному занятті рухливих ігор створює у вихованців позитивний емоційний стан. Правильне методичне застосування ігор у тренувальному процесі підтримує інтерес до них протягом усього навчального періоду.

Ситуації в яких у борця, що досконало освоїв структуру прийому, виникають труднощі з його застосуванням на змаганнях відомі всім.

Пояснюється це цілковитою залежністю виконання опанованого прийому на змаганнях від уміння виконувати його під дією збиваючих чинників. Щоб мінімалізувати вплив таких чинників на техніку виконання основних прийомів, доцільно наближати умови вдосконалення до умов змагань, що реально вирішується застосуванням у тренувальному процесі спеціалізованих рухливих ігор. В такому випадку процес автоматизації прийому проходить в ситуаціях, що весь час змінюються при збереженні рухових навичок.

Швидке і ефективне опанування раціональною технікою напряму залежить від рівня фізичної підготовленості. Відокремлення один від одного спортивної техніки, фізичної підготовленості і умов проходження спортивної діяльності є грубою методичною помилкою. Недостатній рівень фізичної підготовленості може стати причиною помилок при автоматизації компонентів рухового навику та травм. Дану залежність підкріплює наявність взаємозв'язку між технікою виконання улюблених прийомів і рівнем розвитку груп м'язів задіяних у їх виконанні. Отже, створюється алгоритм формування рухової діяльності борця: включення спеціалізованих ігор в навчально-тренувальний процес – розвиток фізичних можливостей – ефективність спортивної техніки [100].

Слід підкреслити, що дійсне призначення деяких ігрових завдань не завжди усвідомлюється дітьми. В процесі занять вони сприймали завдання, поставлені тренером перед початком гри конкретно, наприклад, торкнутися правою рукою коліна. Однак, для викладача це лише засіб вирішити більш важкі і важливі завдання, які набагато складніші виконуваних. Сутність таких «скритих» установок зачасту зрозуміла лише тренеру і не завжди спортсменам.

При вимозі тренера боротися в положенні яке важко утримувати довгий час, не дивлячись на постійні нагадування утримати, зберегти задану позу дитині буде важко. Але, коли успіх гри-протиборства залежить від цієї пози, вона завжди в центрі «довільної уваги» учня і її формування суттєво полегшується без нагадувань про це. Кожен з партнерів пробує здійснити свої рішення міні-поєдинку в грі, перебуваючи в заданому положенні і фактично не усвідомлюючи

цього. Подібного роду «протиріччя», що зустрічаються в процесі навчання рухам, при необхідності слідування формальній логіці реалізації дидактичного принципу свідомості в науково-методичній літературі висвітлені недостатньо. Що в свою чергу приводить до необхідності додаткових ігрових розробок, здатних розкрити потенційні можливості спортивно-ігрового методу у всіх його проявах і пояснити вказане «протиріччя». Пошук ігрового матеріалу, адекватного вимогам специфіки боротьби дзюдо, дозволив систематизувати ряд варіантів спеціальних рухливих ігор, що сприяли вирішенню мети і завдань ПП вихованців 6–10 років.

Конкретизація методики підготовки дзюдоїстів здійснювалася шляхом підбору ігор-завдань по вирішенню рухових дій, направлених на переважне формування умінь і навичок однієї з груп визначених технічних дій за кольоровими поясами.

Як використовувати ігри-дзюдо і коли?

По-перше є факторні ігри і ігри для розваг – вони розвивають швидкість, силу, спритність і т.д. Потім настає час застосування важливих тактичних і стратегічних ігор, які повинні бути включеними в загальний план.

Тактика – це організовані, послідовні дії при атаці і захисті з наміром визвати бажані обставини, що зазвичай призначені для виграшу [3, 7, 127].

В дзюдо вони можуть бути використані, щоб досягти установленої мети. Якщо борці тренуються в ситуаційних взаємодіях на протязі якогось часу, вони можуть виявити як домінувати під час поєдинку з допомогою фізичного чи психологічного впливу. Ці тактичні ігри потім розвиваються в стратегічні шляхом поєднання окремих форм тактичних ігор, щоб навчитися прийому «парасолька» (див. далі), який може контролювати хід цілого турніру.

«Ігри для розваг» не створюють велику складність, тому що вони можуть проводитися в любий час. Вони можуть бути використані під час особливого учбового заняття з метою розвіяти монотонність або як частина розминки, щоб направити дзюдоїстів-почаківців в правильні рамки мислення.

Розминка дуже важлива частина тренування. Крім підготовки м'язево-рухового апарату до тренування, вона є великим психологічним фактором. Якщо

життя дітей, яким вони живуть до тренування, діаметрально протилежне тому, яким вони живуть під час тренування, їм би не завадив довгий період часу, щоб сформувати правильний психологічний настрій. В цьому випадку розминка повинна включати багато складових, що є суттєвими в дзюдо, тобто включати ігри на гнучкість, ігри на швидкість, ігри на силу, ігри на контроль над вагою двох тіл і т.д.

Інколи, якщо група психологічно розігріта, не потрібно ніякої спеціальної підготовчої розминки, так як вони вже будуть збуджені і готові рухатися далі. Таким чином, все що треба зробити – це зробити першу стадію тренування перехідною.

Проведені педагогічні спостереження за тренувальним процесом груп ІІІ в різних залах міста Києва, міста Луцька, міста Запоріжжя дають можливість додати одну деталь, що доволі часто розминка використовується як привід уникнути безпосередньо тренування по дзюдо. Дуже часто в годинному тренуванні 25 хвилин часу виділяється на розминку. І що гірше за все, те що вправи настільки важкі, що вихованці групи стають такими виснаженими що вже не в змозі займатися майстерністю дзюдо – для чого вони, власне, і тренуються. Дуже прикро, що вправи не мають нічого спільного з дзюдо, а просто згущують весь процес мислення. Звичайно для тренера набагато простіше назначити безцільні вправи під виглядом «розминки», ніж подумати над іграми і вправами які покращать навички.

В перші 2 роки навчання 6–7–8 років, що передували вивченню техніки білого поясу, головним завданням ігор-дзюдо було закладення базових основ школи дзюдо: вміння переміщуватися на килимі, оволодіння технікою падінь та страхувань, основи виведення з рівноваги та її утримання, відчуття партнера, орієнтація в просторі, елементарні навички двобою (див. Додаток Ж і Додаток К).

Велику увагу було надано іграм направленим на розвиток вестибулярної рецепції на протязі всього періоду початкової підготовки, оскільки вона відіграє суттєву роль при збереженні рівноваги в різних позах, а також при нахилах, поворотах і в просторовому орієнтуванні під час кидків пов'язаних із змінами

положення голови і всього тіла у просторі. Борець повинен володіти не тільки високою стійкістю вестибулярного апарату до подразників, що виникають під час ривків, поштовхів скручувань, направлених на виведення його з рівноваги, але й високою чутливістю вестибулярних рецепторів до кутових і лінійних прискорень, що виникають під час одноборства [68, 148].

Під час проведення експерименту ми впевнилися в доцільності використання методики вивчення техніки дзюдо за кольоровими поясами і саме в тому порядку, який застосовується в японській системі дзюдо. Адже в період 6–10 років, як ми вже вказували, опорно-руховий апарат дитини не готовий до великих перенапружень та струсів при падіннях. Тому вивчення техніки підсікань в перші два роки навчання дає можливість запобігти травмам опорно-рухового апарату та уникнути його неправильного розвитку.

Оскільки об'єм техніки білого та жовтого поясів включає 9 підсікань – складно-координаційних рухів, під час яких за рахунок виведення супротивника з рівноваги ногою атакуючого висікається безопорна нога супротивника з наступним переведенням опори на атаковану ногу і скручуванням, то підбір ігрового матеріалу проводився з акцентом на координацію роботи ніг, на скоординованість роботи верхніх і нижніх кінцівок, на розвиток статичної і динамічної рівноваги, уміння виводити з рівноваги, відчуття партнера і вміння переміщуватися по килиму. У техніці підсікань головне не сила, а спритність і відчуття партнера.

Ігри з допомогою яких формуються нові нескладні навички застосовуються у період, коли учні знайомляться та навчаються окремим елементам технічних дій, а ігри на формування уміння вищого порядку дадуть користь лише тоді, коли рух автоматизувався і увага борця концентрується вже не на руховому акті, а на ситуації в якій цю дію виконують і на її результаті.

Одним з основних завдань тренувального процесу є завдання навчити дитину реагувати, відповідати на ситуацію, що склалася. Ці ситуації можна об'єднати в два головних типи:

1. Ситуація, яка пізнається як частина минулого досвіду. Вона очікувана,

може бути запланована. Опонент повинен прийняти визначену стандартну стійку при конкретних обставинах і вивчаються «стандартні технічні прийоми», щоб справитись з такими визначеними ситуаціями в майбутній руховій діяльності.

2. Ситуація, яка не пізнається: вона нова і не є частиною минулого досвіду. Вона повинна вирішуватися невимушено і борець має навчитися, як організувати і провести невимушені атакуючі дії.

Перша ситуація, яка вважається нормальною, застосовується в більшості спортивних шкіл. Визначені окремі періоди в які борці вчать стереотипну техніку захвату і кидка, головним чином на нерухомому партнері. Дуже мало напрацювання в русі, не застосовується тактика. Японці назвали б це «ката-тренування».

Другий вид ситуації непізнаваної, невідомої, застосовується дуже рідко. Надто важко і складно, надто часто її існування навіть не усвідомлюється. Проте, якщо розвиток навичок кидка рухається вперед, ця проблема повинна бути вирішена. Ключ до вирішення лежить в довільному тренуванні – так званому «рандорі», а також у використанні ігор-дзюдо.

«Ката» обмежена декількома визначеними послідовними рухами. Якщо ці рухи часто повторюються, їх завданням стає вдосконалення змагальних навичок. Це не означає що слово «ката» не має визначеного зв'язку з специфічним рядом послідовних дій, це просто бірка прикріплена до любого стрункого ряду рухів мета яких – відтворити послідовність відповідей на якусь постійну ситуацію. «Ката» – необхідна частина програми набуття навичок, проте не єдина.

«Рандорі» з іншого боку, повністю не структурне вивчення (досл. «хаос», «перекручувати»). Є надія, що з цього хаосу з'являться спонтанно нові навички. Така надія оснований на впевненості, що творчість стимулюється не в порядку, а в хаосі.

Проте ці два методи тренування доповнюють один одного в тренувальному процесі, а їх ідеї послідовності і спонтанності зачасту переплітаються, коли застосовуються для покращення майстерності.

Послідовність і спонтанність – «інь» і «янь» набуття майстерності. До

обох треба свідомо готуватися. Практичний досвід показує, що послідовність легше розвинути ніж спонтанність (ось чому більшість тренерів відводять на це весь час), але послідовність – не безкінечне повторення одного і того ж. Послідовність – це можливість відтворити кожного разу успіх одного і того ж роду. Повторення – частина цього процесу, не обов'язково домінуюча.

Спонтанність може виявитись більш складною для розвитку. Не існує фіксованих «крюків» повторення, на які може бути підвішене вивчення. Улаштування неструнких ситуацій, підготовка уяви борця діяти спонтанно при непередбачуваних обставинах, можуть допомогти йому упоратися зі схожими ситуаціями на головних змаганнях. Як ми можемо спробувати це зробити? Лише через ігри.

Необхідність застосування ігор для вирішення вищевказаних складових спортивної майстерності виникає в період вивчення техніки жовто-гарячого поясу 9–10 років на початковому етапі БП, що передує участі у змаганнях.

Особливо важливе застосування в цей період спеціалізованих ігор для навчання не прийомам в цілому, а елементарним технічним і тактичним діям, тобто різним підготовкам прийомів, обманним діям, яким тренери-викладачі не можуть навчати, використовуючи строго регламентований метод. Тому на даному етапі важливо застосовувати ігри-сутички перемогу в яких отримає той хто краще виконає елементарні дії. Такі завдання створюють розуміння про основи ведення поєдинку, знайомлять з діями, що дають перевагу над суперником. Застосування ігор-дзюдо на координацію, до яких належать: ігри з елементами тиснення, ігри в «торкання», ігри в «атакуючі захвати», ігри в «блокуючі захвати» і т.д., допомагають сформувати частину базової техніки: стійки, переміщення, захвати, а також елементарні навички, уміння та елементи техніки.

2.7. Спеціалізовані ігри розроблені особисто автором

Суттєвою метою під час змагань по дзюдо є отримання балів. Це те, до чого прагне кожен класний борець.

Із величезного арсеналу технік що вивчаються він вибирає три, чотири чи

п'ять для особистого користування і практикує їх з метою зробити своїми коронними. Озброєний цими навичками, він сподівається заробляти бали і отримувати перемоги.

Але є ще інша сторона медалі – як не втратити бали. Борець повинен вчитися падати (бути кинутим), але не втратити бали. Він повинен знати, як перевернутися в повітрі і упасти так, щоб не втратити бали. Ще і зараз цей захисний маневр ігнорується переважною більшістю тренерів. Це не тільки доводить, що мистецтво «укемі» (падіння) для них не є обов'язковим для набуття навичок кидка, а й на їх думку є чимось неспортивним, що заважає ідеально гарним кидкам заробляти бали.

Проте дані перевороти цілком безпечні, якщо правильно навчені. Крім того, вони дають борцю другий шанс виграти поєдинок і роблять змагання набагато захоплюючими.

Любої форми переворот є видом гімнастичної вправи. Тому для його виконання необхідні гімнастичні навички, що включають такі основні рухи, як перекид, перекид «колесом», «арабський» стрибок, стійка на руках і акробатичні вправи. Всі вони присутні в наступних іграх, розроблених особисто автором.

«Ігри з нарахуванням балів»

Нарахування балів – сутність змагального дзюдо. Воно вирішує, хто виграє, а хто програє. Тому дивно констатувати, що тренування з підрахунком балів фактично не використовуються в тренуваннях юних дзюдоїстів. Автор завжди навчає методам нарахування балів в перші місяці навчання новачка в дзюдо. Багато вихованців не знайомі з бальною системою до тих пір, поки не отримають «жовто-гарячий пояс» (3-й «кю»).

Перш ніж ми проаналізуємо ігри з отриманням балів, укажемо з чого складаються бали при кидках в дзюдо.

10 балів (японський «іппон»)

Цей рахунок закінчує поєдинок і без запитань показує переможця – того, хто заробив ці 10 балів. Для цього програвший повинен повністю упасти на спину.

7 балів («вазаарі»)

Кинутий борець повинен упасти переважно на спину, але цей кидок буде мати меншу швидкість і силу, ніж кидок «іппон».

5 балів («юко»)

Для цього рахунку програвший повинен упасти на один із боків.

Гра № 1 «Рахунок балів»

Один гравець стає на руки і коліна, інший стоїть поряд з ним. Останній тримається за ближню сторону одягу, того що стоїть на чотирьох. Підібравши під себе голову, він робить переكات через нього, використовуючи тримаючу руку для контролю над швидкістю маневру. При падінні на спину може відбутися втрата 10 балів («іппон»). Він повинен відчувати це і пам'ятати.

Той, що стоїть на колінах повинен тримати ноги широко розставленими, щоб зробити позицію дуже стійкою.

Ступня падаючого повинна вдаритися килима раніше тулуба, а голова взагалі не повинна торкнутися мата. Після падіння гравець не лежить на спині, а чекає в готовності, які дії застосує атакуючий.

Та ж гра застосовується для двох більш низьких балів: переكات, переворот в повітрі, падаючи як слід для отримання відповідних балів. Перевороти повинні виконуватись як вліво, так і вправо.

Пізніше пара може рухатись вільно по мату. В любий момент, вибраний гравець повинен швидко без попередження упасти на коліна, назвавши любий з трьох варіантів нарахування балів. Інші повинні швидко переكاتитися через спину свого партнера, виконуючи ту втрату балів, яка була заказана – 5, 7 чи 10.

Кількість разів необхідні дитині, щоб відпрактикувати різні переكاتи і отримання балів, залежать від можливостей і досвіду. Для того, щоб позиція падінь легко впізнавалась і була запам'ятована, не потрібно багато тижнів. Завдяки цим іграм вихованці будуть спроможні визначати свій особистий рахунок на змаганнях.

Гра № 2 (варіант гри № 1)

Всі дії, як в попередній грі, але після того як гравець, що проводить падіння на заказану втрату балів, торкнеться килима, гравець, що стоїть на колінах,

повинен його атакувати з метою провести: утримання (білий пояс, жовтий пояс); утримання, больові (жовто-гарячий пояс).

Гра № 3 «Більше переворотів» Один гравець лежить наполовину на спині. (Під час тренування, борці ніколи не повинні лежати пласко на спині. Це програшна позиція і вона ніколи не повинна практикуватися). Партнер робить короткий перекид «колесом» через нього, падає на живіт і готовий для атаки. Обидві сторони повинні бути задіяні, але краще перевернутися через край голови так, щоб уникнути створення складного становища із-за дій ногами.

Як тільки ці прості навички переворотів будуть вивчені, вони можуть бути застосовані в легких кидках.

Можливо організувати змагання з завданнями перевернутися в кращому стилі, найбільш уявним способом або при найбільш складних умовах.

Коли учень знайомий з цими переворотами, які скорочують рахунок, він може спробувати такий, який позбавить його будь-якого виду втрати балів. Під час падіння він повинен перекотитися, але при цьому прокрутитися і упасти на передню частину тулуба. Він повинен блискавично контратакувати в той момент, коли опонент думає, що знаходиться в сильній виграшній позиції. Дуже важко психологічно захищатися в такий момент.

Гра № 4 «Пізнання ваги тіла».

Пізнання ваги тіла – корисний фактор для кидка контратакуючого плану. Група розбита по парам і розміщена на килимі. Один гравець застрибує на спину іншому. По команді: «Хаджиме!» він карабкається навколо стоячого гравця, перебираючи і міцно тримаючи захоплення на дзюдогі, і повертається у вихідне положення, без торкання землі. Після цього міняються місцями і гра продовжується.

Якщо це групове змагання, то завдання пари справитися з завданням швидше, ніж інші. Пари знаходяться на одній стороні килима. По команді: «Поїхали!» гравець, що стояв, рухається уперек килима з партнером, що карабкається навколо нього. Те ж саме виконує партнер, повертаючись назад у вихідне положення. Виграє пара, яка перетне мат двічі і в якій жоден з гравців,

що карабкалися навколо партнера, не торкнеться килима.

Мета гри – розвинути уміння вправлятися з рухливою вагою тіла.

Інший варіант пропонує ту ж стартову позицію, але на цей раз гравець зі спини спускається між ноги стоячому партнеру, а потім з його допомогою піднімається на верх по іншій стороні і знову повертається на стартову позицію. Гравець не повинен торкатися килима. Партнер повторює те ж.

Ця гра може проводитися, як групове змагання. Виграє пара, яка першою закінчить маневр, поки інші ще рухаються.

Гра № 5 « Початок »

Це не стільки гра, скільки вправа на розвиток спритності. Вся група починає з руху в будь-якому напрямку по килиму. Всі напрямки повинні бути різними. Поступово швидкість збільшується, але напрямки все ще різні. Швидкість повільно збільшується до тих пір, поки всі не починають бігти. Ніхто не повинен торкатися один одного.

Так як дзюдо – групова діяльність, воно сприятливе для всіх. У цій грі кожен переміщується і тренується індивідуально для того, щоб мати можливість «відчувати» і оминати інших індивідуумів на килимі. Дзюдо уникає контактних травм і надає велике значення простору килима.

Гра № 6 « Серія стрибків »

Один гравець стоїть в упорі на колінах, інший поруч з ним в основній стійці. Перший починає просуватися на інший кінець татамі, а другий в цей час стрибає через нього, теж переміщуючись разом з ним. Швидкість руху першого – довільна. Другий спочатку використовує одну ногу, а потім другу, щоб перестрибнути через партнера. Гру можливо провести у формі змагання – хто більше зробить стрибків або швидше добереться до краю килима.

Ця гра розвиває пружність ніг, що дуже необхідно для більшості кидків і для захоплення ногами в партері.

Гра № 7 « Обертання »

Важливо, щоб юні борці набули навичок обертання максимальною кількістю способів. Це допомагає швидко діяти, коли вони опиняються в

незвичних позиція під час поєдинку. Вони повинні навчитися робити перекиди вперед і назад, довгі і короткі колеса, арабські стрибки. Довгі колеса зазвичай використовують при ситуаціях кидка (різні види переворотів), а короткі – при ситуаціях захвату.

Вся група займає позицію на одній стороні килима і починає рухатись вперед, виконуючи перекид вперед, «колесо», перекид назад, «арабський» стрибок, коротке «колесо» максимальну кількість разів.

Ідея гри заключається в тому, щоб зробити максимальну кількість обертів на мінімальному відрізьку площі або зробити найбільш складний ряд обертів.

Змагання на спостережливість.

Гравець виконує ряд обертів в довільному порядку, а останні повинні повторити в точності його дії. Ця вправа не на наслідування, а на спостережливість, так як допомагає навчити уважно стежити очима і запам'ятовувати деталі. Цю гру можливо проводити при наявності великого килима.

Гра № 8 « Петля мавпи»

Перший гравець стоїть в стійці ноги нарізно, другий обхоплює його тулуб ногами, схрещуючи їх на спині на рівні лопаток, пропускає голову між ногами партнера і тримається за його пояс на спині.

Гравець біжить на інший кінець килима, і там вони перекочуються, міняючись ролями. Гравець знизу групується, а його партнер біжить назад.

Ця гра дуже цінна для боротьби в партері «нюоваза», допомагає навчитися контролювати вагу двох тіл і проводити різні варіанти технічних дій.

Гра № 9 « Хто самий швидкий на старті»

Пари рухаються по килиму так, ніби вони виконують звичайне бойове тренування («рандорі»). Кожен гравець позначений «А» чи «В». В любий момент тренер чи відповідальний за гру, раніше вибраний учасник, викрикує: «А» чи «В». В той же момент обидва відпускають захвати, і гравець, який був визваний, падає на руки і коліна і повзе (біжить) до найближчого краю килима якомога швидше. Інший гравець повинен його зловити до того, як він досягне края килима. Після

цього він має перевернути його на спину і щонайменше почати «осаєваза» (утримання), навіть якщо він не зможе його завершити. Звичайно може застосовуватись люба техніка нападу. Переможець той, хто досягне успіху першим.

Дана гра вирішує низку завдань:

1. Вона знайомить гравців з відчуттям края килима під час їх переміщення по ньому, що являється суттєвим елементом технічної обізнаності борця.
2. Психологічно готує гравців до здатності миттєво реагувати на зовнішній сигнал або знак.
3. Сприяє навчанню учнів застосовувати техніку безпосередньо в поєдинку (а не при сурогаті вивчення стоячи).
4. Учить їх тому, що рішення, яку техніку застосувати, приймається по ситуації, а не ситуація по техніці.

Звичайно, гравцям попередньо в загальному вигляді даються поради і пропозиції, як братися за вирішення такого завдання.

Краще навчати загальним видам, ніж специфічним. Це діло учня виробити свою особисту специфіку.

Гра №10 «Різновид»

Старт майже такий, як в попередній грі. Пара рухається як при нормальному рандорі, але без ніяких атак. Знову ж таки, кожен гравець відмічений як «А» чи «В». По команді: «А» чи «В», визваний падає на одне коліно, а потім швидко встає. Обоє зберігають захват за дзюдогу. В момент, коли коліно торкається землі, інший гравець повинен провести спробу кинути свого партнера, коли той стає на коліно або вже встає.

Як і в попередній грі, гравцям треба дати деякі поради, як вирішувати дане завдання. Наприклад, які кидки можуть бути застосовані на піднятому коліні і коліні, що стоїть на килимі. Пізніше, в аналогічній ситуації, наступними можуть бути апробовані перехід на утримання чи больовий прийом.

Мета цієї гри – виробити миттєву відповідь на швидкоплинний момент

можливості.

Гра № 11 « Мобільність»

Борець повинен думати і рухатись швидко у відповідь на ситуацію, що миттєво змінюється. Ці якості чудово розвиваються в іграх з перекидами.

1. Діти стають в упор стоячи на колінах по три чоловіка.
2. По команді: «хаджимо!», середній гравець перекочується на правий бік.
3. Крайній гравець перестрибує через нього, приземляється в середині і тут же перекочується в напрямку другого крайнього.
4. Цей швидко перестрибує через нього і опиняється в середині і знову починає цикл.

Дії, інколи прискорюючись, а часом уповільнюючись тривають стільки, скільки потрібно.

Варіант 2.

Більш складна форма. Виконується та ж схема переміщень, але в позиції стоячи. Гравець в середині починає діяти перекидом вперед до гравця на правому краю килима, який виконує стрибок через нього з ногами нарізно. Той, що виконував перекид, закінчує в позиції стоячи і повертається лицем до середини. Тим часом, той, що виконував стрибок з ногами нарізно, перекочується вперед до лівого крайнього, який стрибає через нього також з ногами нарізно і приземляється в середині. Той, що перекочується стрибає на ноги, повертається лицем в середину і знову починає весь цикл.

Гра № 12 « Спритні підшви»

Група ділиться на дві частини, які в свою чергу поділяються на пари. Гравці однієї команди стають один напроти одного, тримаючи класичне захоплення – «рукав– відворот». Напроти кожної пари, що утворилася, стають гравці іншої команди по двоє. Завдання:

1. За 1 хвилину зробити якомога більше хлопків однойменними підшвами ніг;

2. Хто більше разів торкнеться підошвою ступні лівою (правою) гомілкового суглобу партнера ззовні за 30 секунд;
3. Хто більше разів торкнеться підошвою ступні лівою (правою) гомілкового суглобу партнера перехрено зсередини за 30с;
4. Хто більше разів торкнеться підошвою ступні лівою (правою) нижньої передньої частини гомілки партнера за 30 секунд;
5. Хто більше разів почергово, то правою, то лівою підошвою ступні торкнеться правої і лівої гомілки партнера зпереду, кожного разу зміщуючись опорною ногою вбік.

Переможці визначаються за загальною сумою набраних балів: за 2 хлопки (торкання) – 1 бал.

Гра № 13 «Спритні ніжки»

Група ділиться на 3-4 команди по 4-5 чоловік і шикуються в колони за обмежувальною лінією на початку килима.

Завдання:

1. Кожному направляючому тренер дає кубик. Направляючий по команді тренера – «Хаджиме» боком по ходу руху веде кубик поштовхами розвернутої підошви правої ступні на інший кінець килима, і повертається назад, штовхаючи кубик іншою ногою. (Слідкувати, щоб ступня була повністю розвернута підошвою в бік кубика, та поштовхи проводилися рівною ногою, а опорна нога була трохи зігнута). Фінішувавши, направляючий торкається наступного гравця і передає естафету з кубиком. Гра закінчується, коли кожен з колони виконає завдання.
2. Всі учасники естафети по черзі після направляючих рухаються до кінця килима і назад на зовнішній частині ступні швидким кроком.
3. Кожному направляючому тренер дає футбольний м'яч. Перед кожною колоною ставиться набивний м'яч на відстані 2,5 – 3 метрів і стає останній гравець з колони. Всі гравці з колони роблять по 2 удари розвернутою підошвою ступні правої ноги, намагаючись влучити в набивний м'яч. Завдання гравця, що знаходиться біля набивного м'яча, підбирати футбольний м'яч і

кидком повертати його наступному гравцю з колони для удару. Після того, як всі гравці двічі ударять правою ногою, гравець, що починав першим, міняє гравця біля набивного м'яча, який стає в кінець ь колони. Вправу виконують до тих пір, поки біля набивного м'яча не опиниться гравець, що стояв на початку гри. Далі те ж завдання виконують лівою ногою.

Виграє команда, гравці якої першими закінчили вправу і більше разів влучили в набивний м'яч.

4. Кожний направляючий отримує набивний м'яч. Гравець має доштовхати м'яча до кінця килима розвернутою ступнею правої ноги і назад – лівою і на фініші передати м'яч наступному гравцю.

Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Тактичні ігри.

Звичайно, тактичні ігри не для новачків. Ми почали застосовувати та рекомендуємо використовувати тактичні ігри на 4 році навчання, коли вивчається техніка жовто-гарячого поясу. Дані ігри передбачають, що у дітей є деяке розуміння атакуючих принципів і відповідей на ситуацію.

Атакуючі принципи зазвичай вивчаються в процесі навчання атакуючим кидкам і захватам. Як тільки буде вивчена стандартна форма, будуть зрозумілі атакуючі принципи.

Відповідям на ситуацію рідко навчають в секціях дзюдо. Ідея полягає в тому, щоб втлумачити дитині важливість зміни швидкості і знання про те, де вона знаходиться під час поєдинку. Це являється суттєвою частиною майстерності змагального дзюдо, і тому, чим раніше цілеспрямований учень їх вивчить, тим краще.

Гра № 14 «Зміна швидкості»

Поділіть килим на квадрати розміром 3м, 6м, або приблизно такого ж. Позначте довільно, без всякої системи, кожен квадрат як «велика», «маленька» або «середня» швидкість. Коли гравці рухаються по квадратах, вони повинні міняти швидкість свого руху у відповідності з показаннями квадрата. Значення не повинні довго залишатися незмінними.

Як тільки гравці навчилися змінювати швидкість по цій примітивній класифікації, то можливо починати навчання кидкам і захватам, які підходять до даної швидкості. Наприклад:

Кидки:

Швидкі – «харайгосі», «асі-ваза», «осото-гарі», «теваза».

Середня швидкість – «учімата», «хіза-гурума», «осотогаке».

Повільні – «іппонсеоі», «уківаза», «тайотосі».

Захвати:

Швидкий – ручний замок.

Середня швидкість – задушливий.

Повільний – утримання.

Це просто взаємозалежність і відповідний початок, який повинен допомогти борцям відчутти зміну швидкості. Це важливо для комбінаційних атак.

Гра № 15 « Пізнання про місцезнаходження »

Дозвольте гравцям рухатись по зовнішнім квадратам. Дайте їм відчутти, як край килима сковує їх на одній стороні, але дає максимум переваг всередині. Дайте завдання їм рухатися по внутрішнім квадратам і відчутти, що вони взагалі не мають обмежень з любого боку. Покажіть якого роду атаки можуть бути використані на зовнішніх квадратах, а які на внутрішніх. Зовнішні – ті, контроль напрямку в яких не складає труднощів, тоді як середні квадрати для тих атак, які першочергово не пов'язані з напрямком. Це основні складові набуття майстерності.

Гра № 16 «Показ переваги»

Обидва гравці стоять посеред татамі (10x10). Декілька разів вони йдуть разом до чотирьох країв килима, а потім проходять декілька разів по діагоналях. Перед краєм килима добавляються декілька зайвих рухів. Тіло повинно відчувати, де знаходиться край килима. Підшви ступней стають чуттєвими і можуть «розпізнати» край килима. Потім один гравець закриває очі, а інший направляє його по всьому мату. Завдання першого – зупинитися перед краєм килима до того, як другий гравець повідомить йому про наближення.

Поступово рухи ускладнюються, але всі вони мають закінчуватися на краю килима. У «сліпого» гравця потрібно завжди запитувати, чи може він знайти край килима першим.

Час необхідний для оволодіння цією навичкою індивідуальний і залежить від борця, але ця навичка дуже корисна. Це може здатися складним завданням – навчитися відчувати край килима, проте більшість дітей експериментальної групи (11 з 12), в кінцевому результаті, робили це, причому дуже ефективно.

Інтуїція. Цю якість дуже складно тренувати. Деякі володіють інтуїцією з моменту народження, іншим же доводиться довго і наполегливо працювати, поки вони не набудуть впевненості в своїх можливостях справлятися з цим фактором.

Існують борці з природньою здатністю контратакувати, навіть після дуже ефективної атаки. Вони користуються цією можливістю і виграють більшість змагань цим шляхом. Вони будуть рідко вигравати за допомогою уяви і оригінальних атак, але це – прояв їх індивідуальності і необхідно бути готовим до цього.

Є борці з неперевершеною якістю зупиняти атаку, коли вона ще не почалася. Ось чому поєдинки між двома першокласними борцями інколи здаються глядачам нудними, адже їм здається, що нічого не відбувається. Кожна атака закінчується, так і не розпочавшись.

Гра № 17 «Гра з числами» (розвиток інтуїції).

Ця гра може бути легко організована у вигляді матчу між двома командами. Виграє команда, члени якої першими досягли встановленої мети.

Гравці кожної команди поділені на «А» і «В». Вибирається перший гравець «А», який починає рухатися по килиму, як в простій грі. Його партнер «В» повинен мовчки декілька разів прорахувати до двадцяти. Коли він готовий, він вибирає будь-яке число між 1 і 20, наприклад, 8, і на цьому числі атакує «А». Проводиться реальна атака, але не завершується кінцевим кидком. «В» повторює атаку кожного разу на однаковому числі, а гравець «А» повинен спробувати відгадати дане число. Коли йому здалося, що він відгадав, він зупиняє рух. Останні члени команди повинні теж зупинитися.

На наступній стадії «В» продовжує з тим же наміром атакувати на числі «8», проте «А» тепер повинен атакувати «В» на попередньому числі «7». Після декількох повторів вони можуть зупинитися і в'яснити чи правильно здогадався «А». Якщо «так», вони чекають, поки останні члени команди «А» не зроблять те ж саме. Якщо ж «А» здогадався не вірно, вони будуть змушені почати все спочатку.

Може бути так, що «А» вгадає вірно число, але в різний з «В» проміжок рахунку. Наприклад, «В» атакує на «8», а «А» буде рахувати в два рази швидше або повільніше, тобто «4» чи «16», і, відповідно, буде атакувати на «3» або «15». Це не має значення – головне, це ритм передбачення.

Ці два варіанти можуть проводитись на час і виграє та команда, всі члени якої виконали обидва варіанти швидше.

Гра № 18 «Стилі руху»

Той же задум може бути використаний в плані передбачення стилю руху. Килим ділиться на двохметрові квадрати. «В» просять провести любую безуспішну атаку на квадратах з постійною послідовністю, наприклад, в п'ятому. Він маневрує з «А» по чотирьом квадратах і атакує на п'ятому.

Пізніше, коли вже набуто деякий досвід, «В» повинен заставити «А» рухатися в своєму стилі, якому віддає перевагу. Коли «А» вважає, що він виробив стиль, він зупиняється, як в попередній грі. Вони починають, і «В» знову атакує в кінці постійної послідовності, тобто на кожному п'ятому квадраті. Тепер «А» починає атаку на четвертому квадраті. Знову ж, вони можуть порівняти замітки, обмінятися словесним і фізичним досвідом.

Обидві ці гри можуть проводитись у захваті. На нашу думку, стиль руху може дати можливість передбачити ситуацію.

Ми знаємо багатьох чемпіонів, які мають стиль нападу такого роду. У грі описаній вище «А» може маневрувати з квадрату на квадрат. В змаганнях, звичайно, такого не буде. «В» буде вести «А» з квадрату на квадрат з допомогою різних видів атакуючих дій, випадів і т.д., але стиль, постійний і пізнаваємий, може залишитись. Гра має дві мети:

1. Заставити опонента рухатись визначеним способом, знаходитись у визначеній стійці, рухатись з визначеною швидкістю і знаходитись в конкретній позиції, щоб полегшити любую атакуючу дію.

2. Заставити опонента рухатись в гармонії з атакуючим так, щоб той міг контролювати атакуючі і захисні дії опонента.

Більш вірогідно провести атаку у тому випадку, коли між стилями руху двох атакуючих є гармонія, ніж коли вони протидієві один одному.

В цю «гру» я часто грала під час великих змагань (потім, я її відкоректувала для застосування в тренувальному процесі), і в цю ж гру часто грали зі мною. Саме тому дехто називає дзюдо «фізичною грою в шахи». Це та сама частина дзюдо, яка є найбільш захоплюючою. Бути спроможним поставити себе на місце іншого борця і примусити його робити те, чого ви бажаєте – велике задоволення. Це значно переважає над задоволенням від кидка чи больового прийому.

Гра № 19 «Техніка парасольки».

Змагальний поєдинок – це тривала взаємодія між двома учасниками. Звичайно є безхитрісні техніки кидка і захвату, але більш важлива техніка «парасольки», яка контролює хід цілого змагання. Цілеспрямований борець повинен завжди тримати навички «парасольки» в голові. Якщо приділяти дуже багато часу відпрацюванню простих технік, то можливо зруйнувати техніку «парасольки», а значить і здатність вигравати.

Тобто при вивченні п'ятнадцяти простих кидків, їх треба розглядати як єдине ціле, як потік рухів, а не як щось окреме один від одного.

Гра № 20 Швидкісна гра «Ката».

Дайте учням завдання зробити тридцять кидків вправо і вліво з максимальною швидкістю і без зайвих рухів. Під час нашого експерименту рекорд був 3,5 хвилини. Це підходить як для розминки, так і для розвитку швидкості і витривалості. Якщо робити сильно великий акцент на швидкість, потрібно дуже чітко слідкувати за технікою виконання. Так що в наступній грі потрібно зробити тридцять кидків якомога повільніше і впевнитись, що нема помилок у техніці виконання.

Тепер добавимо об'єм руху. Спочатку, рух відбувається по прямій на відстань 3,6–4,5 м. Атаки проводяться, коли опонент («уке») рухається вперед і назад. Необхідно вишукувати оптимальні можливості для атаки. Як змінити форму атаки? Скільки варіантів однієї техніки може бути знайдено у формі техніки? Наприклад, як треба змінити «іпон-сеоі-наге», якщо опонента потрібно кинути не вперед, а назад?

Граючи в такі ігри, маніпулюючи основними факторами – позицією ступні, тіла, використанням рук і області спіралі, які так добре вписуються в межі руху по прямій, учасники пізнають важливість руху між техніками атак, ритм і потік дій від кінця однієї техніки до початку другої.

Рекомендуємо використання «швидкісної ката» перед поєдинками. Це не тільки чудова розминка, але і нагадування про людські можливості. Під час контрольних змагань ми констатували той факт, що поєдинки часто програють просто тому, що борець забуває щось, що вчив на тренуваннях. Тому не можна недооцінити важливість такого нагадування за рахунок використання ката, яка об'єднує багато спеціалізованих навичок, що використовуються в змаганнях.

Те, як ми справляємось з раптовістю або вирішенням проблем є важливою частиною тренування любого майстра. Ігри ставлять не тільки завдання, але і дають рішення. Чим більше практики у борця, тим краще. Він знає як вести себе в знайомій ситуації і може, застосувавши теорію, переробити нові знання для ситуації незнайомої для нього.

Гра № 21 «Найдіть пропущений кидок».

«А» і «В», що працюють в парі, повинні зв'язати між собою три атаки, з кидком із «наге-но-ката». Дві атаки дані, вони повинні знайти третю, а потім обґрунтувати свій вибір. Наприклад: дві відомі атаки – це «укі-отосі» і «окур-іасі-хараі». Після обговорення і перевірки помилок, вони передбачають «іпон-сеоі-наге». Причиною свого вибору вони називають те, що «укі-отосі» виконується з середньою швидкістю, і щоб запобігти цьому прийому, «В» повинен прострибати навколо і швидко уникнути його, збільшуючи швидкість. Потім «А» слідує за ним навіть швидше, він не повинен ставати на коліна, щоб

зробити «уки-отосі» і атакує з допомогою «окуріасі» (швидкий прийом), «В» з метою заблокувати атаку, зменшує швидкість, майже зупиняючись. «А» використовує статичну можливість для «іпон-сеоі-наге».

Це гарний результат і правильне пояснення. Але рідко хто залишається задоволеним першими результатами, так як кращі спроби досягаються після декількох разів. Після поступової демонстрації «наге-но-ката», результати борців будуть покращуватись з кожною спробою.

Гра № 22 «Спонтанність».

«А» і «В» рухаються вільно по килиму, виконуючи послідовно «наге-но-ката». Вибраний безпосередньо перед атакою гравець раптово викрикує назву техніки. Гравець, чия черга атакувати, повинен зупинити передбачувану атаку і замінити її іншою. Атака може бути любою, проте вона повинна повністю відповідати ситуації. «В» повинен чинити опір проведенню атаки і перевірити її на відповідність. Борці повинні обговорити цю атаку. В наступний раз «В» змінює атаку. Обидва партнери повинні уміти користуватися отриманими даними.

В гру можливо ввести людину, яка буде вирішувати, хто швидше всіх винайшов «техніку- заміну». У тих, хто грає вперше, на обдумування заміни може піти декілька хвилин. По мірі звикання до вимог гри, часові інтервали повинні скоротитись до мінімуму.

Інші викрики можуть використовуватись для того, щоб розвинути інші спонтанні відповіді, адже атаки можуть відбиватись конкретними видами контратак. Як міняється рівень підготовленості, так повинні мінятися і ігри. Наприклад, перша гра на інтуїцію може бути представлена по іншому, на цей раз без рахунку. Від гравців вимагається передбачити та вгадати момент атаки опонента.

Гра № 23 «Гра в бінго».

Гравці в парах вільно рухаються. Помітьте чотири кульки для гри в пінг-понг, киньте їх в коробку чи щось схоже, перемішайте і виберіть один. Оголосіть інструкції, кожен гравець повинен швидко відреагувати на них. Перед початком гри учасників потрібно ознайомити із значенням кожної мітки. Наприклад:

ШВИДКИЙ ЗАХИСТ! «А» і «В» швидко і легко переміщуються по мату. Щоб обмежити атаки «А», «В» використовує як край робочої зони, так і центральну зону. «В» не атакує, але може проводити контратаки. «А» повинен виробити тактичний план по подоланню цього негативного становища. По команді: «Швидка атака!» план приводиться в дію.

ПОВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ! «В» переміщується в низькій або середній стійці, залишаючи край робочої зони позаду, щоб запобігти кидкам назад. Він просто знищує атаку «А». Завдання «А» – виробити план по зміні швидкості, увести «В» від краю робочої зони і атакувати його за допомогою відповідної атаки, щоб добитися зміни в швидкості. План приводиться в дію по команді «Повільний захист!».

ШВИДКА АТАКА! Обоє рухаються з середньою швидкістю, «В» обмежує свої атаки до цієї швидкості («харайгосі», «осото-гарі»). Вони повинні бути дійсними, якщо він кидає «А». Той же повинен придумати план по зміні швидкості і цим зупинити атаку «В». Це можливо зробити за допомогою інтуїції, раннього контрвипаду або іншими шляхами. По команді: «Швидка атака!» він починає.

ПОВІЛЬНА АТАКА! «В» рухається повільно і завбачливо, дійсно атакуючи лише одним кидком («сутемі») або потужними кидками через стегно («іпонсеоі», «цурікомігоши» і т.д.). Як «А» збільшує швидкість з метою заблокувати ці атаки? Стрибок, перекид з підлоги, пожвавлення атак, психологія пріорітету. По команді: «Повільна атака!» відбувається вирішення ситуації.

Такого роду ігри потребують великого розумового напруження. Коли структура демонструється, виконавець повинен нести велику відповідальність за організацію тактичної «ренракуваза» (комбінації).

Гарний тренер – професіонал свого діла, завжди поруч, готовий запропонувати пораду в багатьох рішеннях, допомагаючи учням думати про нестандартні відповіді. Якщо він необережний, самовдоволений в своїй неосвіченості, то нічого нового він не зможе запропонувати. Потрібно розуміти, що дзюдо не стоїть на місці і відповіді, які були доцільні декілька років тому не

завжди можуть бути застосовані в даний час. Тому природньо, що тренер-викладач повинен знаходити нові методи і те, чому він буде навчати.

Висновки до другого розділу

Спеціалізовані ігри-дзюдо, як сукупність ігор-завдань різноспрямованого впливу, створюють умови для розвитку рухових якостей дітей та формування їх рухової творчості (вирішення нестандартних ситуацій, винахід і апробування нових рухів).

Зміна умов виконання одних і тих же ігор-завдань (ускладнення або спрощення) несуть кожного разу в собі якісно новий зміст з точки зору вимог, поставлених до учнів і, як наслідок, поповнюють об'єм дій, що складають арсенал рухових умінь та навичок.

Використання спеціалізованих рухливих ігор-дзюдо у порівнянні з традиційним набором засобів підготовки юних дзюдоїстів має суттєвий комплексний тренувальний вплив на розвиток основних фізичних якостей.

Організаційно-методична особливість ігрової форми занять дозволяє використовувати спеціалізовані ігри, як короткочасні (від 30 сек. до 1хвилини) завдання з високою (іноді максимальною) інтенсивністю і повторним максимумом 3–5 разів; з метою підвищення швидкісних здібностей дітей.

При підключенні ігрових засобів учні-дзюдоїсти, здатні багаторазово повторити одноманітні рухи в умовах, що постійно змінюються, інколи навіть не звертаючи уваги на зростаюче ускладнення.

Рухові дії, які складають зміст ігор-дзюдо, по структурі близькі до природніх рухових дій в змаганнях: переміщення, перетягування, пересилування з використанням простіших упорів-захватів і їх комбінацій різними ланками тіла, повороти, нажими і т.д. В цьому розумінні ігри-дзюдо чудово вирішують питання різносторонньої фізичної підготовки учнів-дзюдоїстів та формування їх рухових умінь і навичок.

Подібний ігровий матеріал одночасно слугує формою адаптації дітей до спортивного способу життя. В даному випадку мова йде не про ігри заради гри, а про засоби і методи, що включають в себе специфіку змагальної діяльності технічної підготовленості і великі можливості загальнопідготовчого характеру.

Результати даного розділу опубліковані у роботах [120, 121, 122].

РОЗДІЛ 3

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ
МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ
ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ЄДИНОБОРСТВ**

Пошук нових ефективних підходів до розв'язання нагальної проблеми формування та реалізації потенціальних можливостей дитячого організму наштовхує на думку, що побудова процесу фізичного виховання учнів 6–10 років на основі використання ігрової діяльності з елементами східних єдиноборств, а саме дзюдо, допоможе у її вирішенні. Дзюдо – складнокоординаційний і динамічний вид спорту. Він залежить від вибухових швидкісних рухів, що дають змогу провести технічні дії, та високого рівня координаційних здібностей, для швидкої оцінки ситуації, що склалася та відповідної реакції на неї. Завдяки цьому виду спорту у дітей розвиваються усі рухові якості, суттєво зростає рівень координаційних здібностей, збільшується фонд рухових умінь і навичок, вдосконалюється функціональна система організму, за рахунок збільшення її резерву. Навчально-тренувальний процес під час занять дзюдо, в силу притаманної йому специфіки, сприяє зміцненню та активації розвитку опорно-рухового апарату, покращенню роботи основних систем організму і внутрішніх органів учнів, вихованню морально-вольових якостей.

Діюча програма з боротьби дзюдо зберігає основні методичні підходи попередніх програм навчання. Дуже часто відбувається стихійне формування техніко-тактичного арсеналу, внаслідок прагнення тренерів якомога швидше за перші роки навчити вихованців виконанню великої кількості складних технічних дій [7].

Ряд робіт, виконаних спеціалістами різних видів спорту доводять, що оволодіти природній руховий комплекс іноді легше, ніж ізольовані дії, розділені на

частини, які після освоєння необхідно об'єднати в цілісний руховий акт [7, 92, 155, 164]. Ці підтвердження ефективності ігрових організаційно-методичних форм застосування навчального матеріалу на етапі ПП зобов'язують до нових пошуків.

На користь цілеспрямованого використання ігор-дзюдо в ПП дітей говорить і той факт, що більшість ігрових поєдинків безпечні і достатньо прості в організації, не вимагають від учасників спеціальної підготовки і можуть проводитися в умовах любого приміщення чи на відкритій площадці без дорогого додаткового обладнання і інвентаря [117, 100].

Незважаючи на актуальність подібного роду робіт і на те, що в літературних джерелах це питання було затронуте, дана проблема ще тільки починає вирішуватись.

3.1. Розробка методики формування рухових умінь учнів початкової школи засобами ігрової діяльності з елементами єдиноборств

Ефективний процес навчання неможливий без застосування основних положень, що визначають зміст, організаційні форми і методи навчального процесу, тобто без загально-дидактичних принципів (наочності, доступності, систематичності і послідовності, науковості і т. ін.). Оскільки дослідження проводилося у сфері фізичного виховання, його процес ґрунтувався на поєднанні загально-дидактичних принципів і принципів фізичного виховання, яке надавало можливість цілісного, послідовного та систематичного проведення експерименту.

В процесі дослідження реалізовувались наступні спеціальні принципи: безперервності тренувального процесу, системності змін навантаження і відпочинку; поступового збільшення тренувальних навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки; вікової адекватності; кінематичної і динамічної відповідності.

На основі поєднання цих принципів будувалась методологічна основа нашого дослідження, яка окрім загально-педагогічних методів (наочного,

словесного, практичного) включала такі специфічні методи:

- a) метод стандартно-повторної вправи для навчання руховим діям і виховання рухових якостей;
- b) метод варіативної вправи для досягнення адаптаційних змін в організмі учнів;
- c) рівномірний метод для розвитку загальної витривалості;
- d) ідеомоторний метод для формування уміння свідомо викликати уявний образ руху, уявляти і створювати відчуття, від яких залежить успіх виконання реальної дії;
- e) ігровий метод (ведучий) для комплексного розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок та можливості застосовувати їх в ускладнених умовах, що постійно змінюються;
- f) змагальний метод для розвитку фізичних можливостей та виховання вольових якостей.

Таке оптимальне сполучення усіх методів у відповідності з методичними принципами стало основою для реалізації завдань експериментальної методики.

Розробка даної методики відбувалась у відповідності з рекомендаціями, викладеними в роботах різних авторів, а також з врахуванням результатів власних попередніх досліджень, що надані в розділах 1–2.

Ігри-дзюдо використовувались у всіх частинах тренування (підготовчій, основній і заключній), але їх об'єм і педагогічна спрямованість при цьому були неоднаковими.

В підготовчій частині іграм відводилось 15–20 % часу на 1-му році навчання і 10–15 % часу на наступних. В основному це ігри, які сприяли підвищенню емоційного фону заняття, а також ігри спрямовані на розвиток швидкості, спритності, функцій рівноваги і вестибулярного апарату.

В цій частині заняття проводилися 2–3 гри, або ж 1 естафета і 1 гра, тривалість яких знаходилася в залежності від ступеня втоми дзюдоїстів. Гра тривала 1–4 хв. Інтервали активного відпочинку між іграми, в межах 3-х хвилин,

були достатніми для відновлення сил. Ці інтервали використовувались для виконання спеціальних вправ розминки борця.

В основній частині: в перший рік навчання спеціалізовані ігри застосовувались в об'ємі 15–20 % (18–20 хв.) часу заняття; на другому і третьому 27–32 % (30–35 хв.); на 4-ому році навчання 32 %–36 % (35–40 хв.) часу заняття. Підбір ігор-дзюдо орієнтувався на задачі основної частини заняття, до яких відносяться:

- підготовка опорно-рухового апарату до наступної роботи в режимі рухової діяльності специфічної для боротьби;
- цілеспрямований розвиток фізичних якостей учнів;
- цілеспрямоване вивчення основ ведення одноборства (стійок, захватів, переміщень і т.д.);
- вивчення техніки кидків за програмою кольорових поясів.

Кількість ігор і їх протяжність підбирались в залежності від складності і часу, виділеного на вивчення кидків, як правило, проводилось 2–3 спеціалізованих гри, спрямованих на розвиток фізичних якостей, а також з метою вдосконалення і закріплення пройденого матеріалу. Основна частина заняття закінчувалась іграми-змаганнями, які включали в себе елементарні форми одноборств, на які відводилося 10–15 % навчального часу і тривалість однієї гри не перевищувала 2–3 хв.

Експеримент складався з трьох етапів:

1. На першому етапі вивчався вплив ігор на розвиток фізичних якостей та якість і швидкість освоєння програми білого, жовтого поясів.
2. На другому етапі вивчався вплив ігор на силу основних груп м'язів, що приймають участь у виконанні кидків по програмі білого й жовтого поясів.
3. На третьому етапі експерименту досліджувалася динаміка освоєння програми білого й жовтого поясів.

Оскільки цілісність тренувального процесу базується на структурі з відносно стійкою послідовністю і взаємодією її складових, перед нами стало завдання об'єднати ланки цього процесу – мікроцикли, для вирішення завдання –

підвищення рівня ПП вихованців.

Під час проведення експерименту були застосовані тижневі мікроцикли. На першому і другому роках навчання з 6 до 7 років і з 7 до 8 років не проводився поділ річного циклу на періоди. Був виділений один період підготовчий, що включав декілька етапів. В спортивно-оздоровчій групі підготовчий період складався з:

1 етап – набору і комплектації групи (вересень – жовтень);

2 етап – розвиток фізичних здібностей за рахунок ігор, ігрових завдань, акробатики, загальних та спеціальних вправ та інших допоміжних засобів навчання; ознайомлення з основними засобами підготовки в дзюдо(жовтень – червень).

Заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин. Тренувальний мікроцикл включав 7 днів і мав наступну будову:

Понеділок. – Розвиток швидкості і гнучкості – ігри, ігрові завдання, естафети.

Середа. – Розвиток швидкості, спритності, гнучкості – акробатичні вправи, ігри та естафети з елементами акробатики, ігри в торкання.

П'ятниця. – Розвиток сили, загальної витривалості. – вправи з набивним м'ячем, силові естафети, ігри з опором партнера, ігри у стійці на колінах.

В суботу (за нашою рекомендацією) діти плавали 45 хвилин в басейні. Вівторок, четвер, неділя – дні відпочинку.

Найбільш активні темпи приросту фізичних здібностей в трьох вікових діапазонах від 8 до 9 років, від 10 до 12 років і від 13 до 14 років [43, 182]. Збільшення об'єму тренувального навантаження для учнів в ці вікові періоди біологічно виправдано. Тому на другому році навчання, крім ігор направлених на розвиток швидкості, спритності, швидкісної сили, гнучкості, сили, загальної витривалості, було включено в програму базові навички дзюдо: переміщення, техніку падінь та страхувань, елементарні навички двобою, які сприяли також розвитку координації рухів.

Підготовчий період в групі початкової підготовки 1-го року навчання

включав 2 етапи:

1 етап (серпень-липень) – підвищення рівня розвитку фізичних здібностей за рахунок використання загальних та спеціальних вправ, ігор, ігрових завдань;

2 етап (вересень-липень) – підвищення рівня володіння основними засобами підготовки дзюдоїстів та базовими основами школи дзюдо (переміщення, самострахування, виведення з рівноваги, елементарні навички двоюбою і т.д.).

Побудова тижневого мікроциклу:

Понеділок:

- розвиток швидкості, гнучкості;
- оволодіння базовими основами дзюдо; розвиток витривалості.

Середа:

- розвиток швидкості;
- розвиток спритності;
- розвиток сили;
- розвиток гнучкості.

П'ятниця:

- розвиток спритності;
- оволодіння базовими основами дзюдо;
- розвиток сили і витривалості за рахунок ігор з елементами одноборств.

Вівторок, четвер, субота, неділя – дні активного відпочинку.

По суботам батькам рекомендувалося водити дітей на заняття – 45 хвилин басейн.

На протязі всього підготовчого періоду в тренуванні застосовувались ігри з опором суперника, виведенням його з рівноваги, проводилися сутички по сумо за спрощеними правилами: перемогу отримував той, хто змусив суперника заступити за лінію квадрата чи кола, або ж торкнутися килима третьою точкою опори (коліном, рукою) за рахунок виведення з рівноваги.

В кінці навчального року (травень) проводився «Будо-турнір», який включав в себе II частини.

I частина давала змогу визначити приріст розвитку фізичних здібностей

– це тестування, яке проводилось в змагальній формі.

II частина – це змагання з сумо. Група 12 чоловік була розділена на 3 підгрупи по 4 чоловіка з різницею ваги ± 1.5 кг. По коловій системі вони проводили по 3 сутички кожен. Переможець той, хто отримав 3 перемоги. II місце посідав той, хто виграв 2 сутички і III місце посідали два останніх учасники. Всі отримували грамоти і медалі, що дуже стимулювало їх старанність і бажання тренуватися в подальшому, давало можливість поступово формувати у дітей психологічну готовність до майбутніх змагань з дзюдо.

Педагогічне спостереження під час проведення «Будо-турніру» дало змогу визначити психологічну стійкість учнів, оцінити силу характеру, визначити слабкі сторони в розвитку їх фізичних здібностей. На основі цих спостережень вносились корективи щодо розвитку окремих здібностей в індивідуальному порядку.

Зниження темпів розвитку фізичних здібностей співпадає з етапами статевого дозрівання і вимагає зменшення величини тренувального навантаження з 9 до 10 років. Якраз в цей період в тренувальних групах починалося вивчення техніки жовто-гарячого поясу. Тому за рахунок зменшення в тренувальному навантаженні об'єму завдань спрямованих на розвиток фізичних здібностей, ми змогли приділити більше уваги і часу вивченню техніки виконання кидків та техніки партеру – больових прийомів.

Якщо в ігровому матеріалі спортивно-оздоровчої групи (1 рік навчання) і групі початкової підготовки (1 рік навчання) основу складали ігри загально-розвиваючої спрямованості, то в групах початкової підготовки (2–4 рік навчання) значна частина ігрового матеріалу випадає на долю спеціалізованих «ігор-дзюдо».

Ігри-дзюдо – це ігри, елементи яких відтворюють або імітують технічні елементи дзюдо, моделюють ситуації поєдинку, включають елементи близькі за структурою до технічних дій дзюдо, або ж включають в роботу ті ланки тіла і рухові здібності, які полегшують вивчення техніки дзюдо.

В групах початкової підготовки (3 і 4-го років навчання) річний цикл підготовки ділився на:

Підготовчий період, що складався з загально-підготовчого періоду

(серпень, вересень – листопад) і спеціально-підготовчого (грудень – березень);

Змагальний період (квітень – травень);

Перехідний період (червень) – спортивний табір;

Відновлювальний (липень) – самостійна підготовка.

Тижневий мікроцикл складався з двох середніх тренувальних навантажень і одного великого (величина навантаження представлена по пульсу: середнє – 150-160 уд. в хвилину і велике – 170-180).

Понеділок (середнє навантаження):

- розвиток швидкості і гнучкості (ігри, естафети);
- оволодіння технікою білого та жовтого поясів (підсікання, підніжки);
- розвиток загальної витривалості (ігри).

Середа (велике навантаження):

- розвиток спритності (ігри, естафети, ігрові завдання);
- закріплення техніки білого та жовтого поясів (підсікання, підніжки);
- ЗФП і СФП (колова система або естафети);
- Розвиток гнучкості (спеціальні вправи).

П'ятниця (середнє навантаження):

- Розвиток швидкості (ігри, естафети, спеціальні вправи);
- Освоєння техніки партеру білого та жовтого поясів (утримання та звільнення від них);

– Закріплення вивченого матеріалу за рахунок ігрових завдань і учбових поєдинків за вказаними правилами і завданнями;

– Загальна фізична підготовка (вправи зі своєю вагою: лазіння по канату, відтискання в упорі ззаду, підтягування (різні варіанти), вправи для збільшення сили м'язів ніг (присідання в положенні вузької та широкої стійок і т.д.), вправи для м'язів пресу та спини);

- Розвиток гнучкості (спеціальні вправи).

Вівторок, четвер, субота, неділя – дні активного відпочинку.

За ознакою локалізації спрямованості засобів та методів, які використовують на заняттях, ми застосовували комплексні заняття. Структура мікроциклів зберігалася на протязі річного макроциклу, змінювалися лише завдання та об'єм і інтенсивність тренувального навантаження.

3.2. Визначення ефективності методики вдосконалення основних компонентів рухової діяльності учнів початкової школи в процесі позаурочних занять з дзюдо

Експеримент проходив в рамках діючого розкладу занять три рази на тиждень: понеділок, середа, п'ятниця з 17–00 до 18–00 – перший рік навчання; з 17–30 до 19–00 – другий, третій і четвертий рік навчання.

Початком формувального експерименту став відбір 24 учнів на основі результатів констатуючого експерименту і створення контрольної та експериментальної груп. Критерієм відбору слугував рівномірний вихідний рівень розвитку основних фізичних якостей.

Експеримент проведений на 2-х групах по 12 чоловік у групах дітей 6–10 років. В якості досліджуваних виступали учні, які відвідували навчально-тренувальні заняття в секції дзюдо в позаурочний час. Контрольна група протягом 4-х років займалася по звичайній програмі, експериментальна група по програмі з рекомендованими змінами за експериментальною методикою із залученням рухливих і спеціальних ігор-дзюдо.

В ході експерименту проводились: попереднє, підсумкове та 8 поточних обстежень. Попереднє обстеження проводилось для можливості на основі отриманих даних порівняти вихідний стан учнів і сформувати контрольну і експериментальну групи.

По завершенню експерименту було проведене підсумкове дослідження, що включало в себе вимір тих же показників, що і в попередньому дослідженні для визначення впливу традиційної і експериментальної методики на розвиток фізичних здібностей учнів.

Слід відмітити, що відношення показників загальної фізичної підготовленості груп (по t-критерію Стюдента), як видно з таблиці 3.1 не мають достовірно значимих відмінностей і свідчать про однорідність груп.

Таблиця 3.1

Рівень загальної фізичної підготовленості дітей 6-7 років експериментальної і контрольної груп на початку експерименту

№ п/п	Контрольно-педагогічні тести	Статистичні критерії					
		X	m	σ	n	t-Стюдента	p
1	біг на 30 м (с)	<u>7,4*</u>	<u>0,06</u>	<u>0,21</u>	<u>12</u>	1,17	P > 0,05
		7,5	0,06	0,19	12		
2	човниковий біг 4 x 9 м (с)	<u>12,6*</u>	<u>0,05</u>	<u>0,18</u>	<u>12</u>	1,48	P > 0,05
		12,5	0,04	0,21	12		
3	стрибок в довжину з розбігу (см)	<u>134*</u>	<u>1,80</u>	<u>2,55</u>	<u>12</u>	1,07	P > 0,05
		136	0,52	1,73	12		
4	стрибок з місця вгору (см)	<u>22*</u>	<u>0,41</u>	<u>1,37</u>	<u>12</u>	1,08	P > 0,05
		22,6	0,37	1,24	12		
5	біг на місці 10 с (кроків)	<u>35*</u>	<u>0,70</u>	<u>2,33</u>	<u>12</u>	0,49	P > 0,05
		33,6	0,43	1,44	12		
6	біг 5 хвилин (м)	<u>836*</u>	<u>1,65</u>	<u>5,48</u>	<u>12</u>	0,73	P > 0,05
		838	2,18	7,24	12		
7	згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	<u>12*</u>	<u>0,55</u>	<u>1,83</u>	<u>12</u>	0,81	P > 0,05
		11,4	0,49	1,62	12		
8	підтягування на поперечині (разів)	<u>1,4*</u>	<u>0,27</u>	<u>0,9</u>	<u>12</u>	0,83	P > 0,05
		1,1	0,24	0,79	12		
9	згинання тулуба за 1 хв. (разів)	<u>28,7*</u>	<u>0,94</u>	<u>2,67</u>	<u>12</u>	0,86	P > 0,05
		29,6	0,72	2,39	12		
10	гнучкість (см)	<u>0,5*</u>	<u>0,75</u>	<u>2,48</u>	<u>12</u>	0,49	P > 0,05
		0	0,68	2,26	12		
11	статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	<u>9,0*</u>	<u>0,06</u>	<u>0,19</u>	<u>12</u>	1,28	P > 0,05
		8,9	0,05	0,18	12		
12	динамічна рівновага при виконанні 4 поворотів на гімнастичній лаві (с)	<u>18,6*</u>	<u>0,03</u>	<u>0,16</u>	<u>12</u>	1,72	P > 0,05
		18,7	0,05	0,18	12		
13	біг до пронумерованих набивних м'ячів (с)	<u>12,9*</u>	<u>0,04</u>	<u>0,21</u>	<u>12</u>	1,14	P > 0,05
		13,0	0,08	0,25	12		

*X – чисельник – показники КГ, X – знаменник – показники ЕГ

На початку та вкінці кожного року вивчення певного поясу проводились

поточні дослідження для оцінювання якості освоєння техніки кольорових поясів КГ та ЕГ з подальшим порівняльним аналізом.

На початку 2 року навчання та початку вивчення техніки білого поясу, було проведено дослідження зусиль, що прикладали юні дзюдоїсти для виконання кидків, і в кінці року аналогічне дослідження для виявлення динаміки розвитку. Аналогічне дослідження було проведено на 3 році навчання під час вивчення техніки жовтого поясу.

Крім цього, в кінці 3-го та 4-го років навчання, було проведено змагальні сутички між контрольною і експериментальною групами в спортивному комплексі НПУ імені М.П. Драгоманова. Контроль проводився для визначення ефективності застосування ігор-дзюдо у підвищенні рівня техніко-тактичної підготовленості. Велося стенографування основних критеріїв оцінювання техніко-тактичної змагальної діяльності борця – активність, надійність атаки, результативність, варіативність.

Розвиток КЗ відбувався за рахунок використання комплексів вправ і ігор різної складності, що впливали на окремі аналізатори та на покращення функціонального стану центральної нервової системи і підвищували фізичну працездатність:

1) вправи та ігри для розвитку статико-кінетичної стійкості: з завданнями зберегти чи порушити рівновагу у звичайних умовах і при збиваючих факторах, переміщення на обмеженій площині з різними завданнями (розминутися на гімнастичній лаві з партнером і т.ін.)

2) вправи та ігри для підвищення рівня просторово-часової орієнтації: стрибки вгору з розворотами в повітрі (акробатичні естафети і т.ін.), естафети з обертальними рухами, зупинками і метанням м'яча в ціль;

3) вправи та ігри спрямовані на розвиток спеціальної та загальної координації (акробатичні вправи, перевороти, підйом розгинанням, перекиди, сальто, виконання кидків набивного м'яча з різних положень в різні боки і т.ін.).

Необхідно враховувати, що на ранніх етапах розвитку важко контролювати результат адаптації до тренувальних навантажень. Покращення таких показників,

як сила, швидкість і витривалість у деяких дітей може відбуватися, як наслідок їх нормального росту і розвитку. Тому дуже важливо поступово підвищувати навчально-тренувальне навантаження.

Під час тренувальних занять враховувалось, що одночасне застосування повільних і швидких обертальних вправ не викликає ефективні зміни вестибулярних реакцій. Тому вправи зі швидкими і повільними обертальними рухами використовувались роздільно. Тренування з швидкими обертаннями сприяло стійкості вестибулярного аналізатора з одночасним зниженням його чутливості. Виявлено, що у вихованців з високою стійкістю вестибулярного аналізатора застосування значних вестибулярних подразнень вело до зменшення збудливості, що знижувало забезпечення біологічно важливої сторони діяльності вестибулярного аналізатора – сприйняття адекватних подразнень.

Разом з тим виконання цих вправ дозволило істотно підвищити резерви координаційних можливостей, від яких залежало в подальшому підвищення ефективності техніко-тактичних дій у сутичці в умовах змагань.

Підібрані ігри впливали на кілька основних форм прояву швидкісних якостей (швидкість простої та складної зорово-моторної реакції, стартове прискорення, швидкість виконання технічних прийомів і переходу від однієї дії до іншої).

При розвитку швидкісних якостей вплив спрямований головним чином на силовий компонент швидкості. М'язи, стаючи сильніше, не завжди будуть «швидшими». Тому реалізовувався принцип кінематичної і динамічної відповідності тренувальних вправ змагальним.

Як наслідок, вже після першого року навчання ми бачимо (табл. 3.2) достовірну відмінність ($p < 0,05$) по показникам гнучкості, по тестах показників координаційних якостей (човниковий біг – $p < 0,05$; статична рівновага – $p < 0,05$; динамічна рівновага – $p < 0,05$; біг до пронумерованих набивних м'ячів – $p < 0,05$), а також швидкісно-силових (стрибок в довжину – $p < 0,05$; стрибок з місця вгору – $p < 0,05$). Переважання показників даних фізичних якостей експериментальної групи у відношенні до якостей контрольної групи пов'язане з тим, що програма

тренування по якій працює контрольна група робить акцент на розвиток сили і витривалості. А програма експериментальної групи цілеспрямовано застосуванням ігор розвиває якості, що на даний момент мають сенситивний період розвитку і підтримує рівень розвитку інших.

Таблиця 3.2

Рівень загальної фізичної підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп після 1 року експерименту

№ п/п	Контрольно-педагогічні тести	Статистичні критерії					
		X	m	σ	n	t-Стьюдента	p
1	біг на 30 м (с)	<u>6,4*</u> 6,3	<u>0,06</u> 0,06	<u>0,19</u> 0,2	<u>12</u> 12	1,18	P > 0,05
2	човниковий біг 4 x 9 м (с)	<u>11,9*</u> 11,3	<u>0,06</u> 0,06	<u>0,21</u> 0,2	<u>12</u> 12	9,43	P < 0,01
3	стрибок в довжину з розбігу (см)	<u>141*</u> 143,6	1,02 0,89	3,38 0,89	<u>12</u> 12	2,96	P < 0,02
4	стрибок з місця вгору (см)	<u>31*</u> 29	0,64 0,49	2,11 1,98	<u>12</u> 12	2,48	P < 0,05
5	біг на місці 10 с (кроків)	<u>41*</u> 41	0,64 0,6	2,11 1,62	<u>12</u> 12	1,14	P > 0,05
6	біг 5 хвилини (м)	<u>923*</u> 918	2,07 5,56	2,92 18,45	<u>12</u> 12	1,01	P > 0,05
7	згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	<u>19*</u> 18,3	0,63 0,56	0,63 1,86	<u>12</u> 12	1,19	P > 0,05
8	підтягування на поперечині (разів)	<u>3,5*</u> 3,4	0,35 0,35	1,17 1,16	<u>12</u> 12	0,2	P > 0,05
9	згинання тулуба за 1 хв. (разів)	<u>33*</u> 34,7	0,88 0,35	2,92 1,61	<u>12</u> 12	1,58	P > 0,05
10	гнучкість (см)	<u>1,9*</u> 4,4	0,63 0,64	2,09 2,11	<u>12</u> 12	3,34	P < 0,01
11	статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	<u>14,6*</u> 17,6	<u>0,15</u> 0,05	<u>0,5</u> 0,18	<u>12</u> 12	18,97	P < 0,01
12	динамічна рівновага при виконанні 4 поворотів на гімнастичній лаві (с)	<u>18,0*</u> 17,9	<u>0,05</u> 0,05	<u>0,17</u> 0,15	<u>12</u> 12	4,24	P < 0,01
13	біг до пронумерованих набивних м'ячів (с)	<u>12,4*</u> 11,9	<u>0,06</u> 0,08	0,21 0,26	<u>12</u> 12	4,5	P < 0,001

*X – чисельник – показники контрольної групи, X – знаменник – показники експериментальної групи

Експериментальна робота з контингентом дослідної групи, у відповідності з показниками контрольної групи, що працювала за загальноприйнятою методикою для спортивних колективів, дозволила чітко і об'єктивно оцінити можливості розробленої методики для фізичного розвитку дзюдоїстів на початковому етапі багаторічної підготовки.

Таблиця 3.3

Порівняльна характеристика загальної фізичної підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту (кінець 4 року)

№ п/п	Контрольно-педагогічні тести	Статистичні критерії					
		X	m	σ	n	t-Стюдента	P
1	біг на 30 м (с)	<u>5,2*</u> 4,8	<u>0,08</u> 0,05	<u>0,26</u> 0,16	<u>12</u> 12	4,35	P < 0,01
2	човниковий біг 4 x 9 м (с)	<u>10,5*</u> 9,8	<u>0,12</u> 0,1	<u>0,4</u> 0,32	<u>12</u> 12	2,56	P < 0,05
3	стрибок в довжину з розбігу (см)	<u>189*</u> 194	<u>1,01</u> 0,97	<u>3,34</u> 3,23	<u>12</u> 12	3,57	P < 0,01
4	стрибок з місця вгору (см)	<u>41*</u> 43,5	<u>0,86</u> 0,54	<u>2,87</u> 1,78	<u>12</u> 12	2,45	P < 0,05
5	біг на місці 10 с (кроків)	<u>57*</u> 65,5	<u>1,65</u> 0,71	<u>5,47</u> 2,35	<u>12</u> 12	4,74	P < 0,001
6	біг 5 хвилин (м)	<u>1343*</u> 1368	<u>5,09</u> 8,99	<u>16,9</u> 29,84	<u>12</u> 12	2,42	P < 0,05
7	згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	<u>32*</u> 32,5	<u>0,75</u> 0,63	<u>2,5</u> 2,1	<u>12</u> 12	0,51	P > 0,05
8	підтягування на поперечині (разів)	<u>11*</u> 10,4	<u>0,48</u> 0,49	<u>1,6</u> 1,62	<u>12</u> 12	0,87	P > 0,05
9	згинання тулуба за 1 хв. (разів)	<u>40,5*</u> 41,5	<u>1</u> 0,83	<u>3,32</u> 2,75	<u>12</u> 12	0,76	P > 0,05
10	гнучкість (см)	<u>5,6*</u> 11,3	<u>0,62</u> 0,45	<u>2,07</u> 1,51	<u>12</u> 12	7,7	P < 0,001
11	статична рівновага за мето- дикою Бондаревського (с)	<u>11,6*</u> 16,8	<u>0,17</u> 0,15	<u>0,57</u> 0,49	<u>12</u> 12	22,9	P < 0,001
12	динамічна рівновага при виконанні 4 поворотів на гімнастичній лаві (с)	<u>12*</u> 10,4	<u>0,13</u> 0,07	<u>0,44</u> 0,22	<u>12</u> 12	10,79	P < 0,01
13	біг до пронумерованих набивних м'ячів (с)	<u>11*</u> 10,4	<u>0,14</u> 0,08	<u>0,47</u> 0,25	<u>12</u> 12	3,78	P < 0,01

*X – чисельник – показники контрольної групи, X – знаменник – показники експериментальної групи

Через 6 місяців навчально-тренувальних занять діти контрольної групи за традиційною методикою почали вивчення кидка «задня підніжка» та кидка «через стегно», а також утримання та звільнення від них. Незалежно від морфофункціонального типу для віку 6–10 років характерний високий ступінь чутливості до впливу фізичних навантажень і найбільша кількість періодів з високим природнім приростом рухових якостей. Це пов'язане з віковими особливостями розвитку енергозабезпечення м'язової діяльності, оскільки в молодшому шкільному віці відбувається поступальний розвиток усіх механізмів енергозабезпечення і розквіт аеробних здібностей [161]. Тому, діти експериментальної групи в перший рік навчання отримували широкий спектр впливів на рухові якості, гармонійний фізичний розвиток з акцентом на координаційні якості та елементарні навички школи дзюдо: прийоми самострахування, стійки, переміщення, виведення з рівноваги, зриви захватів, елементарні перевороти та скручування в партері з переходом на подальший контроль суперника в партері. На початку другого року навчання нами було проведено попереднє поточне обстеження для визначення рівня якості виконання техніки білого поясу. Ці дані ми можемо проаналізувати з табл. 3.4 та табл. 3.5 з яких видно, що середні бали за виконання кидків білого поясу на початку експерименту, хоч і не мають достовірної відмінності, проте дещо вищі в експериментальній групі.

Наскільки малий приріст показників якості техніки виконання підсікань має контрольна група по завершенню вивчення техніки білого поясу чітко простежується в таблиці 3.4. Особливо складно проходило вивчення кидків «підсічка зсередини під п'ятку – рух від тебе» і «підсічка зсередини під п'ятку – рух на тебе», а також кидків «зацеп зсередини різнойменною ногою – рух від тебе» і «зацеп зсередини різнойменною ногою – рух на тебе» Дані кидки вимагали чіткої скоординованості роботи ніг і рук, а в методиці тренувань контрольної групи недостатня увага приділялася розвитку даної здібності в період вивчення техніки білого поясу.

**Дослідження залежності опанування техніки білого поясу
від використання рухливих та спеціальних ігор дзюдо
(контрольна група), бали**

№	Контрольна група (бали) – білий пояс (5 кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	7	3	5	7	3	3	7	5	7	10	5	7
2	3	7	3	3	7	5	5	7	5	3	7	7
3	3	3	5	3	7	3	5	7	7	7	7	3
4	7	3	7	7	10	3	7	5	7	7	10	5
5	5	3	5	5	7	5	7	7	7	7	7	5
6	3	3	7	7	3	3	7	7	7	7	7	5
7	7	5	10	7	3	3	10	7	10	7	5	7
8	3	7	7	3	3	3	5	7	7	7	3	3
9	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	7	3
10		5	5	7	3	3	10	7	5	10	5	7
11	7	5	7	3	5	3	7	10	7	5	5	3
12	3	7	5	7	3	3	5	7	5	7	5	3
Сер. зн. X	4.8	4.5	5.8	5.2	4.6	3.5	6.7	6.8	6.6	6.8	6.1	4.8
Похибка m	0.6	0.52	0.59	0.6	0.79	0.27	0.55	0.41	0.64	0.59	0.54	0.54
Стан. відх., σ	1.99	1.73	1.96	2.17	2.61	1.22	1.83	1.36	2.11	1.95	1.78	1.8
Кіл.обс. n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де: **1** – (De-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під виставлену ногу»

2 – (Ko-soto-gari) кидок «задня підсічка під п'ятку»

3 – (O-uchi-gari) кидок «зачеп зсередини – рух від тебе»

4 – (O-uchi-barai) кидок «зачеп зсередини – рух на тебе»

5 – (Ko-uchi-gari) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух від тебе»

6 – (Ko-uchi-barai) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух на тебе»

Примітка: Цифрові дані 3,5,7,10 в таблицях означають оцінки за виконання технічної дії (кока – 3; юко – 5; ваза-арі – 7; іппон – 10).

Наслідком надання пріоритету розвитку координаційних здібностей та «школи дзюдо» в ЕГ став високий приріст показників якості виконання

техніки кидків білого поясу в експериментальній групі (табл. 3.5.)

Таблиця 3.5

**Дослідження залежності опанування техніки білого поясу
від використання рухливих та спеціальних ігор дзюдо
(експериментальна група), бали**

№	Експериментальна група (бали) – білий пояс (5 кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	5	3	7	3	3	5	10	7	10	7	7	10
2	3	3	3	7	7	3	7	7	10	10	10	7
3	7	7	7	5	3	3	10	10	10	10	7	7
4	7	7	7	10	3	7	10	10	10	10	10	10
5	5	7	7	3	3	3	10	10	10	7	7	7
6	3	7	3	5	3	3	7	10	7	7	7	7
7	7	5	3	3	5	5	10	10	10	7	7	10
8	7	3	3	5	3	5	10	7	7	10	7	10
9	3	7	3	7	3	3	7	10	10	10	7	7
10	7	10	7	7	7	3	10	10	10	10	10	7
11	3	7	7	5	10	5	7	10	10	10	10	10
12	3	3	7	3	3	3	7	7	10	7	7	7
Сер. зн. X	5	5.8	5.3	5.3	4.4	4	8.8	9	9.5	8.8	8	8.3
Похибка, m	0.57	0.69	0.62	0.66	0.71	0.39	0.45	0.46	0.35	0.47	0.45	0.46
Стан.відх. σ	1.91	2.3	2.06	2.18	2.35	1.29	1.48	1.48	1.17	1.54	1.48	1.54
Кіл.обст. n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де: **1** – (De-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під виставлену ногу»

2 – (Ko-soto-gari) кидок «задня підсічка під п'ятку»

3 – (O-uchi-gari) кидок «зачеп зсередини – рух від тебе»

4 – (O-uchi-barai) кидок «зачеп зсередини – рух на тебе»

5 – (Ko-uchi-gari) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух від тебе»

6 – (Ko-uchi-barai) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух на тебе»

Примітка: Цифрові дані 3, 5, 7, 10 в таблицях означають оцінки за виконання технічної дії (кока–3; юко–5; ваза–арі –7; іппон – 10).

В процесі проведення навчально-тренувальних занять в ЕГ відбувся

непрямий (опосередкований) переніс навичок за рахунок використання ігрової діяльності, яка збільшила фонд рухових умінь і навичок вихованців та обмежений (частковий) переніс за рахунок використання ігор-дзюдо, які мали структурну схожість головних фаз кидків, що освоювалися. Це стало наслідком набагато вищого приросту показників якості виконання кидків білого поясу у ЕГ (рис. 3.1). Такому приросту також сприяла фізична готовність, що проявлялася у вищому рівні розвитку багатьох фізичних якостей, багатому руховому досвіді та психологічній готовності, які формувалися в процесі використання ігрової діяльності.

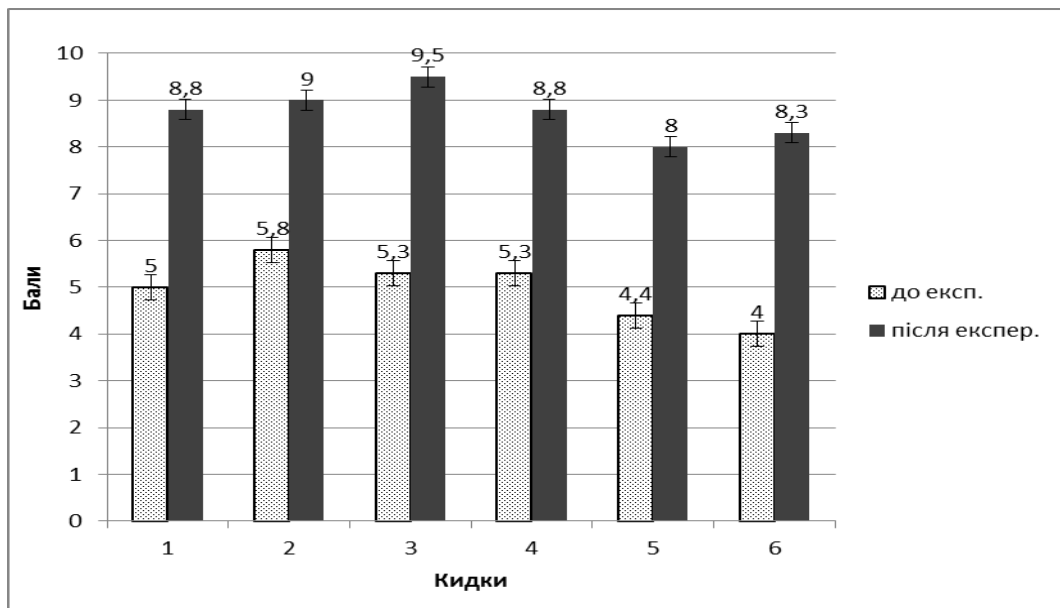


Рис. 3.1. Техніка виконання кидків білого поясу експериментальною групою до і після експерименту

Тренувальний вплив загальноприйнятої та експериментальної методик за показниками приросту величини середнього балу кидків техніки білого поясу відбувається і в КГ, і в ЕГ (табл. 3.6). Проте в контрольній групі він значно менший і зміни не достовірні ($p > 0,05$). На відміну в експериментальній групі приріст величини середнього балу склав 74 %. Спостерігаємо достовірність відмінностей і в середині самої експериментальної групи, порівнюючи середній бал до експерименту та після. Так приріст середнього

балу контрольної групи 1,5 бали, а експериментальної – 3,7 бали. Маємо достовірну різницю між показниками контрольної і експериментальної групи після експерименту, на користь останньої ($p < 0,01$).

Таблиця 3.6

Порівняння виконання техніки білого пояса в учнів контрольної і експериментальної груп, бали

Статистичні критерії	Контрольна група			Експериментальна група			Достовірність відмінностей	
	До експ.	Після експ.	% змін	До експ.	Після експ.	% змін	До експер.	Після експер.
X	4,7	6,2	31,9	5	8,7	74	0,38	3,63
m	0,54	0,53	-	0,58	0,44		$p > 0,05$	$p < 0,01$
s	1,86	1,91	-	1,94	1,44			
n	12	12	-	12	12			
t-Стюдента	1,98			5,08				
P	$p > 0,05$			$p < 0,01$				

Оскільки оцінювання проведення кидків в балах – це візуальний аналіз, тому для підтвердження об’єктивності проведеного дослідження, нами було застосовано вимір тягових зусиль, що прикладалися вихованцями при виконанні кидків, що вивчалися по програмі вивчення кольорових поясів (табл. 3.7, табл. 3.8)

Дані виміри проводилися з використанням динамометра ДПУ – 0,01-2, один кінець якого був прикріплений до резинового жгута та знаходився в руках спортсмена, а інший закріплений на шведській стінці. Після виконання входу на один з кидків поясу, що вивчався на даний момент, ми знімали показники динамометра. Кожен учасник експерименту робив три спроби. Визначали і нотували середнє значення величини тягового зусилля.

В цей період у підготовчій частині заняття ЕГ використовувалися ігри, спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкісних якостей, вміння вільно пересуватися по татамі, виконувати захоплення і звільнятися від захватів суперника, швидко реагувати в критичних ситуаціях і т.д.

В основній частині заняття використовувалися ігри, переважно спрямовані на вирішення основних завдань тренування і на розвиток швидко-силових якостей, вміння виводити суперника з рівноваги і зберігати стійке положення, вміння переслідувати суперника і домагатися переваги в боротьбі за обумовлену територію і т.д.

Таблиця 3.7

Дослідження величини тягових зусиль при виконанні техніки білого поясу (контрольна група), Н

№	Контрольна група (зусилля, Н) – Білий пояс (6 Кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	200	130	280	290	180	200	220	170	340	350	240	250
2	160	200	90	150	330	100	200	300	130	100	350	100
3	140	130	290	120	310	110	190	180	320	300	350	100
4	190	120	300	280	380	230	220	180	350	300	207	250
5	220	150	250	300	300	130	220	200	300	300	280	200
6	130	140	280	320	210	220	200	160	280	330	240	230
7	210	230	340	370	200	250	250	290	350	330	250	250
8	150	180	280	190	120	260	180	250	290	250	180	250
9	180	160	100	200	200	250	170	180	150	250	250	250
10	220	200	310	290	190	230	260	350	300	330	240	280
11	240	220	250	210	130	200	240	320	270	250	150	130
12	240	200	330	300	210	210	200	260	350	350	220	200
Сер. зн., X	190,0	185,8	258,3	251,6	230,0	199,1	212,5	231,8	285,8	286,6	246,4	207,5
Похиб- ка, m	28,5	20,1	24,4	22,8	24,4	16,7	8,3	21,3	22,2	20,9	17,8	19,0
Стан. від., σ	94,5	66,6	81,0	75,6	81,2	55,5	27,6	67,5	73,7	69,4	59,3	63,2
Кіл. обст., n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де: **1** – (De-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під виставлену ногу»

2 – (Ko-soto-gari) кидок «задня підсічка під п'ятку»

3 – (O-uchi-gari) кидок «зацеп зсередини – рух від тебе»

4 – (O-uchi-barai) кидок «зацеп зсередини – рух на тебе»

5 – (Ko-uchi-gari) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух від тебе»

6 – (Ko-uchi-barai) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух на тебе»

Навчально-тренувальні заняття КГ на даному етапі спрямовувались на

вивчення техніки дзюдо та переважаючий вплив розвитку сили за рахунок використання загальних та спеціальних засобів (силові вправи, гра в регбі і т. ін.).

Таблиця 3.8

Дослідження залежності величини тягових зусиль при виконанні техніки білого поясу від використання рухливих та спеціальних ігор дзюдо (експериментальна група), Н

№	Контрольна група (зусилля, Н) – Білий пояс (6 Кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	230	160	260	250	190	200	310	260	370	350	350	350
2	140	150	180	300	300	130	240	240	350	350	370	250
3	200	280	280	320	200	170	300	300	680	380	300	300
4	210	300	260	370	190	230	290	303	370	370	350	350
5	230	260	250	270	210	140	300	320	300	370	330	300
6	160	250	200	100	170	120	220	350	350	250	350	270
7	190	280	190	210	120	120	280	370	300	360	300	270
8	220	190	160	290	160	240	300	280	290	380	300	380
9	140	280	170	300	190	150	230	340	370	310	380	300
10	210	320	280	310	310	120	330	310	330	330	350	360
11	140	260	260	280	350	230	240	370	380	300	300	360
12	160	180	250	210	180	100	250	250	380	350	290	250
Сер. зн., Х	185,8	242,5	228,3	267,5	214,1	162,5	274,1	307,7	372,5	341,6	330,8	311,6
Похиб- ка, m	10,7	17,3	13,4	20,8	20,7	15,1	10,9	13,4	30,8	11,6	9,4	14,0
Стан. від., σ	35,7	57,3	44,6	69,3	68,6	50,1	36,3	44,5	102,1	38,5	31,4	46,4
Кіл. обст., n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де: **1** – (De-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під виставлену ногу»

2 – (Ko-soto-gari) кидок «задня підсічка під п'ятку»

3 – (O-uchi-gari) кидок «зачеп зсередини – рух від тебе»

4 – (O-uchi-barai) кидок «зачеп зсередини – рух на тебе»

5 – (Ko-uchi-gari) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух від тебе»

6 – (Ko-uchi-barai) кидок «підсічка зсередини під п'ятку – рух на тебе»

Примітка: В таблицях цифрові дані означають «максимальні тягові зусилля при виконанні техніки білого поясу».

Дослідження величини зусиль, що прикладалися дітьми для проведення кидків білого поясу, та їх порівняльний аналіз (табл. 3.9) показали, що достовірних відмінностей між середніми значеннями зусиль контрольної групи і експериментальної не має ($p > 0,05$). Це говорить про відносну рівність силової підготовленості дітей контрольної та експериментальної груп. Підтвердженням цьому є дані показників тестування: згинання рук в упорі лежачи та підтягування в кінці 2 року експерименту (табл. 3.2).

Таблиця 3.9

Порівняння середніх значень сил при виконанні техніки білого поясу спортсменами контрольної й експериментальної груп

Статистичні критерії	Контрольна група			Експериментальна група			Достовірність відмінностей	Достовірність відмінностей
	До експ.	Після експ.	% змін	До експ.	Після експ.	% змін	До експер.	Після експер.
X	219,17	222,92	1,71	216,81	231,53	6,79	0,19	0,76
m	9,45	8,32	-	7,61	7,78	-	$P > 0,05$	$P > 0,05$
s	79,59	70,12	-	64,13	65,51	-		
n	12	12	-	12	12	-		
t-Стьюдента	0,30		-	1,35		-		
P	$P > 0,05$		-	$P > 0,05$		-		

На початку третього року експерименту нами було проведено поточний зріз якості техніки виконання кидків жовтого поясу контрольною (табл. 3.10) та експериментальною (табл. 3.11) групами.

Простежується чітка тенденція у величинах якості виконання деяких технічних дій (табл. 3.10). Ми бачимо, що нижчі середні бали в контрольній групі отримані за виконання кидків підсічками, а більш високі – за ті кидки («задня підніжка», «через стегно із захватом шиї у розніжці», «відхвват під ногу ззовні»), що вони починали вивчати з першого року навчання за традиційною методикою. З підсікань, як бачимо, найбільш вдало контрольною групою виконана «передня підсічка», а «передня підсічка у коліно» та «бокова

підсічка під дві ноги у темп кроку» визвали неабиякі труднощі і мають найнижчі середні бали та найнижчий приріст показників якості виконання в кінці експерименту.

Таблиця 3.10

**Дослідження залежності опанування техніки жовтого поясу
від використання рухливих та спеціальних ігор дзюдо
(контрольна група), бали**

№	Контрольна група (бали) – жовтий пояс (5 кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	3	3	3	7	3	7	7	5	5	7	5	7
2	5	3	7	7	7	3	7	7	7	7	10	5
3	7	7	3	3	3	3	10	7	7	3	5	7
4	3	7	3	3	3	7	7	10	7	7	7	10
5	3	3	7	7	7	5	5	5	10	7	7	7
6	7	7	5	7	3	3	7	10	7	7	7	5
7	3	7	3	5	10	7	7	7	7	7	10	7
8	3	3	7	3	7	3	7	5	7	7	7	3
9	5	3	3	3	3	7	7	7	5	5	7	7
10	7	7	3	7	3	3	10	7	5	7	7	7
11	3	3	7	7	5	3	7	5	7	7	7	7
12	7	3	10	7	10	7	7	5	10	10	10	7
Сер. зн., X	5,0	4,5	5,0	5,6	5,5	4,8	6,7	6,7	7	6,8	7,4	6,6
Похибка, m	0,6	0,6	0,7	0,57	0,8	0,6	0,41	0,55	0,5	0,48	0,52	0,51
Стан.від., σ	2,0	2,2	2,4	1,9	2,8	2,2	1,37	1,83	1,65	1,6	1,73	1,68
Кіл.обст.,n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де:

1 – (Sasae-tsuru-comi-ashi) кидок «передня підсічка»

2 – (Hiza-guruma) кидок «передня підсічка у коліно»

3 – (O-soto-otoshi) кидок «задня підніжка»

4 – (O-soto-gari) кидок «відхват під ногу ззовні»

5 – (Kubi-nage) кидок «через стегно із захватом шиї у розніжці»

6 – (Okuri-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під дві ноги у темп кроку»

Примітка: В таблиці цифрові дані 3, 5, 7, 10 означають оцінки за виконання технічної дії (кока – 3; юко – 5; ваза-арі – 7; іппон – 10).

На відміну від контрольної, експериментальна група продемонструвала

чудове володіння технікою підсікань (табл. 3.11), а також не відстала по показникам якості виконання кидків: «задня підніжка», «через стегно із захватом шиї у розніжці», «відхвват під ногу ззовні», що були ведучими у контрольній групі.

На нашу думку, вирішальну роль в даному тренувальному ефекті відіграли спеціалізовані ігри-дзюдо, які допомогли розвинути у вихованців якості та навички необхідні для освоєння даної техніки.

Таблиця 3.11

**Дослідження залежності опанування техніки жовтого поясу
від використання рухливих та спеціальних ігор дзюдо
(експериментальна група), бали**

№	Експериментальна група (бали) – жовтий (5 кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	5	7	3	7	10	7	7	10	7	10	10	10
2	7	7	3	5	3	5	10	10	7	7	7	10
3	7	7	3	7	5	5	10	10	7	10	10	10
4	5	5	7	7	7	3	7	7	10	10	10	7
5	7	5	5	3	7	3	10	10	7	7	10	7
6	7	7	7	7	3	7	10	10	10	10	7	10
7	7	7	7	3	7	7	10	10	10	7	10	10
8	5	7	7	10	7	7	7	10	10	10	10	10
9	5	5	3	7	3	7	10	10	7	10	7	10
10	7	3	5	5	3	3	10	7	10	10	7	7
11	7	7	7	5	7	3	10	10	10	7	10	10
12	7	7	7	7	7	10	10	10	10	10	10	10
Сер. зн., X	6,3	6,2	5,3	6,1	5,8	5,6	9,3	9,5	8,8	9	9	9,3
Похибка, m	0,3	0,4	0,57	0,6	0,69	0,69	0,41	0,35	0,47	0,45	0,45	0,41
Стан.від., σ	0,98	1,34	1,87	1,98	2,3	2,27	1,36	1,17	1,54	1,48	1,48	1,36
Кіл.обст., n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де:

- 1** – (Sasae-tsuru-comi-ashi) кидок «передня підсічка»
- 2** – (Hiza-guruma) кидок «передня підсічка у коліно»
- 3** – (O-soto-otoshi) кидок «задня підніжка»
- 4** – (O-soto-gari) кидок «відхвват під ногу ззовні»
- 5** – (Kubi-nage) кидок «через стегно із захватом шиї у розніжці»
- 6** – (Okuri-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під дві ноги у темп кроку»

Примітка: Цифрові дані 3, 5, 7, 10 в таблицях означають оцінки за виконання технічної дії (кока – 3; юко – 5; ваза-арі – 7; іппон – 10)».

Аналіз таблиці 3.12 дає змогу простежити зміни у якості виконання техніки жовтого поясу в обох групах та порівняти їх. Ми бачимо, що показник середніх значень балів контрольної групи зріс на 38,5 %, а експериментальної – на 63,4 %.

Достовірність відмінностей до експерименту між контрольною і експериментальною групами $P > 0,05$ доводить відсутність істотної різниці між якістю виконання кидків жовтого поясу. Проте достовірність відмінностей $p < 0,01$ в кінці експерименту, доводить важливість застосування розробленої експериментальної методики і її дієвий вплив на вивчення техніки дзюдо.

Таблиця 3.12

Порівняння середніх значень балів при виконанні техніки жовтого поясу в учнів контрольної та експериментальної груп

Статистичні критерії	Контрольна група			Експериментальна група			Достовірність відмінностей	
	До експ.	Після експ.	% змін	До експ.	Після експ.	% змін	До експер.	Після експер.
X	5,01	6,95	38,5	5,46	8,92	63,4	0,63	3,73
m	0,66	0,5	-	0,26	0,17		$p > 0,05$	$p < 0,01$
s	2,18	1,64	-	2,20	1,45			
n	12	12	-	12	12			
t-Стюдента	2,36		-	11,1				
P	$p < 0,05$		-	$p < 0,01$				

Різниця приросту показників середніх балів виконання техніки кидків жовтого поясу становить 1,94 бали у контрольної групи та 3,46 бали в експериментальної.

Було проведено дослідження зміни величин зусиль, які прикладалися для виконання кидків жовтого поясу. В цей період продовжувався пріоритетний розвиток силової підготовки в контрольній групі та розвиток

даного компоненту фізичної підготовки в експериментальній групі на рівні з іншими, переважно в ігровій формі, з акцентованим впливом на якості з сенситивним періодом (швидкість, силу та активну гнучкість).

Провели зрізи показників тягових зусиль обох груп на початку вивчення техніки жовтого поясу та наприкінці (див. Додаток А і Б: табл. А1, табл. А2). Відмічаємо позитивну динаміку розвитку сили у дітей обох груп.

На відсутність великих розходжень у величинах тягових зусиль вказують графіки на рис. 3.4. Проте дуже цікаву інформацію надають графіки на рис. 3.5. Для нас став цікавим той факт, що при виконанні кидків «передня підсічка», «передня підсічка у коліно», кидок «відхвват під ногу ззовні» максимальні тягові зусилля експериментальної групи істотно відрізнялися від аналогічних показників контрольної групи і були вищими. Аналіз літературних джерел [9, 149, 176, 183], а також консультація з деякими ведучими тренерами вказує на вищу технічну майстерність виконання даних кидків експериментальною групою. Біомеханічні параметри виконання даних кидків вимагають більших тягових зусиль. Отже, можемо відмітити позитивний вплив експериментальної методики на показники силових якостей, та як результат, на величину тягових зусиль і якість виконання кидків жовтого поясу.

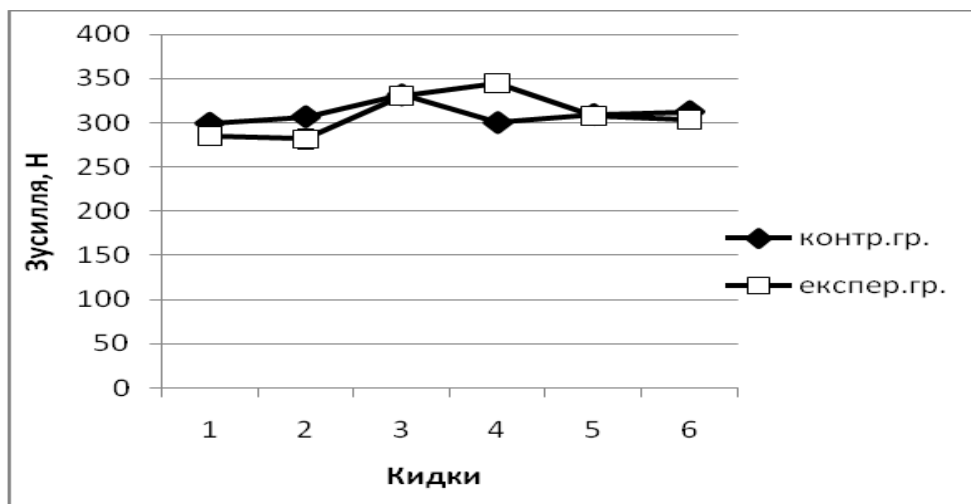


Рис. 3.4. Величини тягових зусиль при виконанні техніки кидків жовтого поясу до експерименту

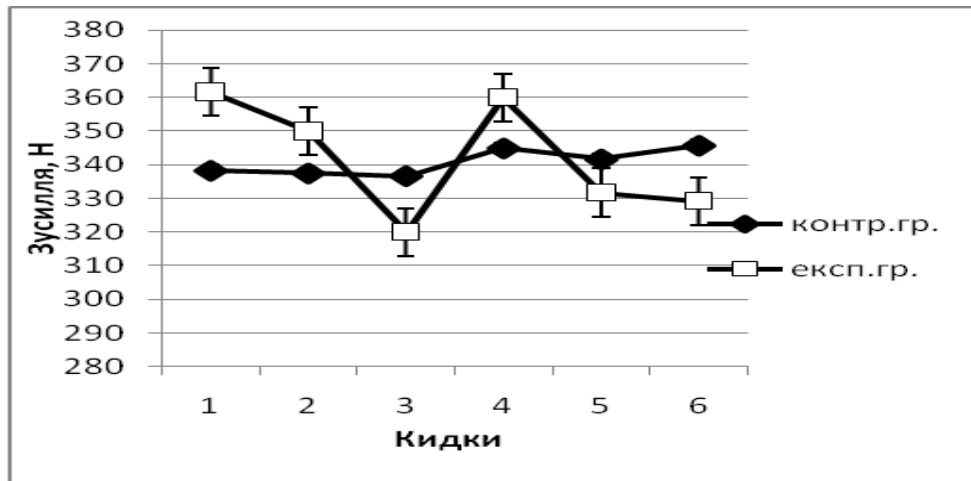


Рис. 3.5. Величини тягових зусиль при виконанні техніки кидків жовтого поясу після експерименту

Де:

- 1 – (Sasae-tsuru-comi-ashi) кидок «передня підсічка»
- 2 – (Hiza-guruma) кидок «передня підсічка у коліно»
- 3 – (O-soto-otoshi) кидок «задня підніжка»
- 4 – (O-soto-gari) кидок «відхвват під ногу ззовні»
- 5 – (Kubi-nage) кидок «через стегно із захватом шиї у розніжці»
- 6 – (Okuri-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під дві ноги у темп кроку»

Примітка: цифрові дані означають «максимальні тягові зусилля при виконанні техніки жовтого поясу».

Визначивши середні показники зусиль контрольної і експериментальної груп при виконанні кидків жовтого поясу, було проведено порівняльний аналіз (табл. 3.13) Бачимо, що зміни показників обох груп до експерименту і після мають достовірні зміни.

Так, показник t-Ст'юдента контрольної групи становить 2,25, а показник t-Ст'юдента експериментальної групи – 2,95. Проте між групами після закінчення вивчення техніки жовтого поясу достовірних відмінностей не спостерігаємо ($P > 0,05$).

Даний факт, на нашу думку, пов'язаний з приблизно однаковим приростом показників силових якостей, що простежується в табл. 3.2 і табл. 3.3, з яких ми бачимо, що показники розвитку силових якостей контрольної і

експериментальної груп не мають достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Таблиця 3.13

Порівняння середніх значень тягових зусиль при виконанні кидків жовтого поясу в учнів контрольної й експериментальної груп, Н

Статистичні критерії	Контрольна група			Експериментальна група			Достовірність відмінностей між групами	
	До експ.	Після експ.	% змін	До експ.	Після експ.	% змін	До експер.	Після експер.
X	312.5	343.4	1,95	304.7	342.1	5,76	0,57	0,1
m	8.91	10.45	-	10.24	7.5	-	$p > 0,05$	$p > 0,05$
s	29.58	34.64	-	35.15	25.9	-		
n	12	12	-	12	12	-		
t-Стьюдента	2.25		-	2.95		-		
P	$p < 0,01$		-	$p < 0,01$		-		

На початку другого року занять в ході експерименту нами було проведено дослідження динаміки опанування програмою білого поясу в експериментальній і контрольній групах (табл. 3.14, табл.3.15). Дане дослідження мало на меті визначити чи впливає експериментальна методика на швидкість і якість засвоєння навчально-тренувального матеріалу.

Проводилося 3 контрольні зрізи з інтервалом в 1 місяць. Обчислювалися середні значення виконання кожного з кидків учнями контрольної і експериментальної груп в кінці місяця і потім – середні значення середніх значень виконання 6 кидків.

Застосування ігор, естафет та вправ з елементами акробатики в період з 7 до 9 років дало змогу підвищити рівень між'язевої координації у дітей експериментальної групи, здатності зберігати рівновагу тіла і контролювати його положення у просторі, розвинути силові і швидко-силові здібності, розвинути гнучкість, швидкість, а також почуття ритму і темпу рухів. Внаслідок чого, виконання таких складно – координаційних рухів, як підсікання не викликало у них труднощів, оскільки, чим більший і різноманітніший руховий досвід борця, тим швидше він може оволодіти

прийомом любої складності. Причому рухова навичка виконання цього прийому буде відрізнятися більшою варіативністю, ніж у спортсмена з недостатнім руховим досвідом. Що і підтвердилося після проведення дослідження динаміки опанування техніки поясів обох груп.

Таблиця 3.14

Динаміка опанування програмою білого поясу за допомогою рухливих та спеціальних ігор дзюдо (експериментальна група), бали

	П.І.	Білий пояс (техніка кидків)																	
		1 місяць						2 місяць						3 місяць					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1		3	3	3	7	3	7	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10
2		7	3	3	7	3	7	7	3	7	7	7	7	10	7	7	7	10	7
3		7	7	7	7	7	3	7	7	3	3	7	3	10	7	7	3	7	7
4		3	7	3	3	3	3	3	7	7	3	3	7	7	10	7	7	7	10
5		3	3	3	3	3	7	7	3	7	7	7	7	7	7	10	7	7	10
6		7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	3	3	7	10	7		7	7
7		3	7	3	7	3	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	7
8		3	3	3	7	7	7	3	7	7	3	7	3	7	7	10	7	10	3
9		7	3	7	3	7	3	7	7	3	3	7	7	10	7	7	7	7	10
10		7	7	3	3	3	7	7	7	3	7	7	3	10	10	7	7	7	7
11		3	3	3	7	3	3	7	3	3	7	7	7	7	3	7	7	10	7
12		7	3	7	7	7	3	7	7	10	7	10	7	10	7	10	10	10	7
Сер. зн.	X						4,97						5,86						7,79
Пох.	m						0,26						0,23						0,2
Стан. від.	σ						2,23						1,97						1,72
Кіл. обс.	n						12						12						12

В процесі проведення зрізів в контрольній групі, що тренувалася за традиційною методикою, визначено, що дітям важко зрозуміти складний механізм взаємодії рук і ніг під час виконання підсікань. Це дає підставу зробити висновок, що ведуча роль у вивченні техніки кидків в дзюдо належить розвитку координаційних здібностей. Ці труднощі чітко простежуються в цифровому матеріалі наданому в таблиці 3.15.

**Динаміка опанування програмою білого поясу за допомогою
традиційної методики тренування (контрольна група), бали**

	П.І.	Білий пояс (техніка кидків)																	
		1 місяць						2 місяць						3 місяць					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1		5	3	5	7	3	3	5	3	5	7	3	3	7	5	5	7	3	3
2		3	7	3	3	5	5	3	7	3	3	5	5	3	7	3	3	5	5
3		3	3	5	3	5	3	3	3	5	3	5	3	3	3	5	3	5	5
4		7	3	5	7	5	3	7	3	7	7	5	3	7	5	7	7	7	5
5		5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	7
6		3	3	7	7	3	3	3	3	7	7	3	3	3	3	7	7	3	3
7		7	5	7	7	3	3	7	5	7	7	3	3	7	5	7	7	3	3
8		3	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	7	5	3	3	5
9		3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	5
10		5	5	5	7	3	3	7	5	5	7	3	3	7	5	5	7	3	3
11		7	5	5	3	5	3	7	5	5	3	5	3	7	5	5	5	5	5
12		3	7	5	5	3	3	3	7	5	5	3	3	3	7	5	5	3	5
Сер. зн.	X						4,31						4,37						4,49
Пох.	m						0,4						0,34						0,48
Стан. від.	σ						1,33						1,14						1,6
Кіл. obs.	n						12						12						12

Різниця у показниках динаміки освоєння техніки білого поясу експериментальної та контрольної груп чітко простежується на рис.3.6.

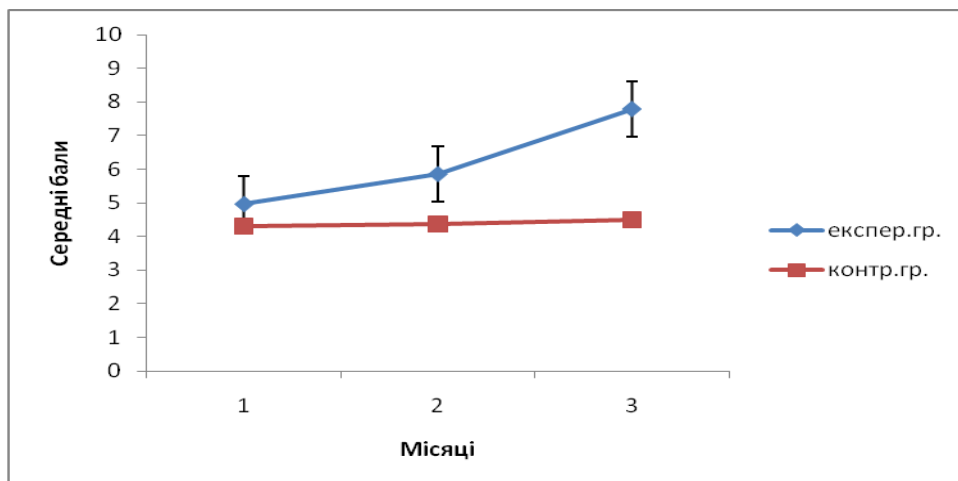


Рис. 3.6. Порівняння динаміки опанування технікою білого поясу

Графік, що зображує динаміку освоєння контрольною групою, являє собою фактично пряму. Це говорить про відсутність достовірних змін в рівні освоєння техніки білого поясу. На відміну, графік експериментальної групи йде по висхідній вгору і вказує на позитивну динаміку освоєння техніки білого поясу за допомогою використання ігор-дзюдо.

Аналогічне дослідження проведене нами на початку вивчення техніки жовтого поясу (табл. 3.16; табл. 3.17).

Таблиця 3.16

Динаміка опанування програмою жовтого поясу за допомогою рухливих та спеціальних ігор дзюдо (експериментальна група), бали

	П.І.	Жовтий пояс (техніка кидків)																	
		1 місяць						2 місяць						3 місяць					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1		7	3	7	7	3	3	7	7	7	7	3	7	7	7	7	10	7	7
2		3	7	3	3	7	3	3	7	3	3	7	3	7	10	7	3	10	7
3		3	3	7	3	7	3	3	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	3
4		7	3	7	7	3	3	7	3	7	7	3	7	7	7	10	7	10	7
5		7	3	7	5	7	3	7	3	7	7	7	3	7	7	7	7	7	3
6		3	3	7	7	3	3	7	7	7	7	3	3	7	7	7	10	7	3
7		7	7	3	3	3	3	7	7	3	7	3	7	10	10	10	10	7	7
8		3	7	5	3	3	3	3	7	7	3	3	3	7	10	7	7	3	3
9		3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	3	3	7	7	7	7	7	3
10		7	7	3	7	3	3	7	7	7	7	7	7	10	10	10	10	7	7
11		5	7	7	3	3	3	7	7	7	7	3	3	7	10	7	7	3	3
12		3	7	3	7	3	3	7	7	7	7	3	3	7	7	10	10	7	7
Сер. зн.	X						4,31						5,44						7,25
Пох.	m						0,27						0,23						0,24
Стан. від.	σ						2,26						1,96						2,06
Кіл. обс.	n						12						12						12

В ЕГ простежується динаміка, яка має вищі показники, ніж на початку вивчення білого поясу. Показники експериментальної групи є більш стабільними і не мають такого великого розкиду у величині середньої квадратичної похибки. Це говорить про дієвість вдосконаленої методики,

оскільки традиційна не має аналогічного впливу на показники вивчення техніки жовтого поясу в КГ.

Є зрушення і в динаміці освоєння техніки жовтого поясу контрольною групою, проте вони незначні. Показники зрізів не мають в динаміці достовірних відмінностей ($P>0,05$). Це говорить про недостатню розробленість методів впливу традиційної методики на спеціальну підготовленість. У дзюдоїстів контрольної групи простежується позитивна динаміка приросту технічних показників лише у виконанні тих кидків, які є їх коронними, тобто тих, виконання яких доводиться тренером до автоматизму. Технічні параметри інших кидків мають дуже низький рівень динаміки.

Таблиця 3.17

Динаміка опанування програмою жовтого поясу за традиційною методикою (контрольна група), бали

	П.І.	Жовтий пояс (техніка кидків)																	
		1 місяць						2 місяць						3 місяць					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1		3	3	7	7	3	3	3	3	7	7	5	3	3	3	7	7	5	3
2		3	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	7	5	5	5
3		3	3	7	5	7	5	5	3	7	5	7	5	5	3	7	5	7	5
4		5	3	7	5	3	3	5	5	7	5	5	3	5	5	10	5	5	3
5		5	3	7	5	5	3	5	3	7	5	5	3	5	5	7	5	5	3
6		3	3	7	7	5	3	3	5	7	7	5	3	5	5	7	10	5	3
7		5	5	7	3	3	3	5	5	7	3	3	5	5	5	7	5	5	5
8		3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	3	5	5	7	5	3	3
9		3	3	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	5	5	3	3
10		7	5	3	7	3	3	7	5	5	7	3	3	7	5	5	7	3	5
11		5	3	7	7	5	3	5	3	7	7	5	5	5	3	10	7	5	5
12		3	5	3	7	3	3	3	5	5	7	3	3	3	5	5	7	5	3
Сер. зн.	X						4,39						4,57						5,13
Пох.	m						0,27						0,23						0,24
Стан. від.	σ						2,26						1,96						2,06
Кіл. обс.	n						12						12						12

Попередні висновки підтверджуються графіками зображеними на рис. 3.7. Якщо на першому зрізі різниці між контрольною і експериментальною групою у величині показника середнього балу виконання кидків фактично немає, то два наступних зрізи показують наскільки динаміка освоєння кидків жовтого поясу вища в експериментальній групі. Показники кінцевих зрізів експериментальної і контрольної груп мають достовірну різницю ($P < 0,05$).

В цей період дослідження в експериментальній групі у значному об'ємі в заняттях застосовувалися ігри на виведення суперника із рівноваги за рахунок маневрування, поштовхів, ривків і т.д. Це сприяло формуванню у дітей уміння зберігати стійке положення і виводити з нього суперника, що створювало сприятливі умови для проведення технічних дій.

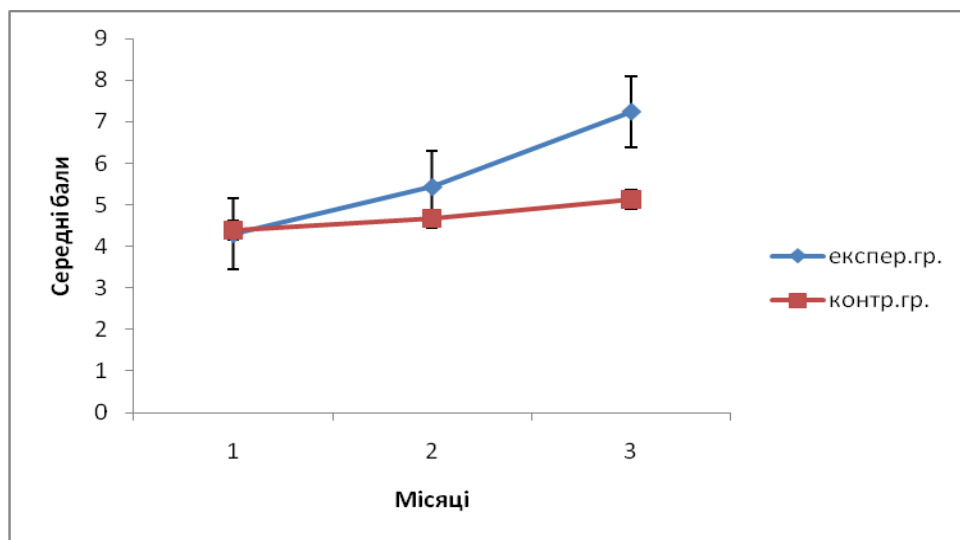


Рис. 3.7. Порівняння динаміки опанування технікою жовтого поясу

Для статистичного уточнення результатів впливу розробленої методики на якість освоєння техніки кольорових поясів ми провели дисперсійний аналіз, який дозволив визначити «парціальний внесок» розробленої методики на вивчення і виконання кожного з кидків, що вивчалися за навчальною програмою дзюдо.

Обробка, отриманих в результаті дослідження, даних довела

ефективність розробленої методики і показала, що варіативність результату у виконанні кидків суттєво залежить від методики проведення тренувань на початковому етапі багаторічної підготовки (рис. 3.8).

Так результати дисперсійного аналізу (табл. 3.18) показали кількісно і статистично обґрунтовано, що в проведеному дослідженні варіативність результату у виконанні кидків жовтого поясу в експериментальній групі в 17,6–29,3 % випадків ($F=3,63-7,04$; $P<0,001$) визначала розроблена ігрова методика. На відміну від експериментальної варіативність результатів виконання кидків жовтого поясу в контрольній групі склала 2,04–11,3 % випадків ($F=0,25-2,2$; $P>0,05$).

Таблиця 3.18

Результати дисперсійного аналізу однофакторних комплексів впливу традиційної (КГ) і експериментальної (ЕГ) методик тренування на якість кидків по жовтому поясу

Група	Параметри дисперсійного аналізу	Sasae-tsuri-comi-ashi	Hiza-guruma	O-soto-otoshi	O-soto-gari	Kubi-nage	Okuri-ashi-barai
ЕГ	%	17,6	25,3	23,52	26,3	29,3	23,1
	F	3,63	5,74	5,23	6,07	7,04	5,1
	p	0,04	0,006	0,01	0,007	0,003	0,01
КГ	%	2,04	3,323	6,711	1,386	5,271	11,3
	F	0,36	0,6	1,3	0,25	1,0	2,2
	p	0,7	0,554	0,3	0,7	0,38	0,1

За період початкового етапу підготовки учень повинен освоїти практично великий об'єм техніки дзюдо. Згодом лише за цієї умови він буде в змозі звзвити свій техніко-тактичний арсенал до розумних і достатніх меж. Прагнення багатьох борців та їх тренерів до володіння обмеженим числом «коронних» прийомів тягне за собою позамежну експлуатацію функціональних резервів, що скорочує не тільки спортивне, а й фізкультурне довголіття, а також обмежує його технічну майстерність.

Важливим завданням навчально-тренувального процесу є формування у дітей уміння вищого порядку. Для позаурочних занять в секції дзюдо це буде уміння боротися, яке залежатиме від багатьох компонентів (дій суперників, впливу зовнішніх умов і т.д.) і проявлятиметься в ситуативних умовах. Це уміння впливатиме на творчість і варіативність діяльності, здатність витримувати несприятливі зовнішні і внутрішні умови, виконання дій на фоні втоми та слугуватиме зростанню рівня індивідуалізації діяльності та спроможності до перебудови у ході діяльності.

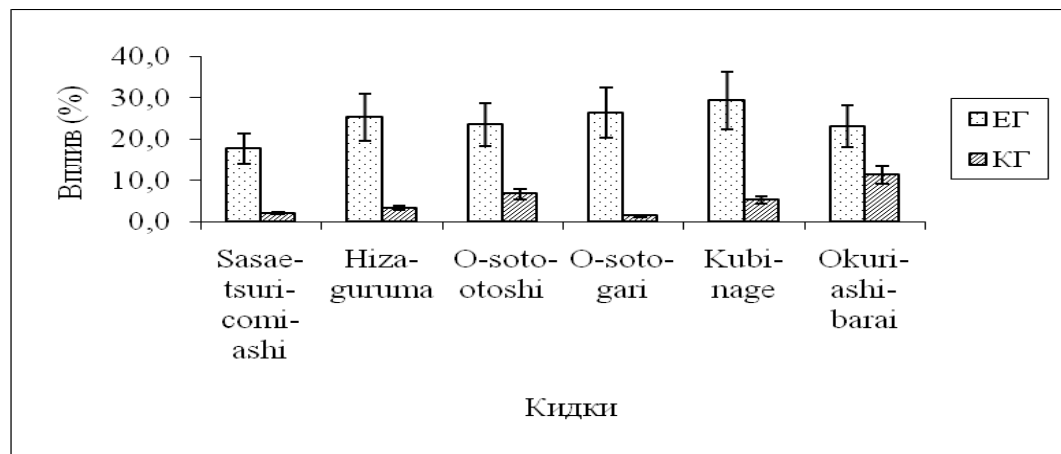


Рис. 3.8. Результати дисперсійного аналізу однофакторних комплексів впливу на варіативність результатів виконання кидків жовтого поясу традиційної (КГ) і експериментальної (ЕГ) методик

Оскільки кістково-м'язевий апарат дітей недостатньо розвинений і механізм сенсорних корекцій ще не сформований, для успішного освоєння техніки кидків необхідно враховувати їх фізичну складність і послідовність координаційного ускладнення їх структури.

Аналогічно був проведений дисперсійний аналіз впливу розробленої методики на якість виконання кидків і величину зусиль, що розвиваються під час виконання кидків в процесі експерименту (табл. 3.19). Він показав, що варіативність результату у виконанні кидків жовтого поясу в ЕГ складає 50,70 %, а в КГ відповідно – 20,94 %. Різниця між показниками варіативності 29,76 % доводить необхідність застосування розробленої методики на початковому етапі підготовки.

Вплив методики тренування на якість кидків і тягових зусиль, що розвиваються під час виконання кидків в процесі експерименту в КГ і ЕГ

Параметри дисперсійного аналізу	Оцінка		Зусилля	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
%	20,94	50,70	16,85	21,08
F	37,6	146,03	28,77	37,92
p	0,00001	0,00001	0,00001	0,00001

Натомість величина «парціального внеску» методики тренування як в ЕГ, так і в КГ на варіативність величини зусиль значно менша: в ЕГ – 21,8 %, а в КГ – 16,85 % (табл. 3.19).

Даний факт викликав необхідність провести для статистичного уточнення і аналізу отриманих даних дисперсійний аналіз однофакторних комплексів залежності якості виконання кидків від величини тягових зусиль в КГ и ЕГ на початку і в кінці експерименту (табл. 3.20). Дані таблиці вказують на зменшення залежності виконання кидків від величини зусиль на кінець експерименту в ЕГ до 0,53 %, а в КГ до 4,25 %.

Таблиця 3.20

Результати дисперсійного аналізу однофакторних комплексів залежності якості виконання кидків від величини тягових зусиль в КГ и ЕГ на початку і в кінці експерименту

Група	Параметри дисперсійного аналізу	до	після
ЕГ	%	12,53	0,53
	F	4,94	0,38
	p	0,01	0,54
КГ	%	17,08	4,25
	F	7,11	1,53
	p	0,002	0,22

Отримані дані пояснюються тим, що за рахунок збільшення якості виконання кидка, тобто його технічних параметрів, необхідність збільшення зусилля при його виконанні зменшується. На початку навчання новій техніці у дітей напруження в біомеханічних ланках верхнього плечового поясу надмірне, оскільки рухи для них нові, відбувається включення зайвих м'язів і кидки виконуються за рахунок силових параметрів. Коли ж біомеханічна модель кидка стає зрозумілою дитині, відбувається правильне включення біомеханічних ланок в роботу, що в свою чергу приводить до зниження тягових зусиль при виконанні кидка. Отримані результати вказують, що необхідності загострювати увагу на впливі розробленої методики на величину зусиль, при виконанні кидків по кольоровим поясам немає.

3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження

Описана система античної гімнастики, яка була створена завдяки високому рівню розвитку культури Древньої Греції, доводить наскільки важливим є вплив на фізичний розвиток з раннього дитинства [43]. Уже в цей період у систему фізичного виховання, що складалася з трьох сходин, до першої сходини були включені дитячі ігри, вправи з м'ячем, обручем, біг, метання списа і диска, які виховували спритність. Сходина розрахована на дітей від 1 до 7 років.

До другої сходини належали вправи бігового характеру до 200 метрів, стрибки в довжину з альтерами, метання списа, диска і боротьба. Юнаки навчались рукопашній сутичці, кулачному бою, боротьбі вільним стилем, бігу зі зброєю, верховій їзді, стрільбі з лука, плаванню та греблі. Ця сходина, окрім загальної, мала спеціалізовану фізичну спрямованість на підготовку юнаків до воєнної справи.

До третьої сходини належали вправи з м'ячем, акробатичні вправи, обрядові, театральні і бойові танці. Головними завданнями цієї сходини були розвиток у юнаків координації рухів, почуття ритму - відчуття часу, вміння

діяти колективно. Як бачимо, з самого раннього дитинства діти залучалися до фізичних вправ і характер їх фізичної підготовки носив досить різнонаправлений характер, а не вузькоспеціалізований. Завдяки чому діти і юнаки Древньої Греції отримували різнобічну фізичну підготовку з дуже розширеною руховою базою.

Останнім часом в методиці спортивної підготовки спостерігаються радикальні зміни, пов'язані з ростом конкуренції на змаганнях високого рівня і висуванням на перший план тренувальних програм, виконання яких зачасти перевищує адаптаційні можливості організму людини. Дана проблема особливо гостро проявляється на початковому етапі підготовки дітей і підлітків. В цей період природний ріст і розвиток, енергетичне і пластичне забезпечення заданих навантажень інтенсивно використовує резерви їх організму [31, 57, 66]. Положення справи ускладнюється ранньою спеціалізацією у спорті, інтенсифікацією навантажень і їх негативним впливом на організм людини [33, 66, 72]. Прагнення тренерів до постійного підвищення спортивних результатів юних вихованців, викликає протиріччя між рівнем їх функціональних можливостей організму та постійно зростаючими вимогами до їх підготовленості. З'являється необхідність у пошуку найбільш ефективних шляхів розв'язання даної проблеми. Застосування нових організаційних форм, методів і засобів спортивної підготовки, доцільне дозування заданих навантажень найбільш достеменних функціональним можливостям організму дітей-початківців у правильному поєднанні мають забезпечити і оздоровчу спрямованість, і ріст спортивної майстерності.

Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення передового практичного досвіду роботи тренерів показали, що існуюча в ДЮСШ та СДЮШОР методика початкового навчання дзюдо залишає великий простір для вдосконалення і розвитку цього виду спорту. Багато спеціалістів вважають, що для вирішення головних завдань на етапі ПП борців доцільне широке використання спеціальних рухливих ігор і ігрового режиму тренування [99, 117, 129, 152, 155, 201].

Проте спеціальних досліджень місця і ролі навчальних рухливих ігор у вирішенні завдань початкового навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів не проводилося. В зв'язку з цим проведена автором спроба вдосконалення навчально-тренувального процесу ПП учнів в секції дзюдо в позаурочний час на основі використання ігор-дзюдо, як засобу комплексного розвитку фізичних і рухових здібностей, є актуальною і практично значимою.

Дослідження національних видів одноборств, заснованих на грі, як засіб навчання прикладним діям, підтверджує, що не відпрацювання прийомів, як таких, вирішує ефективність дій. Набагато важливішого значення набувають питання індивідуалізації дій, їх варіативності, своєрідності входу в контакт з суперником. Тільки на базі індивідуалізації підготовки можливо підвищення ефективності технічної підготовки та змагальної діяльності. Другий аспект ігрового методу заключається в тому, що він суттєво дозволяє інтенсифікувати учбово-тренувальні заняття за рахунок підвищення їх емоційності і усунення компоненту монотонності, що відіграє суттєву роль при навчанні дітей-початківців.

Все вищевказане і стало відправним пунктом даного дослідження. Тобто робоча гіпотеза, на основі якої і будувалось поетапне вирішення мети та завдань цієї роботи, заключалася в тому, що включення в позаурочний навчально-тренувальний процес дітей 6–10 років комплексу ігор-дзюдо, близьких за структурою до технічних дій, дозволить інтенсифікувати процес формування рухових умінь, підвищити ефективність вивчення і відпрацювання технічних прийомів не за рахунок збільшення часу відведеного на вивчення техніки, а шляхом використання нової методики.

В наших дослідженнях проводився аналіз ПП юних дзюдоїстів. Даний вид спорту являється складно-координаційним, ситуативним, контактним і має значний вплив на організм спортсменів на тренуваннях і змаганнях.

Одна з ідей дослідження полягала в тому, щоб надати перевагу у підготовці учнів-дзюдоїстів на початковому етапі оздоровчій спрямованості за рахунок включення в зміст занять ігрових засобів і методів навчання.

Проведене опитування тренерів-викладачів, виявило незадоволення викладацького складу недостатньою розробленістю в навчальних програмах конкретних методик включення спеціалізованих рухливих ігор в навчально-тренувальний процес. В той же час вони самі констатували ефективність вирішення проблеми підвищення емоційності в тренувальних заняттях і зняття деякої монотонності за рахунок включення спортивних ігор (футболу, баскетболу, регбі і т.д.) або акробатичних вправ. Адже такий підхід дозволяє вирішити лише один із аспектів початкової підготовки: підвищення емоційного настрою учнів-дзюдоїстів. Проте цими засобами неможливо компенсувати недоліки у вирішенні проблеми підвищення техніко-тактичної підготовки. Недаремно тренери самі відмічають, що вони можуть ефективно використовувати лише частину часу, що відводиться на техніко-тактичну підготовку [58, 77, 87]. Як видно, такий підхід пов'язаний перш за все, з одного боку, з недостатньою розробленістю ігрових засобів, а з другого – з недооцінкою застосування спеціалізованих рухливих ігор.

В плані підготовки і виконання дисертаційної роботи сформувалось наступне провідне завдання: розробка і відбір ігор спеціалізованої спрямованості з елементами єдиноборств для формування рухових умінь учнів початкової школи.

На початку експерименту було проведено оцінювання рівня фізичної підготовленості з використанням тестів, що оцінюють силу, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Метою цього тестування було визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дітей на початку експерименту та формування однорідних груп з приблизно однаковим рівнем фізичного розвитку для достовірності проведеного експерименту.

Аналіз представлених у розділі 3, результатів показав, що на початку експерименту між дітьми контрольної і експериментальної груп не спостерігається виражених розбіжностей результатів тестування фізичної підготовленості ($P > 0,05$) і що рівень їх фізичного розвитку має рівень не вищий середнього, а у деяких досліджуваних низький.

Аналогічні тестування були проведені на початку і в кінці кожного року виконаного експерименту. Завданнями цих тестувань було визначення змін в рівні

фізичного розвитку дітей під впливом загальноприйнятої методики тренувань та експериментальної методики з використанням ігор-дзюдо та їх порівняння.

Результати досліджень визначили, що в експериментальній групі середньоарифметичні показники суми балів і часу виконання вправ по фізичній підготовленості позитивно і на достовірному рівні ($P < 0,01$) змінилися в динаміці педагогічного експерименту.

У контрольній групі також сталися позитивні зміни за середньоарифметичними показниками суми балів і часу виконання вправ по фізичній підготовленості в процесі експерименту, проте показники цих змін були значно нижчі по деяким складовим фізичної підготовки, ніж в експериментальній групі.

Достовірно значущі ($P < 0,01$) зміни після експерименту між експериментальною і контрольною групами спостерігаються за часом човникового бігу 4 x 9 м, показниками гнучкості, бігу на 30 м, стрибка в довжину, стрибка з місця вгору, бігу на місці 10 с, бігу 5 хвилин, статичної рівноваги за методикою Бондаревського (с), динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, бігу до пронумерованих набивних м'ячів (табл. 3.3).

Достовірні зміни по вищевказаним показникам є наслідком використання на даному етапі багаторічної підготовки спеціально підібраних ігор та вправ спрямованих на розвиток спритності та швидкісно-силових здібностей, які в цей час мають сенситивні періоди.

В підтягуванні на щабліні, згинанні та розгинанні рук, згинанні тулуба за 1 хвилину досліджувані показники як в експериментальній, так і в контрольній групах змінилися при позитивній динаміці в процесі експерименту не достовірно ($P > 0,05$) (табл. 3.3).

Розвиток силових здібностей в контрольній групі був пріоритетним, йому відводилося 70 % часу, відведеного на загальну фізичну підготовку. На відміну, в експериментальній групі силові параметри зростали за рахунок використання ігрової методики та деяких спеціальних вправ. У процентному співвідношенні час, що відводився в експериментальній групі на розвиток

сили становив 30 %. Тобто, не дивлячись на меншу частку часу, виділену на силову підготовку в експериментальній групі, ми бачимо (табл. 3.3), що завдяки експериментальній методиці, без зайвих перенавантажень для дітей, вдалося досягти майже однакових результатів у розвитку силових здібностей.

Виховання відданості і захоплення своїм видом спорту тісно взаємопов'язане з навчанням основам ведення боротьби. Рекомендації з питань навчання борців-початківців не конкретні і суперечливі. Найбільш чітко простежуються дві точки зору. Прихильники першої вважають, що на протязі перших трьох–чотирьох років необхідно оволодіти якомога ширшим колом атакуючих дій. При цьому вважається, що на початковому етапі атакуючими діями необхідно оволодіти на рівні уміння. Далі існує припущення, що у кожного борця на базі широкого кола умінь природнім шляхом виробиться свій арсенал так званих «коронних» атакуючих дій, що і являється ознакою оволодіння технікою боротьби [23, 39, 86, 110 і ін.].

Прихильники другої точки зору пов'язують успіх оволодіння боротьбою з поелементним навчанням. Вони виділяють в боротьбі такі елементи, як переміщення, захвати, поштовхи, ривки, звільнення, атаки, захисти, комбінації і т.д. Ідея зводиться до того, що навчивши всім елементам боротьби і довівши головні з них до рівня навичок, можливо навчити боротьбі. Причому, великі надії прихильники другого підходу пов'язують з іграми, що включають елементи єдиноборств [14, 99, 131, 181 і ін.]

На наш погляд обидва підходи мають свої переваги і недоліки. Так, перевагою першого підходу є те, що спортсменам не нав'язується коло дій, доведених до автоматизму, тобто враховується здатність людини до самовдосконалення. Проте в ньому багато стихійного і некерованого. На відміну, другий підхід, претендуючи на функцію керування, має три недоліки: 1) ігнорує механізм самовдосконалення; 2) опираючись на уявлення сучасної психофізіології неможливо розраховувати, що навчивши окремим елементам одноборства, можливо добитися їх природнього об'єднання в цілісну боротьбу; 3) прихильники ігор з елементами боротьби ніби задалися метою запропонувати їх якомога

більше, але вони не враховують, що надмірне захоплення іграми може перерости в свою протилежність. Учні будуть гарно грати, але погано боротися в рамках правил конкретного виду боротьби.

Ми розглядали ці точки зору як крайні і виробили компромісну позицію. Виділили найбільш позитивні моменти обох підходів і скомбінували їх. Тренерам-викладачам потрібні не взагалі ігри з елементами єдиноборств, а їх система, що приведе до оволодіння широкою руховою базою. Така система була нами створена. Її ефективність у вдосконаленні рухової діяльності була проаналізована за результатами оцінювання техніко-тактичних показників під час змагальної діяльності між контрольною та експериментальною групами.

Аналіз отриманих даних (табл. 3.21) свідчить про те, що всі показники змагальної діяльності як в кінці третього року навчання, так і в кінці експерименту вищі у дітей експериментальної групи ($p < 0,05$).

Таблиця 3.21

Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів в кінці 3-го і 4-го року навчання в групі ІІІ.

Термін проведення поединків	Активність за поєдинок (кількість реальних атак за хвилину)		Варіативність до арсеналу, %		Ефективність, %		Результативність, бали		Р (Загальна різниця між КГ і ЕГ)
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	
В кінці 3-го року навчання	4,2± 0,25	4,8± 0,5	4,8± 0,6	6,6± 0,2	11,5± 2,1	12,2± 1,6	3,1± 1,2	3,4± 1,1	P<0,05
В кінці 4-го року навчання	6± 0,7	7,2± 0,6	5± 0,7	7,4± 0,3	15,1± 1,8	17,4± 1,6	5,4± 1,2	7,2± 1,2	P<0,05
t	2,42	3,07	0,22	2,22	1,30	2,30	1,36	2,33	
P	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	

Особливо звертає увагу на себе показник «Варіативність до арсеналу».

Він у порівнянні з іншими показниками є більш інформативним у дітей ЕГ. Ми пов'язуємо це з невеликим арсеналом технічних дій, що вивчаються за загальноприйнятою методикою тренувань, а також відсутністю ігор з використанням елементів техніки, що вивчається. В групах з даною методикою тренери ставлять дітям «коронні прийоми», обмежуючи тим самим варіативність їх технічного арсеналу. На відміну, діти з експериментальною методикою тренувань вивчають техніку по кольоровим поясам, вдосконалюючи регулярно весь об'єм техніки поясу і приділяючи всім елементам однакову увагу.

Результати, отримані під час формувального експерименту, свідчать про те, що позитивна динаміка виявлена і в КГ, але вищий рівень рухових умінь у ЕГ (показники варіативності до арсеналу й ефективності, бали за виконання кидків) свідчить про ефективність розробленої експериментальної методики.

Ігровий метод довів свою ефективність і справа не тільки в тому, що суттєво підвищилась спеціальна фізична підготовленість контингенту, але, що більш важливо, спеціальна фізична підготовленість починає працювати на технічну підготовку і змагальну діяльність. Всі якості зливаються воедино і стають дійсно спеціальною фізичною підготовленістю в досягненні високого рівня розвитку рухових умінь вищого порядку.

Спостереження за ходом змагальних сутичок дало можливість помітити відмінності в манері ведення поєдинку. Діти ЕГ більше рухалися, ефективно уникали і звільнялися від захватів суперника, показали різні навички маневрування. Діти КГ навпаки були малорухливі, частіше пропускали захвати суперника, проте вони краще контролювали суперника і частіше вигравали захват. Це вказує на ефективність впливу ігрових методів на освоєння захисних дій техніки захватів та ефективність методу регламентованої вправи у виробленні навички брати захват. Тому, для продуктивного навчання дзюдоїстів техніки боротьби за захват необхідно комбінувати ігрові методи з методами строго регламентованої вправи. Причому, методи строго регламентованої вправи можливо модифікувати в ігрові форми і чергувати в тренувальному процесі

для підвищення зацікавленості і мотивації до занять.

Позитивний вплив ігрової методики на змагальну діяльність можливо пояснити по-перше, більшою індивідуалізацією процесу навчання за рахунок використання ігор-дзюдо, а по-друге, поєднанням розвитку фізичних якостей і технічних навичок, характерних для ігрового методу, що підтверджено дослідженнями [15, 92]. Внаслідок цього учні експериментальної групи швидше освоювали технічні дії, що і принесло їм успіх у змагальних сутичках (підрозділ 3.2). Безсумнівно, що вплинуло також і підвищення якості і швидкості тактичного мислення, внаслідок використання ігор розроблених автором (підр. 2.7).

На цій основі можна вважати, що при використанні ігор-дзюдо формуються деякі компоненти, що мають безпосередній вплив на ефективність змагальної діяльності. Це перш за все інший, ніж загальноприйнятий, шлях формування і освоєння технічних дій. При традиційному режимі навчання (від прийому до сутички) ведеться спроба «відточити» виконання прийому «вцілому», що в свою чергу веде до вичікування учнем під час поєдинку ситуації, де він міг би реалізувати цей прийом, тобто сутичка будується від прийому. На відміну, експериментальна методика на основі «індивідуалізованого» прийому привчає учнів до постійної активності. Тут не очікування підходящої ситуації, в якій суперник може помилитися, а систематичні, постійні і індивідуальні різноваріативні спроби, що виходять з дій борця на конкретну ситуацію і визначають поведінку учня на килимі, активність його стилю.

Більш висока активність дітей експериментальної групи, що виражається в більшій кількості спроб, створюючих конкретну ситуацію для прийому, сприяють також тому, що вони свідомо вчать створювати багатоваріативні ситуації для проведення різних кидків. І в цьому вони мають перевагу над контрольною групою.

Ще більш важливо, що співставлення даних по фізичній і технічній підготовці учнів-дзюдоїстів вказує на вплив застосування ігрових засобів на загальну структуру взаємозв'язку фізичних і технічних якостей. На відміну від контрольної групи, учасники експериментальної групи навчилися змінювати

(варіювати) деталі техніки виконання кидків для того, щоб домогтись максимального результату при зміні умов діяльності, тут працює все і спеціальна фізична підготовка, і найбільш оцінювані прийоми.

Важливо підкреслити, що ігри з елементами одноборств, найбільш повно моделюють характерну для спортивної боротьби динаміку рухової діяльності борців і в подібних іграх-поєдинках фізичні якості і набуті навички проявляються в положеннях і поєднаннях, які найбільш характерні для спортивного поєдинку [151, 155].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що вдосконалення методики навчально-тренувального заняття багато в чому залежить від того, наскільки правильно будуть здійснені технічна і фізична підготовка учнів, починаючи з початкового етапу занять боротьбою. Встановлено, що найбільш правильним підходом у вирішенні цієї проблеми є положення про необхідність підбору засобів і прийомів фізичної підготовки з урахуванням специфічних особливостей змагальної вправи, яке складає основу методу комплексного впливу.

Проте в опрацьованій методичній літературі показано, що в багатьох випадках спеціальні вправи не відповідають поставленим завданням і не сприяють розвитку фізичних якостей у дітей стосовно специфіки їх прояву в дзюдо.

Проведені педагогічні дослідження та спостереження на заняттях груп початкової підготовки дзюдо у дев'яти дитячих спортивних школах міста, дали змогу зробити наступні висновки:

- 1) переважна більшість дітей має низький розвиток координаційних здібностей;
- 2) рівень розвитку сили м'язів ніг, спини, та рук нижче середнього;
- 3) довге тренування з переважаючою спеціалізованою діяльністю викликає швидке психо-емоційне та фізичне стомлення дітей;
- 4) в процесі навчання відсутній елемент навчання школи дзюдо у повному обсязі (переміщення, виведення з рівноваги, робота на захватах).

Педагогічними спостереженнями виявлено формування значних помилок

у виконанні технічних дій боротьби дзюдо. Дітям складно зрозуміти і відтворити технічні прийоми, що демонструє тренер-викладач, завдяки низькому рівню розвитку координаційних здібностей. За нетрадиційною методикою, першими кидками, що вивчаються є «задня підніжка» та «кидок через стегно». Наслідком низького рівня розвитку м'язів верхніх кінцівок і недостатнього об'єму роботи над правильним виведенням з рівноваги є те, що 90 % дітей виконують «кидок задньою підніжкою» з однією і тією ж грубою помилкою – залишають руки позаду і нахиляються корпусом і головою вперед-вниз. Стосовно «кидка через стегно» – слабкі м'язи ніг і спини є причиною формування значної помилки – виконання кидка на прямих ногах, перекручування сідниць під час підвороту на кидок та згинання тулуба і падіння головою вниз. У відвіданих нами дев'яти ДЮСШ з 12 тренерів, заняття яких ми відвідали, вісім чоловік на етапі ПП навчають дітей «кидку з колін». Невміння м'яко вистрибувати на коліна та неготовність колінних суглобів до сильних струсів та навантаження призводить до травмування менісків і неможливості продовження тренувань. А недостатня підготовленість м'язів спини та передньої поверхні стегна призводить до неправильного проведення кидка (відсутність випружинювання, завалювання вперед, недотягування руками) та можливості травмування суперника (кидок на голову) [39, 57, 174].

В зв'язку з цим нами була розроблена і апробована в педагогічному експерименті методика взаємопов'язаного розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок єдиноборства в учнів початкової школи шляхом цілеспрямованого застосування спеціалізованих ігор-дзюдо. Ми орієнтувалися при створенні методики на діючу навчальну програму з дзюдо, проте врахували її недоліки, виявлені нами у ході дослідження.

Доведено, що розроблена методика застосування ігрових засобів має більш дієвий вплив на розвиток силових і швидкісно-силових здібностей в учнів ЕГ. Так статистично достовірний пріоритет показників (табл. 3.3) на користь експериментальної групи по загальній і спеціальній підготовці підтверджує раніше висунуту гіпотезу.

Як видно, ефективний вплив спеціалізованих ігор-дзюдо на розвиток досліджуваних фізичних здібностей у учнів-дзюдоїстів визначався тим, що багато рухових дій у цих вправах базуються на подоланні опору суперника і в більшій мірі вимагають від спортсменів прояву силових і швидко-силових здібностей. Про рухливі ігри, як один з ефективних засобів впливу на силову і швидко-силову підготовку спортсменів-початківців вказують дослідження різних авторів [91, 92, 99, 133, 177, 186 та інш.].

Результати педагогічного експерименту **довели**, що спеціалізовані рухливі ігри являються ефективним засобом розвитку спритності у юних дзюдоїстів. Очевидно це обумовлено тим, що в ігровій діяльності рухові завдання виконуються кожного разу в нових, непередбачуваних умовах, які раптово змінюються при активному опорі суперника. Борці повинні швидко і правильно реагувати на дії суперника, виявляючи при цьому винахідливість, спритність і т.д.

Дуже великий вплив відібраних ігор на розвиток спритності виявився у розвитку таких важливих складових, як статична та динамічна рівновага, орієнтація у просторі, статистично достовірний пріоритет показників (табл. 3.3) на користь експериментальної групи. Причому саме у величинах даних показників спостерігається найбільша відмінність між контрольною і експериментальною групами.

Отримані нами результати узгоджуються з висновками, що містяться в роботах [67, 80, 92, 111, 157, 203], про можливість ефективного розвитку спритності засобами рухливих ігор.

Встановлено, що розроблена нами методика використання навчальних ігор-дзюдо має позитивний вплив на розвиток такої фізичної здібності, як гнучкість: приріст показників у дітей експериментальної групи при виконанні контрольних вправ був вищим ніж у дітей контрольної групи. Можемо припустити, що більш ефективний розвиток гнучкості при використанні ігрових засобів пояснюється тим, що в процесі гри у дітей відбувається розкріпощення м'язів, в результаті чого покращуються їх еластичні властивості і тим самим збільшується гнучкість і рухливість в суглобах.

В результаті проведеного експерименту було **виявлено** позитивний вплив ігор-дзюдо на вдосконалення динамічної і статичної витривалості. В ігровій діяльності в силу притаманній їй емоційності учні здатні проявляти значні по величині і тривалості зусилля, що викликає відповідні зрушення у розвитку витривалості. Позитивний вплив ігрового режиму м'язової діяльності на розвиток витривалості у спортсменів підтверджується результатами досліджень С.С. Коровіна [93], Л.А. Станкявічуса [162], Г.С. Нішта [133], І.Н. Крепчука [99] та інш.

До числа умов, що забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей засобами ігор -дзюдо, потрібно віднести дотримання основних методичних вимог до їх підбору і включення в структуру учбово-тренувальних занять дітей початківців. При розробці режимів використання ігрових засобів враховувались рекомендації викладені в роботах [63, 75, 99, 104, 147, 163 та ін.].

Як вже відмічалось, методика використання спеціалізованих ігор-дзюдо в заняттях груп III з дзюдо заключалася не лише в цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, але і в одночасному впливі на формування рухових умінь і навичок єдиноборства та завдяки цьому більш ефективному освоєнню техніки дзюдо за кольоровими поясами.

Результати педагогічного експерименту **довели**, що дзюдоїсти експериментальної групи більш швидко і якісно, що видно з результатів досліджень викладених в розділі 3, підрозділі 3.2, освоювали техніку кидків по кольоровим поясам. Проаналізувавши динаміку вивчення техніки кольорових поясів з використанням ігор-дзюдо та за традиційною методикою і потім порівнявши їх між собою, ми можемо стверджувати, що розроблена методика використання ігор-дзюдо має більш дієвий вплив на формування умінь і навичок єдиноборства та стимулює і вдосконалює дільність основних для борця аналізаторів (рухового, вестибулярного, тактильного і зорового).

Отримані результати **підтверджуються** наявною в літературі інформацією про можливість ефективного вирішення питання навчання основам ведення єдиноборства шляхом застосування ігрового методу [9, 15, 38,

84, 99, 117 та інш.].

Таким чином в результаті проведення експерименту **підтверджено** гіпотезу про те, що спеціалізовані ігри-дзюдо мають комплексний вплив на розвиток фізичних якостей і ефективність засвоєння техніки на етапі початкової підготовки. Ці дані, на нашу думку, об'єднуються єдинством умовнорефлекторних механізмів утворення рухових навичок і розвитку фізичних якостей, які науково обгрунтовані спортивними фізіологами Ю.А. Єрмолаєвим [73], Я.М. Коцом [97, 98] та інш., на основі вчення І.І. Павлова про вищу нервову діяльність.

Підтверджено важливе значення рухливих ігор в підвищенні зацікавленості початківців до технічних дій, що вивчаються, яка дозволяє уникнути монотонності учбово-тренувальних занять, скоротити час і підвищити якість навчання. Доведено, що використання ігрових засобів змагальним методом сприяє оптимальному рівню психологічної готовності до виконання технічних дій в змагальних умовах і слугує важливою складовою частиною підготовки дебютуючих вихованців до змагань. Використання змагань по іграм з елементами єдиноборств в тренувальній практиці роботи з дітьми експериментальної групи, стало однією з важливих умов їх вдалого виступу в контрольних змагальних поєдинках, а також при виконанні контрольних нормативів.

Доведено, що експериментальна методика направлена на збереження фізичного здоров'я дитини, на відміну від традиційної. Це пов'язане з тим, що за традиційною методикою діти 7–9 років починають вивчати кидки, що мають більшу амплітуду падінь (кидок через стегно, передня підніжка, кидок через спину і т.д.) та вимагають надмірних для даного віку м'язевих напружень, а експериментальна починається вивченням підсікань, що мають низьку амплітуду падіння та не викликають перенавантаження опорно-рухового апарату.

Аналіз медичних карток дітей, що займаються боротьбою дзюдо, а також опитування дітей, що перестали займатися боротьбою дзюдо через

1–2–3 роки від початку занять, дає чітку картину негативного впливу традиційної методики тренування в дзюдо, яка не враховує вікові особливості організму дітей 6–10 років і наносить не виправну шкоду дитячому організму.

Для достовірності результатів аналізу, нами були відібрані картки дітей, що почали займатися з 6–7 років. Аналіз проводився на матеріалах Київського центру спортивної медицини. В даному центрі були обстежені і діти експериментальної групи на початку і в кінці експерименту. З 135 дітей, медичні картки яких було проаналізовано: 64% мають порушення розвитку хребта (порушення постави: сколіоз, остеохондроз поясничного відділу, викривлення хребта і т.д.); 27 % мають травми суглобів, м'язів та зв'язок (пошкодження менісків, ключично-акромеального з'єднання, розтягнення зв'язок коліна та гомілкового суглобу, травми гомілкового суглобу і т. ін.); 5 % мають діагноз – хронічний холецистит і холангіт; 2 % – перевантаження серцево-судинної системи; 2 % – інші захворювання.

На відміну, в експериментальній групі, обстеження в кінці експерименту дало позитивні результати. Проблем у формуванні хребта та кістково-м'язового апарату виявлено не було. Навпаки, лікар зі спорту констатував рівномірний та симетричний розвиток лівої та правої частин тіла дітей, швидке відновлення функціональних показників після навантаження (30 присідів у швидкому темпі).

Такий функціональний стан організму дітей експериментальної групи підтверджує необхідність корекції тренувальних навантажень відповідно до вікових можливостей, а також включення в ігровий матеріал перших років навчання вправ для корекції постави, підвищення рівня морфо-функціональних показників і фізичної підготовленості і обов'язкове відпрацювання технічних дій дзюдо в дві сторони.

Сьогодні серед дітей і підлітків спостерігається протилежний акселерації процес децелерації [66, 69]. Зменшується зріст, вага, розміри грудної клітки, тазу і т.д. В цілому нинішнє покоління відстає у фізичному розвитку від школярів минулих десятиліть.

Серед основних факторів, що визначають негативний стан психічних і фізичних можливостей дітей і підлітків, виділяють: падіння рівня життя за останнє десятиліття, несприятливу екологічну ситуацію, непродумані реформи в сферах освіти і охорони здоров'я, згорання профілактичної роботи, дитячу безнадзорність, безпритульність, злочинність [70].

Вказані явища пов'язані з недоліками і в системі фізкультурного виховання, а гострота даної проблеми визначає її необхідність розгляду на рівні Верховної Ради України і прийняття «Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2020 року».

Реальні факти свідчать про те, що в спортивних школах і клубах йде «пошук чемпіонів і рекордсменів», які з раннього дитинства включаються в виснажливу «виробничу працю», пов'язану з професіоналізацією великого спорту і нічого крім шкоди здоров'ю дітей, травматизму і хвороб не приносить.

Виникає необхідність перегляду і модифікації учбових програм, перегляду підходів до організації процесу підготовки в спортивних та шкільних закладах, що важливо для етапу початкової підготовки, на якому повинні вирішуватись завдання ліквідації недоліків в фізичному розвитку і підготовленості. Тим самим реалізується принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури, забезпечується паритет між підвищенням рівня здоров'я і досягненням певного рівня майстерності, створюється руховий і психічний потенціал для подальшої спортивної підготовки.

Застосування ігор на етапі ПП дає можливість розширити базу пізнання загальних закономірностей, уникнути перетворення вивчення техніко-тактичних дій на процес механічного засвоєння навичок і дискретності в розумінні загальних закономірностей побудови системи рухів, а також їх реалізації в просторі, оскільки засоби пізнання простору тільки вивчаються.

Визначені критерії відбору застосування рухливих ігор по ефективності їх впливу свідчать, що рухливі ігри необхідно групувати за їх переважаючим впливом на розвиток однієї з основних фізичних якостей, що має сенситивний період і переважаючим впливом на здатність освоєння кидка за кольоровим

поясом, що вивчається.

Необхідно включати в тренувальне заняття учнів-дзюдоїстів комплексу рухливих ігор в об'ємі 30–35 % загального часу заняття, що дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості, перш за все координації та швидкісно-силових здібностей.

У дітей молодшого шкільного віку кісткова система відрізняється недостатньою міцністю через те, що в її складі більше органічних речовин, ніж мінеральних (кальцій, фосфор, магній). Це спричинює деформації хребта при неправильному положенні тіла [97]. В цей період у дітей через нерівномірне зростання сили та вибіркоче збільшення об'єму м'язів різних частин тіла ускладнена координація виконання дрібних і точних рухів. Діти 6–7 років неспроможні до тривалої м'язової роботи. На розвиток моторики дітей цього віку впливає не лише стан кістково-м'язового апарату, а й недостатній розвиток координаційних механізмів у корі головного мозку, для яких характерне переважання процесів збудження над процесами гальмування. Наслідком цього є швидка стомлюваність та мінливість уваги, що необхідно враховувати під час організації навчально-тренувального процесу для визначення тривалості, характеру і величини навантаження.

Дотримання в процесі дослідження принципу вікової адекватності виражене у врахуванні вікових змін розвитку організму вплинуло на підвищення ефективності розвитку рухових здібностей та формування рухових умінь і навичок.

В процесі дослідження виявлена така доцільна послідовність у побудові навчально-тренувального процесу в позаурочній секції з боротьби дзюдо:

- 1) в перший рік навчання необхідно включати лише ігри на розвиток фізичних якостей та спеціалізовані ігри для розвитку здатності зберігати і підтримувати рівновагу, здатність до орієнтації в просторі та здатність до диференціювання часових, просторових, силових параметрів руху. Особливу увагу приділити навчанню техніки самострахувань та страхувань;

2) перед вивченням техніки по поясам провести тестування по рівню фізичної підготовленості і освоєнню техніки падінь і страхувань. Лише після цього учнів, що показали достатній рівень, перевести в групу вивчення технічних дій дзюдо, а останніх залишити ще на 1 рік в спортивно-оздоровчій групі. Це дозволить уникнути травматизму.

Поступове ускладнення рухових завдань в процесі навчально-тренувальних занять вихованців початкової школи та поступове підвищення величини тренувальних навантажень сприяло вирішенню головної мети фізичного тренування – зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності.

Ведучими факторами в структурі початкової спортивної підготовки дітей 6–10 років є біологічні показники, одним з яких є фізичний розвиток. Тому навчально-тренувальні програми для цих дітей мають бути спрямовані на різносторонній фізичний розвиток і формування переконання, що займатися спортом в шкільних секціях – це корисно для здоров'я.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи результати дослідження, можемо констатувати ефективність методики використання ігрової діяльності з елементами єдиноборств для підготовки дітей 6-10 років на початковому етапі спортивної підготовки в наступних якостях:

- 1) відсрочений ефект свідчить про більш стійкий інтерес учнів-початківців до учбово-тренувального процесу і більш ефективне формування їх рухових умінь при цілеспрямованому використанні методики ігор-дзюдо;
- 2) застосована під час дослідження система спеціально-підготовчих вправ та ігрової діяльності, побудована на принципі структурної схожості головних фаз кидків, що вивчалися, суттєво вплинула на підвищення рівня формування рухових умінь – умінь виконувати кидки;

3) створюється можливість для поєднання всіх якостей, як спеціальної фізичної підготовки, так і техніко-тактичної, з метою досягнення найбільшого ефекту в якості освоєння прийомів по кольоровим поясам та як наслідок, досягнення найбільшого ефекту в змагальній діяльності, яка характеризує рівень розвитку рухових умінь вищого порядку.

В ході дослідження отримані нові дані про оптимальний розподіл рухливих ігор різної спрямованості в навчальному році, в кожному циклі, мікроциклі і окремому тренувальному занятті, а також визначена тривалість проведення комплексу рухливих та спеціалізованих ігор.

Підготовка школярів, які додатково займаються в секції дзюдо, була здійснена шляхом підбору ігор-завдань для вирішення рухових дій, спрямованих на переважне формування умінь і навичок однієї з груп визначених технічних дій, а також ігор, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, що мали сенситивний період для формування та врахування особливостей фізіологічного розвитку.

Доведено, що в результаті проведеного експерименту експериментальна група добила більш високих результатів в освоєнні техніки кидків по кольоровим поясам, не зважаючи на те, що часу на засвоєння прийомів в цій групі відводилось менше, ніж в контрольній. Це дає змогу стверджувати, що формування рухових умінь – освоєння техніки кидків з використанням ігор-дзюдо є більш ефективним, ніж аналогічне освоєння технічних дій (кидків) за традиційною методикою.

Статистично вірогідно доведено ($p < 0,05$) позитивний вплив застосування рухливих і спеціальних ігор дзюдо на якість і швидкість освоєння програми білого й жовтого поясів.

Відзначено позитивну динаміку швидкості освоєння навчального матеріалу по програмі білого й жовтого поясів, тобто швидкості формування рухових умінь під впливом застосуванням рухливих і спеціальних ігор дзюдо ($p < 0,05$).

Результати дослідження доводять, що запропонована методика навчання дітей 6–10 років є дієвим інструментом у збереженні здоров'я дітей та сталості

складу позаурочних секційних груп.

Результати даного розділу опубліковані у роботах [120, 123, 125, 195].

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено відсутність робіт, присвячених методиці формування рухових умінь учнів 6–10 років із використанням ігрової діяльності з елементами східних єдиноборств. У літературі немає рекомендацій щодо раціонального відбору і залучення до структури навчально-тренувальних занять ігор-дзюдо та зв'язку їх з іншими засобами педагогічного впливу, відсутні узагальнення й систематизації ігрового матеріалу для застосування в дзюдо, не показана його ефективність у вирішенні завдань етапу початкової підготовки дітей 6–10 років.

Суттєвим недоліком традиційних методик навчально-тренувальних занять є суворе регламентування процесу навчання, що не дозволяє в достатньому обсязі індивідуалізувати технічну підготовку і формувати варіативність рухових навичок.

У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення педагогічного процесу в початковій школі в умовах позаурочної діяльності.

2. Результати анкетування й опитування тренерів і дітей дають можливість стверджувати, що планомірний навчально-тренувальний процес підмінено природнім відбором; тренери форсують підготовку початківців, наносячи шкоду їх майбутнім досягненням і здоров'ю; діти втрачають мотивацію до занять через надмірні психічні й фізичні навантаження та травми.

3. Визначено, що найбільш значущими педагогічними функціями ігрових комплексів у початковій спортивній підготовці учнів 6–10 років є створення в них стійкого інтересу до занять боротьбою, підвищення фізичної підготовленості і формування навичок одноборства, тобто формування рухових умінь вищого порядку. Установлено, що доцільний вік початку вивчення базової техніки дзюдо

– 7 років. У період із 6 до 7 років необхідно спрямувати навчальний процес на формування рухових здібностей і основ ведення єдиноборства.

4. Доведено, що спеціалізовані ігри-дзюдо як сукупність ігор-завдань різноспрямованого впливу дуже ефективно впливають на розвиток рухових здібностей дітей експериментальної групи. Особливо чітко це простежується у порівнянні показників координаційних здібностей ($P < 0,01$), гнучкості ($P < 0,01$), швидкості ($P < 0,01$) та швидкісно-силових здібностей ($P < 0,01$).

Показано позитивний вплив застосування рухливих і спеціальних ігор дзюдо на якість і швидкість освоєння програми білого й жовтого поясів ($P < 0,01$). Приріст показників, що характеризують рівень володіння уміннями та навичками єдиноборства, у дітей експериментальної групи був у середньому на 42,1 % (білий пояс) і на 24,9 % (жовтий пояс) вищим, ніж у контрольної групи. Це дає змогу стверджувати, що освоєння техніки кидків по кольорових поясах із використанням ігор-дзюдо є більш доцільним, ніж освоєння технічних дій в умовах поєдинку за традиційною методикою.

5. На основі визначення провідних чинників структури фізичної підготовленості, особливостей фізіологічного розвитку, ігрової та рухової діяльності в боротьбі дзюдо розроблена методика розвитку рухових умінь учнів початкових класів у процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств. Теоретичною основою головного критерію відбору і розробки ігрових засобів було логічне зіставлення рухових дій у дзюдо і рухових іграх із визначенням адекватної загальної структури й окремих рухів. Установлено, що використання цієї методики забезпечує розвиток рухових умінь учнів 6–10 років та підвищує їх мотивацію до занять у позаурочний час.

6. На основі аналізу проведених змагань між контрольною і експериментальною групами встановлено, що індивідуалізація й варіативність техніко-тактичних дій експериментальної групи робить більший внесок у структуру їх рухової підготовленості. Статистично достовірні відмінності ($P < 0,05$) спостерігаються щодо всіх показників техніко-тактичної підготовленості: активності за поєдинок, варіативності рухових дій, їх ефективності та

результативності, що свідчить про ефективність розробленої методики у формуванні рухових умінь учнів 6–10 років.

Перспективи подальших досліджень полягають у доповненні розробленої методики в напрямку індивідуалізації навчально-тренувальних завдань та ігрових методик, що дозволять коректувати вихідні індивідуальні дані до заданих норм показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г. Исследования средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков (на материалах лёгкой атлетики): автор. дис... канд. пед. наук 13.00.04. / В. Г. Алабин. – М., 1966. – 21 с.
2. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 244 с.
3. Алиханов И.И. Вольная борьба: Учебное пособие для спортсменов-розрядников / И.И. Алиханов. – М. : Физкультураи спорт, 1959. – 256с.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 243 с.
5. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко // : Навч. посібник. –К. – : ІЗМН, – 1997, – 52 С.
6. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак // Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. І доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, , 2000. – 384 с.
7. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410с.
8. Арзютов Г.Н. Структура тренировочно-соревновательной деятельности и спортивного результата в единоборствах / Г.Н. Арзютов // Педагогіка, психологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць. – Х., 1999. – №17. – С. 13 – 27.
9. Арзютов Г.М. Дзюдо : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціальних дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Г.М. Арзютов. – К. : Респ. наук.-метод. кабінет Держ. комітету України з фіз. культури і спорту, 1998. – 90 с.
10. Аршавський І.А. Физиологические механизмы и закономерности

индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М. : Наука, 1981. – 282 с.

11. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы / А.М. Астахов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1976. – с. 29–30.
12. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей / А.К. Атаев: – Ташкент. «Укутувчи», 1973. – 120 с.
13. Ашмарин Д.М. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Д.М. Ашмарин : Л. ЛТПИ им.Герцена, 1973. – 152 с.
14. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: автор. дис. ... канд. пед. наук / К.В. Балдаев. – М., 1987. – 22 с.
15. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук / К.В. Балдаев. – М., 1986. – 155 с.
16. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К Бальсевич, В.А Запорожанов. – Киев. Здоровье, 1987. – 224с.
17. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких. – М.Академия, 2003. – 416 с.
18. Бенедь С.П. Завдання та організація роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / С.П. Бенедь // Міжнародна наукова-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 1998. – с. 5-7.
19. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Москва : Медиз, 1947. – 195 с.
20. Боген М.М. Навчання руховим діям / М.М. Боген. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 193 с.
21. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко – М. : Ф и С, 1987. – 144 с.
22. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста / Е.Я. Бондаревский // Материалы 2-й научной конференции по физическойму воспитанию детей школьного возраста. 1964. – С.83–86.
23. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі. Посібник для вчителя / І.Г Богдан, М.С. Дубовис. – К. Радянська школа, 1990. – с.108 .

24. Богданов П. Джудо за студентите от ВИФ. / П. Богданов. – София. Медицина и физкультура, 1976. – 148 с.
25. Боровиков В.П., Боровиков И.П. Statistica ® – Статистический анализ и обработка данных в среде Windows ® / В.П. Боровиков. – М. : Инф. изд. дом «Филинь», 1997. – 608 с.
26. Боровиков В.П. STATISTICA : искусство анализа данных на компьютере. Для профессионалов. / В.П. Боровиков. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с.
27. Бикова Г. В. Методика вдосконалення статодинаміки у юних борців на етапі початкової підготовки: автор. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: зі спеціальності 24.00.01. / Г. В. Бикова. – К., 1999. – 16 с.
28. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физического воспитания./ Л.В. Былеева, И.М. Коротков – 5-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 233 с.
29. Брыль М.С. Отбор в спортивных играх./ М.С. Брыль. – М. Физкультура и спорт, 1980. – 126 с.
30. Бублик И.Л. Развитие статической выносливости у девочек младшего школьного возраста под влиянием специальной тренировки. / И.Л. Бублик // 4-я научная конференция по физическому воспитанию детей и подростков. – М., 1968. – с.179–181.
31. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / [Ю.Ф. Буйлин и др.]; под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – [Пособие для тренеров ДЮСШ]. – М. Физкультура и спорт., 1981. – 192 с.
32. Букреева Д.Т. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7–16 лет: автор. канд. ... пед. наук / Д.Т. Букреева – М. 1955. – 26 с.
33. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: автор. дис. ... д-ра пед. наук / М.М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
34. Бутенко Б.И. О развитии выносливости //Теория и практика физической культуры/ – 1973, №12. – с.59-64.

35. Васильев Е.П. Развивать подвижность надо. Сравнение эффективности различных способов выполнения растягивающих упражнений / Е.П. Васильев// Физическая культура в школе, № 3, 1964. – с. 7–10.
36. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
37. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
38. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю.М. Віленський М.С., Дубовис М.С. – Київ «Здоров'я»,1977. – 87 с.
39. Вілігорський О.М. Спортивна боротьба / Вілігорський О.М. [та ін.] // Методичні рекомендації. Укладено: Чернівецький Національний університет ім. Ю. Федьковича. Чернівці. ЧНУ, 2002. – 47 с.
40. Вільчковський Е.С. Системи фізичного виховання молодших школярів / Е.С. Вільчковський, М П.. Козленко, С.В. Цвех. – К. [б, в.] – 1992. – 112 с.
41. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах [навч.-метод. посібник] / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль : – 2008. – 118 с.
42. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии, №2, 1972. – С. 14–16.
43. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. / Л.В. Волков. – К. Радянська школа,1988. – 184 с.
44. Волков Л.В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей / Л.В. Волков. – Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 1988. – с. 26–30.
45. Волков В.П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов : автор. ... дис. канд. пед. наук / В.П. Волков. – М. 1972. – 25 с.

46. Волчинський А.Я. Педагогічні умови застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років: автор. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.Я. Волчинський. – Волинський державний університет. Луцьк, 1988. – 16 с.
47. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : дис. канд. пед. наук / Г.В. Воробей. – К. 1997 – 216 с.
48. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б Гандельсман, К.М. Смирнов. – М., 1970. – 232 с.
49. Гапон Г.И. Исследование взаимосвязей скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у детей младшего школьного возраста : автор. ... дис.канд. пед. наук. / Г.И. Гапон. – Тарту, 1973. – 19 с.
50. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. – Минск. Высшая школа, 1977. – 175 с.
51. Геллер Е.М. Социально-педагогические функции игры в подготовке юных борцов / Е.М Геллер, В.И Рудницкий, С.Н. Распопов // Тезисы доклада VI научной конференции. – Таллин, 1980. – с. 69–70.
52. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1 – 3-х классов / Е.М. Геллер. – М. : Физкультура и спорт, 1985.– 48 с.
53. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск «Полымя»,1988.– 176 с.
54. Гнітецька Т. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку / Т. Гнітецька, Л. Чеханюк // 4-а Міжнародна конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 2001. – С.350-352.
55. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физк. и спорт, 1980. – 136 с.
56. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М. : Физк. и спорт, 1988 – 192 с.,
57. Головина Л.Л. Физиологическая характеристика борьбы: метод.

разр. для студентов и слушателей ФП ГЦОЛИФКА / Л.Л. Головина, В.М. Игуменов. – М.,1992. – 88 с.

58. Гончерюк М.А. Развитие физических качеств борца: [метод. пособие] / М.А.Гончерюк та ін.(уклад.) Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича. Чернівці. Рута, 2006. – 48 с.

59. Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання // Фізичне виховання в сучасній школі : науково-методичний журнал. – № 5 (81), 2012. – С. 32–35.

60. Гужаловский А.А. Этапность развития физических двигательных качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автор. дис. канд. пед. наук / А.А. Гужаловский. – М. 1979. – 26 с.

61. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн. Народная асвета, 1978. – 88 с.: ил.

62. Гулевич Д.И. Борьба самбо: методическое пособие. Изд. 2-е испр. и дополн. / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – М. Воениздат., 1973. – 176 с.: ил.

63. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию./ И.А Гуревич. – Минск. Высшая школа, 1994. – 319 с.

64. Дахновский В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В.С. Дахновский, Б.Н.Рукавицын. – Минск Польша, 1989. – 192 с.

65. Демидова Е.В. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на физическое развитие детей дошкольного возраста (4-7 лет): автор канд. ... пед. наук./ Е.В. Демидова. – Краснодар, 1989. – 19 с.

66. Детская спортивная медицина. / Под редакцией Тихвинского С.В., Хрущёва С.В. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.

67. Дешле С.А. Развитие ловкости у младших школьников / С.А. Дешле, В.В. Черняев // Физическая культура в школе, 1982. №8. – С. 26 – 29.

68. Должные нормативы разносторонней физической

подготовленности юных дзюдоистов // Нормативные показатели физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Метод, рек. – М.: ВНИИФК, 1986. – С. 56.

69. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дис. доктора пед. наук 13.00.01. / А.Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.

70. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини / О.Д. Дубогай – К. : Шк. світ, 2006. – 128 с.

71. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.

72. Ермакошвілі, І. В. Основи теорії фізичної культури [Текст]: курс лекцій / І. В. Ермакошвілі. – М.: Скатеринбург, 2004. – 192 с.

73. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва. Спорт. Академия Пресс, 2001. – 444 с.

74. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі / Г.А. Єдинак, П.Д. Плахтій, Ю.П. Яценюк. – Кам'янець-Подільський : КПДУ, інформ.-видав. відділ, 2000. – 306 с.

75. Жилюк В. Використання комплексних українських національних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів // Матеріали 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів в галузі фізичної культури і спорту «Молода спортивна наука України». – Львів, 1997. – С.56-57.

76. Законодавство України у сфері освіти та професійного навчання (Верховна Рада України. Комітет з питань науки і освіти). / Упор. Б. Г. Чижевський, В. П. Головінов, Є. В. Красняков, М. М. Шевченко. – К. : Парламентське видавництво, 2013. – 376 с.

77. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов – К. :Здоровья, 1988 – 144 с.

78. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке Современная система спортивной подготовки / В.А. Запорожанов. – М. : СААМ, 1995. – С. 213–225.

79. Зубалій М.Д. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні на 2006–2010 роки [Текст] / М.Д. Зубалій [и др.] // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – N 10. – С. 2–3
80. Иванов М.А. Игровой метод как фактор повышения эффективности специальной подготовки юных гимнасток: автор. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Иванов. – М., 1984. – 14с.
81. Иванов П.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / П. В. Иванов. – М.: Физк. и спорт, 1987. – 256 с.
82. Иващенко В. В. Педагогические и методические аспекты силовой подготовки юных борцов / В. В. Иващенко. – Краснодар. Просвещение – Юг., 2001. – 39 с.
83. Игуменов В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев/ – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
84. Кетельхут Р. Дзюдо для детей : Увлекательное пособие для девочек и мальчиков / Р. Кетельхут. – пер. с нем. М. Терра-Спорт, 2003. – 88 с.
85. Кинль В.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продленного дня / В.М. Кинль. – Киев, 1988. – 160 с.
86. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
87. Коджаспиров Ю.Г. Начальная подготовка юных борцов / Ю.Г. Коджаспиров. – Метод.письмо. Ташкент, 1970. – 22 с.
88. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координации способностей у школьников 7–9 лет: дис.. ... канд. наук / Козетов И.И. – К., 2001, – 237 л.
89. Кондрацкий И.А. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе : учеб. пособ. / И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов. – Омск, 1984. – 86 с.
90. Кондрацкий И.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специальных детско-юношеских

школ олимпийского резерва / И.А. Кондрацкий, Б.А.Подливаев, Г.М. Грузных. – М. Советский спорт, 2004. – 272 с.

91. Коновалова И.А. Эффективность игрового метода в занятиях пловцов групп начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Коновалова. – М., 1990. – 22 с.

92. Коровин С.С. Использование специальных подвижных игр в спортивной подготовке юных гимнастов. игр / С.С. Коровин. – Челябинск, 1983. – 84 с.

93. Коровин С.С. Развитие двигательных способностей юных гимнастов средствами специализированных подвижных игр: автор. дис. ... канд. пед. наук / С.С. Коровин. – М., 1984. – 21 с.

94. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 191 с.

95. Коротков И.М., Петухов В.А. Подвижные игры в тренировках юных боксёров / И.М. Коротков, В.А. Петухов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978. – с. 29–30.

96. Коц Я.М. Основные физиологические принципы тренировки: учебное пособие для студентов ГЦОЛИФКа./ Я.М. Коц // – ГЦОЛИФК. М., 1986. – 36 с.

97. Коц Я.М. Общая и спортивная физиология. / Я.М. Коц. – М. 1986.

98. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.

99. Крепчук И.И. Сопряжённое воздействие подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Крепчук. – Минск, 1987. – 214 с.

100. Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовки и технико-тактического мастерства студентов-самбистов: автор. дис. ... канд. пед. наук / Е.Я. Крупник. – КНИИФК. М., 1998. – 21 с.

101. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
102. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К. Олимпийская литература, 2008. – 367 с.
103. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств у школьников / З.И.Кузнецова. // – Физическая культура в школе, № 1, 1975. – с. 7-11.
104. Кузин В.В. 500 игр и эстафет: методический материал / В. В. Кузин и [др.]; науч. ред. В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
105. Курамшин, Ю. Ф. Теорія і методика фізичної культури / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Радянський спорт, 2003. – 287 с.
106. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. / А.Н. Лапутин – К.: Здоров'я, 1986. —216 с.
107. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
108. Лейкина М.В. Игры. Методика физического воспитания / [М.В. Лейкина и др.]; под ред. В.Е. Гриженя. – Малаховка, 2003. – 108 с.
109. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений / ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. – Том II.– М.: Физкультура и спорт, 1951–1956. –318 с.
110. Ленц А.Н. Изучение технико-тактической подготовки борцов / А.Н Ленц, А.А Новиков, Р.А Пилоян // Теория и практика физической культуры. – 1971. № 12. – С. 15-17.
111. Лях. В.И. Исследование ловкости детей в подвижных играх: автор. канд. пед. наук / Лях. В.И. – М., 1976. – 23 с.
112. Лях В.И. Использование подвижных игр-тестов для оценки ловкости детей 7-12 лет / В.И. Лях [и др.] // Тез.1-й Всесоюзной конференции «Физическое воспитание и школьная гигиена». Москва, 1978. – С.36–38.

113. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координац. способностей детей 7–17 лет. Новые достижения по возрастной физиологии / В.И. Лях. – М., 1984. – С.13-15.
114. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / Лях В.И. – Москва, 1998. – 270 с.
115. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
116. Любомирский Л.Е. Управление движениями у детей и подростков / Л.Е. Любомирский. – М., 1974. – 127 с.
117. Малков О.Б. Игровой метод обучения конфликтному взаимодействию в спортивной борьбе / О.Б. Малков // – Метод. разработ. для студентов. ЦЦОЛИФК. – М., 1990. – 48 с.
118. Масенко Л.В. Ігри для опанування техніки дзюдо білого паска / Масенко Л.В.// – Науково-методичний журнал: Фізичне виховання в школі. – № 2, 2001. – С.27-30.
119. Масенко Л.В. Методика навчання дітей в процесі освоєння базової техніки дзюдо / Л.В. Масенко // Вісник. – Київ, 2002. – Вип.3. – С. 13–16.
120. Масенко Л.В. Ігровий метод та спеціалізовані рухливі ігри на початковому етапі багаторічної підготовки дзюдоїстів / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Теорія та методика навчання : фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2005. – Вип. 1. – С. 128–133.
121. Масенко Л.В. Характеристика ігор та спеціальних вправ сприяючих сенситивним періодам / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Теорія та методика навчання : фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2007. – Вип. 3. – С. 65–74.
122. Масенко Л.В. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування / Л.В. Масенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту. – Харків. – 2008. – № 8. – С. 108–111.

123. Масенко Л.В. Оптимізація вивчення техніки дзюдо по кольоровим поясам за допомогою спеціальних рухливих ігор та вправ / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14 : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2009.– С.136–140.

124. Масенко Л.В. Підвищення рівня початкової техніко-тактичної підготовки на початковому етапі завдяки використанню спеціальних рухливих ігор / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2010. – Вип. 6. – С.172–176.

125. Масенко Л.В. Обговорення результатів дослідження застосування ігор-дзюдо на початковому етапі багаторічної підготовки / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2011. – Вип. 11. – С. 19–23.

126. Масенко Л.В. Рекомендації щодо реформування навчального процесу в ДЮСШ та СДЮШОР з боротьби дзюдо / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2012. – Вип. 16. – С. 60–62.

127. Матвеев С.Ф. Боротьба дзюдо / С.Ф Матвеев, Я.І. Волощук. – К. «Здоров'я», 1974.– 168 с.

128. Матвеев, Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів / Л. П. Матвеев. – Київ.: Олімпійська література, 1999. – 320 с.

129. Матвеев А.П. Методика фізичного виховання в початковій школі [Текст] / А.П. Матвеев. – М. : Владос-пресс, 2003. – 248 с.

130. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів /

Н.В. Москаленко : Монографія. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.

131. Никитин С.Н. Техничко-тактичеськая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости : автор. ... канд. пед. наук. 13.00,04./ С. Н. Никитин. – Институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – 24 с.

132. Никитин Б.П. Резервы здоровья наших детей / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина. – М.Ф. и сп., 1990. – 223 с.

133. Ништ Г.С. Эффективность игровых средств и метода в тренировке юных легкоатлетов-спринтеров : автор. дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Ништ. – М., 1981. – 16 с.

134. Новиков А.А. Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах / А.А. Новиков, А.О. Акопян, А.Ш. Рамазанов// Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – М., 1985. – С. 33-36

135. Носко М.О., Кривенко А.П., Маневич О.Р. Формування рухових навичок у фізичному вихованні і спорті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.– Харків: ХХІІІ, 2001. – №8. – С. 7–9

136. Огієнко Н.Г. Система оцінки рухової обдарованості: дисер. канд. пед. наук / Огієнко Н.Г. – Кіровоград, 2001. – 242 с.

137. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин – М.: Физк. и спорт, 1970. – 479 с.

138. Основы математической статистики / под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

139. Основы спортивной метрологии / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 26 с.

140. Оценка технической подготовки борцов / сост. А.П. Купцов – Спортивная борьба, 1979. – С. 40-41.

141. Пивоваров Б.Н. Подвижные игры – средство тренировки / Б.Н. Пивоваров // – Лёгкая атлетика, 1956. – № 12. – С. 20-22
142. Пилюян Р.А. Методика исследования соревновательной схватки в спортивной борьбе / Р.А. Пилюян [и др.] // – Теория и практи. физ. культ., 1979. – N1. – С.12–13.
143. Письменский И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М. Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
144. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев. « Олимпийская литература», 1997. – 583 с.
145. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов. – К. : Радянська школа, 1988. – 288 с.
146. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. –К.: Олимпийская литература, 1995. – 318 с.
147. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» / Ю.И. Портных. – М. Физкультура и спорт, 1977. – 382 стр.
148. Приймаков А.А. Физиологическая характеристика борьбы: лекции для студентов / А.А. Приймаков, Л.Я. Евгеньева. – Госкомспорт УССР. К., 1988 – 18 с.
149. Приймаков А.А., Коленков А.В. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов различной квалификации// Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / Зб. Наукових праць (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) : – ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Випуск 91. – Т. II - С. 227-332.
150. Ревнивцев Б.А. Путь к пьедесталу / Ревнивцев Б.А. – Житомир «Олеся», 1994. – 89 с.
151. Рыбалко В.М. Классификация специализированных игровых средств в спортивной борьбе / В.М Рыбалко, И.Н Крепчук, Е.М Геллер //

Теория и практика физической культуры. Минск, 1986. – №1. – С. 10–12.

152. Рыбалко В.М. Спортивная борьба в школе. Пособие для учителей / В.М Рыбалко, В.И Рудницкий, Е.М. Кочурко. – Минск : Народная асвета, 1984. – 79 с.

153. Розвиток фізичних якостей борця : методичний посібник / [уклад. М.А. Гончарюк та інш.] – Чернівецький. Національний Університет. ім. Ю. Федьковича// – Чернівці. Рута. 2006. – 48 с.

154. Рубаш К. Подвижные игры как средство повышения скорости мальчиков 9-11 лет: автореф. канд. пед. наук / К. Рубаш. – М., 1984. – 20с.

155. Рудницкий В.И. Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе : материалы второй всесоюзной научной конференции / В.И. Рудницкий, Г.В. Николаенко. – Минск, 1976. – С. 90-98.

156. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: автор. ... канд. пед. наук. – К., 1997. – 48 с.

157. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дисер ... канд. пед. наук / С. В. Сембрат – Переяслав-Хмельницький, 2003 – 193 с.

158. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

159. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі, 1999. – № 2. – с. 25–28.

160. Соловьев В.Г. Страхование в спортивной борьбе / В.Г. Соловьев. – М. «Физкультура и спорт», 1967. – 48 с.

161. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2005. – 528 с.

162. Станкявичус Л.А. Эффективность подвижных игр в воспитании двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры: автор. ... канд. пед. наук / Л.А. Станкявичус. – Киев, 1983. – 23 с.

163. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е.А. Тимофеева. – Москва. Просвещение, 1986. – 76 с.
164. Ткаченко С.В. Біомеханічний контроль рівня розвитку окремих координаційних здібностей під час занять спортивною боротьбою / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Зб.наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013р. – Випуск 5 (30) 13 – С. 409–411
165. Туманян, Г.С. Спортивна боротьба: Теорія, методика, організація тренування. [навч.посібник] У 4-х кн. Кн. 3. Методика підготовки / Г.С. Туманян. – М.: Радянський спорт, 1998. 400 с.
166. Ухтомський А.А. Доминанта. Статті різних лет. 1887–1939 / А.А. Ухтомський. – СПб. : Питер, 2002. – 448с.
167. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – Изд. : Советский спорт, 2010. – 200 с.
168. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников / Л.П.Фатеева. – Ярославль. Академия развития, 1998. – 224 с.
169. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / під ред. І.Р. Барияляка, Н.С. Польки – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – Випуск 1: Міські школярі. – 280 с.
170. Филин В.П. Современные методы исследования в спорте: [учебное пособие] / В.П. Филин, В.Г. Семенов, В.Г. Алабин. – Харьков: Основа, 1994 – 132с.
171. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учб. посібник для студ. вищ. навч. закладів. – М. : Видавничий центр «Академія», 2000. – 480 с.
172. Хрущев С.В. Тренеру о юном спортсмене / С.В.Хрущев, М.М. Круглый. – Москва «Физкультура и спорт», 1982. – 157 с.
173. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник, 2-е видання / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2009. – 406 с.

174. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: [навч.посібник] / В.І. Шандригось, С.М Корнієнко. – ДПУ Тернопіль, 2003. – 224 с.
175. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
176. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.И. Шпанов– М. : МГИУ, 2001. – 92 с.
177. Ягелло В. Развитие силовых способностей детей школьного возраста, занимающихся и незанимающихся спортом / В Ягелло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. під. ред. Ермакова С.С. – Харків, ХХІІІ. – № 25, 2001. С. 44–52.
178. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учётом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства (на материале дзюдо): дисс. канд. пед. наук 13.00.04. / В Ягелло. – Киев, 1991. – 117 с.
179. Яковлев В.Г. Игры для детей. / В.Г. Яковлев, А.Н. Гриневский. – М. : ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина, 1992. – 80 с.
180. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М., 1977. – 142 с.
181. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation / The 1st International judo symposium : Kodokan, Sept. 25. 1995. – p. 18.
182. Bompa T. Periodization : Theory and methodology of training. Dubuque, IA: Kendall / Hunt.– Sale, 1999. – p. 259
183. Capdepon J. Initiation a la lutte libre // Education physique et sport, 1970. – n. 101, – p. 47–51.
184. Dmowski Z., Skubis J. Zapasy Judo. – Warszawa, Sport Turystyka, 1976. – 145 s.
185. Drabik J. Sprawnosć fizyczna i jej testowanie u mlodziezy. – Gdansk, AWF, 1992. – 359 s.

186. Gein W. Hartman J. Muskelkraft durch Parterungen. Sportverlsg. – Berlin, 1980. – 119 s.
187. Gute – Muts J. Spiele zur ubung und erbolung des korpes und Geistes. Berlin, 1845, s. 29–36.
188. Hartman J. 100 Kleine, zweikampfubungen. Sportvenlag, Berlin,1987. – 128 s.
189. Hunt W.B. Greco-roman wrestling. – Rasadenta Jhe athletic press, 1973. – p. – 3–27.
190. Jagello W. Wydolnosc fizyczna ogolna mlodych judokow na tle rozwoju somatycznego. – Roczniki Naukowe AWF Warszawa, 2000 t. XXXIX – S.91–112.
191. Jagiello W. Blach W. Directions of selected elements of long-range preparation pf judo athlets. – Wychowanie Fizyczne i Sport. Proceedings of the 3 International Scientific Congress on Modern Olympik Sport Vol. XLIM, 1999. – s. 224–225.
192. Jadiello W. Blanch W. The structure of moton fitness in judo competi tors in many years of sports training. International Association of Sport Kinettics. Proceedings I.G.Sport Kinetics Conference 99 – Theoty of Human Motor Performance and their. Reflections in Practice. University of Ljublana, 1999. – p.156–159.
193. Kalina R. M., Jagiello W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. – Zeszyty Naukowo-Metodyczne. Akademia Wychowania Fizycznego Jozefa Pilsudskiego. Warszawa 2000, – 68 s.
194. Malinowski A. (red): Antropologia fizyczna. PWN. Warszawa-Poznań, 1980, – 440 s.
195. Masenko L. Discussion of the researchresults of judo-games at the initial stage of long-term training / Larisa Masenko // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – Szczecin, 2015. – Vol. 10, No. 2/2015. – 109–115.
196. Mason B.S., Mitchell E.D. Active games and contests. – New York: A.S.Barnes and Co.,1940. – 507p.

197. Mishtshenko V., Monogarov V. : Fisiologia del deportista. – Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 328 p.
198. Naumenko B., Franekci J. Komputerowa analiza walki judo// Sport wyczynowy, 1988. – N 9. – ss. 20–24.
199. Raczek J. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa, RCMS z KfiS, 1991. – 228 s.
200. Sikorski W., Mickiewicz G., Majle B. Struktura czasowa walki judo // Sport wyczynowy, 1987. – N 7. – ss. 13–17.
201. Sikorski W, Aktualne problemy treningu i walki sportowej w judo // Instytut sportu, Warszawa, 1985. – vol. 5. – ss. I–46.
202. Sozański H., Śledziwski D., Kielak D., Sukniewicz M., Perkowski K., Siwko F [1985]: Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Wyd. AWF, Warszawa, 225 s.
203. Starosta W., Handelsman A. Biospołeczne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży. – Warszawa, RCMS z KfiS, 1990. – 450 s.
204. Starosta W., Głaz A. : Struktura sprawności motorycznej zapaśników różnych kategorii wagowych. Wychowanie Fizyczne i Sport, 1993, nr.3, s. 31–39.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

**Дослідження величини тягових зусиль при виконанні техніки
жовтого поясу (контрольна група), Н**

№	Контрольна група (ЗУСИЛЛЯ) - Жовтий пояс (5 Кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	290	300	300	340	330	360	330	380	350	370	300	350
2	330	290	350	320	300	290	300	360	360	380	360	350
3	300	360	330	250	310	290	380	360	340	300	300	330
4	280	290	310	280	300	350	360	390	310	300	380	350
5	270	290	380	260	310	280	350	350	380	360	310	360
6	310	380	300	270	310	280	310	380	360	300	380	310
7	360	360	310	290	300	340	320	350	360	310	300	360
8	270	290	390	280	300	290	310	310	310	350	360	310
9	320	300	300	250	320	310	380	320	350	370	380	390
10	310	370	330	330	320	310	300	300	300	350	380	340
11	250	180	300	390	310	300	330	240	320	380	350	340
12	300	270	380	340	300	350	390	310	300	370	300	360
Сер. зн. Х	299,2	306,7	331,7	300,0	309,2	312,5	338,3	337,5	336,7	345	341,7	345,8
Похибка, m	8,7	16,0	10,1	12,6	2,9	8,91	9,4	12,4	7,9	9,92	10,97	6,5
Стан.від. σ	30,0	55,3	34,9	43,7	10,0	29,58	32,7	43,1	27,4	32,89	36,39	22,3
Кіл.обст. n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де:

- 1 – (Sasae-tsuru-comi-ashi) кидок «передня підсічка»
- 2 – (Hiza-guruma) кидок «передня підсічка у коліно»
- 3 – (O-soto-otoshi) кидок «задня підніжка»
- 4 – (O-soto-gari) кидок «відхват під ногу ззовні»
- 5 – (Kubi-nage) кидок «через стегно із захватом шиї у розніжці»
- 6 – (Okuri-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під дві ноги у темп кроку»

Примітка: цифрові дані означають «максимальні зусилля при виконанні техніки жовтого поясу».

Додаток Б

Таблиця Б.1

**Дослідження залежності величини тягових зусиль при виконанні
техніки жовтого поясу від використання рухливих та спеціальних ігор
дзюдо (експериментальна група), Н**

№	Експериментальна група (ЗУСИЛЛЯ) - Жовтий пояс (5 Кю)											
	До експерименту						Після експерименту					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	240	360	300	350	300	300	380	380	310	330	300	350
2	300	350	310	240	310	290	350	370	320	370	320	390
3	310	330	290	330	300	290	350	370	300	380	300	360
4	250	170	380	360	300	300	350	350	300	370	340	320
5	320	290	310	230	310	270	380	310	350	380	360	300
6	280	280	390	370	320	340	350	310	310	390	360	320
7	290	220	370	290	320	310	340	330	300	300	350	360
8	250	250	300	390	300	340	370	390	320	320	310	300
9	240	290	300	380	300	310	360	380	300	360	320	350
10	310	230	320	290	310	290	370	380	330	380	320	300
11	300	310	310	270	320	300	360	330	310	380	350	300
12	330	300	390	340	300	300	380	300	390	360	350	300
Сер. зн. Х	285,0	281,7	330,8	345,0	307,5	303,3	361,7	350,0	320,0	360,0	331,7	329,2
Похибка, m	9,3	16,1	11,3	32,5	2,5	5,8	4,1	9,4	7,7	8,2	6,5	9,1
Стан.від. σ	32,3	55,9	39,2	112,5	8,7	20,2	14,0	32,5	26,6	28,3	22,5	31,5
Кіл.обст. n	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Де:

1 – (Sasae-tsuri-comi-ashi) кидок «передня підсічка»

2 – (Hiza-guruma) кидок «передня підсічка у коліно»

3 – (O-soto-otoshi) кидок «задня підніжка»

4 – (O-soto-gari) кидок «відхват під ногу ззовні»

5 – (Kubi-nage) кидок «через стегно із захватом шиї у розніжці»

6 – (Okuri-ashi-barai) кидок «бокова підсічка під дві ноги у темп кроку»

Примітка: цифрові дані означають «максимальні зусилля при виконанні техніки жовтого поясу».

Додаток В

АНКЕТА

1. П.І.Б. _____
2. Тренерський стаж _____
3. Тренерська категорія _____
4. Кількість дітей в одному наборі _____
5. Середній вік початківців _____
6. Через який період починається вивчення техніки дзюдо в групах новачків _____
7. Початок участі в змаганнях _____
8. Чи включаєте в тренування ігри і які? _____
9. Яке місце відводите рухливим і спеціалізованим іграм на етапі ПП _____
10. Кількість відсіву дітей через 1 рік _____
11. Кількість відсіву через 3 роки _____
12. Кількість дітей, що продовжують займатися дзюдо (з одного набору) після:
 13. 16 років _____
 14. 18 років _____

Дата

Підпис

Додаток Г

Ігрові вправи та ігри, що сприяють розвитку спритності.

Естафети з бігом :

1. «Слалом»

Групу ділять на команди по 7 чоловік. Команди шикуються в колони по одному за лінією старта. Від цієї лінії в 3-4 м попереду кожної команди встановлюють по 3-4 стійки на відстані 2-3 м одна від одної. По сигналу діти почергово зигзагами оббігають всі стійки, тим же способом повертаються назад і передають естафету один одному: а) торкаючись витягнутої руки товариша по команді; б) віддаючи м'яч, палочку, прапорець та інше. Перемагає команда, що першою закінчила естафету.

2. «Човниковий біг» (зустрічна естафета)

Команди діляться на дві підгрупи, які шикуються в колони по одному лицем один до одного на відстані 10-12 м. В руках направляючих палочки. По сигналу перші учасники біжать на протилежний бік, оббігають другу підгрупу і передають естафету її направляючому, після чого стають в кінець колони. Учасники, яким передали палички, повторюють те ж саме, оббігаючи першу підгрупу і стаючи у неї на лівому фланзі і т.д. Виграє команда, останній учасник якої оббіг протилежну підгрупу, став у неї попереду і підняв вверх естафетну паличку.

3. «Переправа в обручах»

Команди шикуються в колони по одному перед стартовою лінією. В руках у першого гімнастичний обруч. По команді два перших номери оббігають обруч і перебігають на протилежну сторону майданчика (килима) за лінію, проведену в 10 м від старта. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий з обручем повертається назад і повторює те ж саме завдання з третім номером. Потім він сам залишається за лінією протилежного “берега”, а “переправу” здійснює третій номер і так до кінця. Команда, що закінчила “переправу” раніше інших, перемагає.

Естафети з стрибками:

4. «Цвіркуни»

Приймають участь декілька команд по 5-6 чол., які шикуються в одну шеренгу перед лінією старту. По сигналу перші номери стрибками долають дистанцію 8-10 м туди і назад. Після передачі (торкання рукою) стрибки починає наступний учасник і т.д. Перемагає команда, що закінчила естафету.

Варіанти: а) стрибки на двох ногах; б) Стрибки на одній (лівій, правій) нозі; в) в один бік на правій, назад – на лівій; г) в один бік на двох ногах лівим боком, назад – правим; д) спиною вперед (на двох ногах, на правій або лівій нозі).

5. «Кенгуру»

Команди шикуються в колони по одному перед стартовою лінією. У направляючих між колінами зажаті волейбольні або футбольні м'ячі. По сигналу перші номери стрибками переміщуються до означеного місця (відстань 6-8 м), огинають контрольну відмітку (м'яч, булаву, стійку), стрибками повертаються назад передають м'яч наступному учаснику і т.д. При втраті м'яча команді нараховується штрафний бал, а учасник повинен підняти м'яч і продовжити вправу. Виграє команда, що раніше інших закінчила естафету і набрала менше штрафних балів.

Варіанти: а) учасник стрибає тільки до фінішної лінії і залишається за нею, м'яч перекочує по підлозі назад наступному гравцю; б) учасник повертається назад з м'ячем до колони і прокочує м'яч вперед між ногами граючих, що стоять у положенні ноги нарізно.

Естафети з великими м'ячами:

6. «Школа м'яча»

Команди шикуються в колони по одному, в руках у направляючих м'яч. Перед кожною колоною на підлозі накреслене коло діаметром 60-70 см. По сигналу направляючий ударяє м'яч об підлогу двома руками зверху вниз і стає в кінець колони. М'яч ловить наступний гравець, який повторює завдання і т.д. Перемагає команда, що раніше закінчила естафету і зробила менше помилок.

7. «М'яч в корзину»

Команди шикуються в колони по одному перед лінією кидка, в руках у перших номерів по мячу. На відстані 2-4 м від направляючого стоять великі корзини (ящики). По сигналу учасники повергово виконують кидки двома руками знизу із стійки ноги нарізно, стараючись закинути мяч в корзину. Виконавший кидок переходить в кінець колони. Перемагає та команда, у якої більше попадань.

8. «Передача мячів»

Команди шикуються в колони по одному на відстані 1-2 кроки (в залежності від способу передачі мяча) в вихідному положенні ноги нарізно. Мяч в руках у направляючого. По сигналу мяч передається із рук в руки обумовленим способом і також повертається назад. Виграє та команда, що перша закінчила естафету.

Варіанти передачі мяча: а) над головою; б) між ногами; в) через бік з поворотом тулуба: один вліво, другий вправо і т.д. та інші варіанти.

9. «Естафета з елементами рівноваги»

Три-чотири команди по 6-8 чол. Шикуються в колони по одному. Попереду кожної ставиться по одній гімнастичній лавці (рейкою доверху). По сигналу головні гравці по рейці добігають до стіни і торкнувши її рукою, повертаються назад. Другий гравець вибігає лише тоді, коли перший торкнеться його рукою і т.д. Виконавший завдання стає в кінець колони. Виграє та команда, яка меншу кількість разів оступилася і швидше закінчила естафету.

Варіанти переміщення по лавці, що стоїть звичайно: а) на чотирьох; б) на колінах; в) на колінах лівим, правим боком; г) на чотирьох ногами вперед.

Додаток Д

Загальнорозвиваючі ігри, що сприяють розвитку спритності.

10. «Рибак»

Гравці вільно розміщуються на площадці (килімі). Один з учасників – ведучий «рибак», всі інші – рибки. Всі голосно кажуть: «Рибак, рибак, піймай нас на гак!» – і починають тікати. Рибак повинен піймати 3-х рибок. Після цього вибирається інший «рибак» і гра продовжується. Тривалість гри 5-6 хв.

11. «Квач парами»

Гравці шикуються в шеренгу і розраховуються на 1-й – 2-й або «заець» – «вовк» і т.д. По команді ведучого гравці вільно розміщуються на площадці і названий ведучим номер ловить іншого зі своєї пари. Через 20 сек. ведучий дає команду зупинитись і розійтись, а потім знову називає одного з пари і гра продовжується. Тривалість 4-5 хв.

12. «Виштовхування з кола»

На килимі (площадці) окреслюється п'ять - шість кіл діаметром 3 м. Група ділиться на дві команди. Капітани команд надсилають в кожне коло по одному гравцю. Суперники в колах приймають положення стоячи на одній нозі, вони стараються виштовхнути один другого за лінію кола. Потім тренер пропонує капітанам назначити інші пари. Виграє команда, що набрала більше балів.

13. «Вищипуєм піря»

Для гри потрібні прищепки для білизни. Декілька дітей будуть ловцями. Їм дають прищепки, які вони чіпляють собі на одяг. Якщо ловець піймає кого-небудь з дітей, він чіпляє йому на одяг прищепку. Перемагає той ловець, який першим звільнився від своїх прищепок. Ловець не ловить гравця в момент, коли інший ловець закріплює йому прищепку.

14.»Ловись рибка»

Гравці прив'язують до пояса товсту нитку або шнур довжиною 1-1,5 метра з короткою паличкою (рибкою) на кінці. Завдання ловців – якомога більше наловити рибок – тобто наступити на паличку, що волочиться по землі, і обірвати її. Виграє

той, хто більше наловить рибок і збереже свою.

15. «Тайландський бокс»

Два гравці в середньому квадраті татамі з завязаними очима воюють мішками, набитими м'якими ганчірками. Два посередника направляють своїх гравців короткими командами. Варіант: можливо одному дати дзвіночок, а другому мішок – він б'є на звук, гравець з дзвіночком ухиляється, потім міняються ролями. Виграє той, хто більше за 1 хв. наніс ударів мішком.

16. «Заєць без лігва»

Гравці діляться на пари – «лігва», беруться за руки лицем один до одного і рівномірно розміщуються по килиму. Одна пара в ролі «зайця» і «вовка». По команді тренера заєць тікає від вовка і забігає в лігво. Той, хто опинився у зайця за спиною стає «зайцем» і продовжує тікати. Якщо «вовк» спіймав «зайця», вони міняються ролями. Зайцю пробігати через лігво заборонено.

17. Акробатичні естафети.

Група ділиться на 3-4 команди по 5-6 чоловік і шикується в колони по одному перед стартовою лінією.

Завдання: а) гравці переміщуються перекидами вперед до визначеної лінії; повертаються назад на колінах (руками килима не торкатися); б) до визначеної лінії перекидами назад; повертаються на чотирьох ногах вперед; в) вперед – «крокодильчиком» (в упорі на руках, ноги прямі не працюють; повертатися повзком на спині; г) вперед – на колінах спиною вперед; повертатися перекидом назад з виходом на живіт; д) вперед – самострахуванням через ліве плече; повертатися перекидами назад з виходом в стійку на кистях; е) переворот боком до позначки; повертатися повзком на животі (ягодиці до верху не піднімати); є) в.п. – лежачи на спині, руки до верху. Перекати по прямій лінії до позначки, згинання рук в упорі лежачи задану кількість разів. Повертатися назад самострахуваннями через праве і ліве плече; ж) один партнер в положенні упору лежачи, другий тримає його за ноги. Рухатися вперед до позначки. Повертаються назад перекидами вперед в парах; з) в присіді стрибками навколо себе на 360 переміщення вперед до позначки. Повертатися павучком»(в упорі на руках і ногах

ягодицями доверху); к) вперед – «павучком», ногами вперед; повертатися – «тарганами» (в упорі на руках і ногах ягодицями донизу), ногами вперед; І) вперед – на чотирьох головою вперед; назад – «тарганами», спиною вперед.

18. «Акробатичні пятнашки»

Ведучий і всі гравці переміщуються по килиму, виконуючи різні перекиди, перекати і перевороти. Ведучий старається заплямувати гравця рукою, кого торкнувся, той наступний ведучий і т.д.

19. «Перетягування в колі»

В.п. – всі гравці утворюють коло узявшись за руки. В центрі ставиться предмет (булава, набивні м'ячі, що кладуть один на одного). Починається рух по колу вправо або вліво і кожен старається заставити партнера збити предмет. Гравець, що збив предмет вибуває з гри. Визначається переможець.

20. «Пятнашки ногами»

В.п. – учасники стоять лицем один до одного, руки на плечах партнера (те ж без опори руками). Завдання – носком ноги зап'ятнати ногу партнера. Варіант: гравець прагне зап'ятнати партнера, торкнувшись рукою (двома руками) ступні, коліна, грудей, ліктя, плеча, лопаток.

21. «Виштовхування у присіді»

До кола діаметром 3 м заходять два гравця, приймають положення присіду і беруться руками за гомілкові суглоби. Їх завдання – штовхаючись плечами або грудьми заставити один одного втратити рівновагу і торкнутися руками, колінами або ягодицями килима.

Не можна заступати за межі кола. Поєдинок триває 2 хв. Якщо один не зміг подолати іншого, об'являється нічия.

Варіант: виштовхувати суперника долонями рук.

22. «Родео»

В.п. – нижній партнер в положенні високого партеру; другий сидить верхи, ноги нарізно. «Кінь» старається скинути «вершника», що сидить на спині. Після цього партнери міняються місцями.

Варіант. Той, що верхи, сідає головою до ніг.

Додаток Е

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку гнучкості

23. «Швидше під місток»

Спортсмени розподіляються по парах і розташовуються уздовж лицьової лінії, один за спиною в іншого. По сигналу керівника гравець, що стоїть попереду, стає на борцівський (гімнастичний) міст, а інший учасник проповзає під ним і у свою чергу стає на борцівський міст, а перший проповзає під партнером. Пересуваючись таким чином, кожна пара тих, що грають прагне щонайшвидше досягти лінії фінішу. Перемагає двійка спортсменів, що встигла пересікти цю лінію першими.

2) Варіант. Всі учасники гри, розділившись на команди, вишиковуються в колони за лицьовою лінією. По загальному сигналу гравці в колонах приймають положення борцівського (гімнастичного) моста, а замикаючі гравці проповзають під ними і самі встають на міст на початку колони. Естафета вважається закінченою, коли колони, що складають команду, досягнуть лінії фінішу. Виграє команда, яка закінчила естафету раніше.

3) Варіант. Є продовженням другого варіанту, команда, досягнувши лінії «проміжного фінішу», не припиняє гру, а повертається до лінії старту вище викладеним способом.

4) Варіант. Вихідне положення команд таке ж, як і в другому варіанті. По сигналу викладача направляючий гравець повертається спиною до ігрового майданчика, а другий спортсмен підтримує його під поперек і допомагає встати на борцівський міст і зробити «міст-перекидання назад». В такий спосіб гравці пересуваються до проміжного фінішу і, помінявшись ролями повертаються до своєї команди. Після їх повернення естафету продовжує наступна пара гравців. Команда, яка виконає завдання раніше інших, бере перемогу.

5) Варіант. Є модифікацією четвертого варіанту. Тут кожен гравець самостійно, без допомоги партнера, проводить «міст-перекидання назад» до проміжного фінішу і назад, після чого встає в кінці своєї колони.

6) Варіант. Гра схожа на другий варіант, але кожна команда

тих, що грають розташовується по кругах. По сигналу учасники встають на борцівський (гімнастичний) міст, а капітан, лягає на спину і починає пересуватися під учасниками, ногами вперед, по напрямку руху годинникової стрілки. Як тільки він проповзе під другим гравцем, той лягає на килим і слідує за капітаном. Так само поступають і останні гравці команди. Капітан після того, як проповзе під останнім учасником, сам встає на борцівський міст, і останні гравці пересуваються під ним і приймає вихідне положення. Після того, як останній учасник повернеться на своє місце, капітан починає рух проти годинникової стрілки. Якщо хтось з учасників гри виконає завдання невірною, то він повертається на те місце, де була допущена помилка, і повторює завдання. Перемогу віддається тій команді, яка виконає завдання раніше.

24. «Дотягнись до прапорця»

Між двома стійками, під нахилом близько 60 градусів, натягують мотузок або канат із закріпленими на ній прапорцями. Гравці вишиковуються в колону перед нижнім прапорцем. Перший учасник проводить десять заздалегідь визначених викладачем ударів ногою (наприклад: удар правою ногою збоку) по прапорцю, за що отримує один призовий бал. Після чого переходить до наступного прапорця. Перемога присуджується учасникові: а) якому удалося «здолати» найбільшу кількість прапорців; б) якому удалося здолати найбільшу кількість прапорців за мінімальний час, якщо учасник не дотягся до прапорця або провів технічно не правильний удар, то спроба не зараховується, і спортсмен повинен повторити рух. 2) Варіант. Спортсмен проводить два або три різні удари, (наприклад удар ногою збоку і удар ногою зверху), які чергуються в строгій послідовності. 3) Варіант. Учень проводить удари по черзі то правою, то лівою ногою.

25. «Метання набивного м'яча»

Учасник гри тримає в руках набивний м'яч і, обернувшись спиною до сектора метання, повинен, прогинаючись і встаючи на борцівський міст, метнути м'яч якнайдалі. Перемагає гравець: а) якому удалося метнути м'яч з положення

борцівського моста далі за своїх суперників; би) то ж, але кожному із спортсменів, що беруть участь в грі, надається право зробити три спроби підряд, і довжина відстаней м'яча, що пролетів, в кожній окремій спробі в кінці випробування підсумовується. 2) Варіант. Гравці розділяються на декілька команд, які вишиковуються перед лінією старту в паралельні колони. Що направляють кожної колони беруть в руки набивний м'яч. По сигналу гравець повертається спиною до лінії старту і починає метання м'яча вище викладеним способом. Спортсмен, кидок, що правильно виконав, і м'яч, що кинув, далі за своїх суперників, приносить своїй команді призовий бал. Потім метання проводять гравці другої лінії, потім третьої і так далі. Перемагає команда, що набрала найбільшу суму призових балів. Гру можна провести кілька разів і після того визначити команду - переможницю. 3) Варіант. «ХТО ТОЧНІШЕ» Принцип гри і правила збігаються з вище викладеними. Лише на килимі малюються крейдою чотири концентричні круги. Розмірами від 50 сантиметрів до двох метрів. Якщо учасникові гри удається попасти м'ячем в малий круг, він приносить своїй команді 10 балів, в метровий круг - 6 балів, в круг діаметром 1,5 метра - 3 бали, і в найбільший – бал.

26. «Міст – перекидка»

Перед початком гри всі її учасники розділяються по парах. По сигналу керівника перші номери в кожній парі встають на борцівський міст і протягом тридцяти (або шістдесяти) секунд починають виконувати вправу «мост - перекидання» вперед і назад. При цьому їх суперники розташовуються поряд з ними і рахують кількість правильно виконаних циклів цієї вправи. Після закінчення часу спортсмени міняються ролями і гра повторюється. Виграш присуджується гравцям, що виконали цю вправу найбільшу кількість разів. Вправа, виконана з помилкою, не зараховується. Після закінчення гри можна провести відбір гравців: скласти пари так, щоб підготовленіші учасники виявилися проти учасників з такою ж підготовкою, а слабкіші - проти спортсменів з рівноцінною підготовкою. А гру продовжити таким чином: перші номери приймають положення борцівського моста і виконують «забіги

довкола голови», змінюючи напрям руху після кожного циклу («забіги» один раз управо і один раз вліво, і т.д). Правила зберігаються, як і у вище викладеному способі гри. 2) Варіант. Учасники гри розділяються на декілька команд, вистраїваюся в шеренгах довкола килима, розраховуються по порядку номерів і запам'ятовують свої номери. Гравці під номером один виходять на килим, приймають положення борцівського моста і виконують по 30-40 разів вправу - «забіги довкола голови». Після виконання даного завдання спортсмен за допомогою перекидів вперед (назад) повертається в свою групу і торкається до гравця під номером два, який у свою чергу виконує 30-40 вище вказаних вправ. Гравець, що повернувся, під номером один, починає проводити зі своїми партнерами по команді, які не задіяні в даний момент у виконанні раніше вказаного завдання, заздалегідь обумовлений кидок (наприклад «Кидок через стегно») . Команда вважається такою, що перемогла, якщо закінчила виконання завдань раніше інших команд. 3) Варіант. - по своїх по своїх правилах ідентичний з попереднім варіантом лише з тією різницею, що замість завдання: «забіги довкола голови», виконується вправа: «міст - перекидання вперед і назад».

27. «Самі гнучкі»

Перед початком гри спортсмени розділяються по парах. По сигналу викладача гравець під першим номером старається протягом 10 секунд (або за 30 секунд, за домовленістю) можлива більша кількість разів перейти з положення стійки в положення борцівського моста і повернутися у вихідне положення. Їх суперники стежать за технічно правильним виконанням завдання і страхують, підтримуючи партнерів рукою під попереком. У міру підготовленості спортсменів страховка припиняється. Учасник, що правильно виконав дану вправу найбільша кількість, раз вважається переможцем. 2) Варіант. То ж, але гравці повинні виконати це завдання протягом однієї, або від двох до шести хвилин. Час виконання даної вправи підбирають залежно від тривалості часу сутички, яку борці проводять на змаганнях по вибраному

виду боротьби. 3) Варіант. (Виконання даної гри в командах.) Гравці розділяються на декілька команд з рівною кількістю гравців і вишиковуються в шеренгах за межами робочої площі борцівського килима, проти кожної команди, на відстані шести - восьми кроків від кордонів килима, малюють круг діаметром 1 метр. По сигналу тренера, гравці, що стоять що направляють в своїх групах, забігають в малий круг і по 30 -40 раз виконують вище описану вправу. Закінчивши виконання цього завдання, що направляє, імітуючи кидок прогином (або інший кидок, заздалегідь визначений керівником) пересувається в кінець своєї шеренги. А гравець, що стояв за ним, продовжує дану естафету. Перемогу бере та команда, яка раніше закінчить виконання даного завдання. В процесі гри судді, призначені з гравців конкуруючих команд, стежать за правильним виконанням вправ. Якщо який - або гравець допустить помилку, то він повинен повторити неправильно виконаний елемент гри. Можна провести гру 3-4 рази підряд, після чого підвести підсумки. Якщо спортсменам раніше не доводилося виконувати подібні рухи і учасники гри не можуть проводити ці вправи швидко і у великій кількості, то дане завдання можна виконувати, стоячи спиною до гімнастичної стінки або за допомогою іншого спортсмена, який, розташувавшись збоку від виконавця, підтримує його однією рукою під поперек, а інший притримує за однойменну руку.

28. « Естафета з гімнастичним містком»

Гравці розділяються на декілька команд, з рівною кількістю гравців і вишиковуються в колонах перед лінією старту, проти кожної команди встановлюють поворотний пункт. 1) Варіант. Кожен гравець, який стоїть таким, що направляє в своїй команді, отримує набивний м'яч. Після сигналу судді, що направляє, притиснувши до живота м'яч, починає пересуватися: а) за допомогою перекидів вперед, до поворотного пункту, обігнувши який, перекидами повертається в кінець своєї колони. При цьому останні гравці встають на гімнастичний або борцівський міст, а той, що направляє передає м'яч гравцеві, який виявився попереду колони, прокатавши м'яч під останніми учасниками. Команда закінчує гру після того, як всі гравці команди виконають

завдання в ролі провідного гравця. Перемагає команда, що закінчила естафету раніше інших. Способи пересування: а) першу половину дороги спортсмен пересувається перекидами назад, а другу половину перекидами вперед; б) першуполовину шляху направляючий, узявши в руки м'яч, пересувається стрибками на одній нозі, а обігнувши поворотний пункт, повертається, виконуючи перекид вперед; у) гравці виконують поставлене завдання 3-4 рази, після чого визначається команда - переможниця. 2) Варіант. Всі учасники гри, окрім спортсмена, що стоїть замикаючим, встають на борцівський (гімнастичний міст). А учасник, який розташовувався в кінці колони, проповзає під гравцями, що стоять на борцівському мосту, після чого, поклавши направляючого собі на плечі (як при проведенні кидка «Млином»), біжить до поворотного пункту і, обігнувши його, повертається в кінець своєї колони. Учасник, який лежав на плечах, підбігши до замикаючого гравця, повторює завдання, і гра продовжується до тих пір, поки всі учасники не побувають в ролі провідного гравця. Після чого визначають команду - переможницю. 3) Варіант. «Зустрічні естафети». а) Кожна команда, розділившись на рівну кількість гравців, розташовується один проти одного. Посигналу тренера всі учасники встають на борцівський міст, а гравець «В» проповзає під гравцями протилежної колони і встає на міст в кінці команди. Гра закінчується після того, як всі гравці правильно виконують завдання, після чого визначають команду, що перемогла. б) Цей варіант відрізняється від попереднього лише тим, що замикаючий учасник «Е» оббігає протилежну колону і після того, як проповзе під учасниками цієї колони, встає таким, що направляє. А спортсмен «А» біжить до протилежної колони.

Додаток Ж

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку швидкості

Естафета «Хто вперед»

В грі приймають участь дві команди (можливо й більше). В 3-4 метрах від лінії старту кладуть гімнастичні мати. В 10 м від матів знаходяться скакалки. Перші номери команд виходять на лінію старту. По сигналу «Увага, марш!» (Хаджиме) учасники стрибками «жабка» (стрибками на одній, на двох ногах – лицем або спиною вперед) досягають матів, роблять перекид вперед (назад), приставшими кроками (перехрестним кроком, з високим піднім стегна і т.д.), добігають до скакалок, виконують 10 стрибків і бігом повертаються до лінії старту.

30. «Естафета з раптовими зупинками»

Проводиться лінійна естафета, але по першому сигналу (свистку, хлопку) тренера бігуни повинні зупинитись і проімітувати якийсь визначений рух (присід, стрибок з розворотом на 180,270,360; упор лежачи і т.д.), після цього продовжуючи естафету.

31. «Естафета зі стартом з різних вихідних положень»

Група ділиться на 3-4 команди. В 8-10 м від лінії старту креслять лінію фінішу. Перші номери команд виходять на лінію старту і приймають визначене вихідне положення (сидячи спиною вперед, упору лежачи, лежачи на животі ногами чи головою вперед, лежачи на спині ногами чи головою вперед, сидячи по-турецьки і т.д.). По команді «Хаджиме» гравці повинні якомога швидше піднятися і добігти до лінії фінішу. Гравець, що прибіг перший приносить бал своїй команді. За ними завдання виконують другі номери, треті і т.д. Виграє команда, що набрала більше балів.

32. «Естафета з тенісними мячами»

Група ділиться на дві рівні команди(можливо на 3-4). В 10 м від лінії старту кладуться трикутником 3 тенісні ракетки, на двох з яких по три мячі. Перші номери команд виходять на лінію старту. По команді “Руш!” учасники біжать до

ракеток, перекладають за годинниковою стрілкою двічі м'ячі з ракеток, де вони є на порожню ракетку. Потім бігом повертаються до лінії старту. За ними завдання виконують другі номери, треті і т.д.

33. «Зумій наздогнати»

Гравці стають на біговій доріжці так, щоб між ними була однакова дистанція. По сигналу вони всі разом починають біг. Завдання кожного гравця — не дати себе наздогнати і постаратися догнати гравця попереду. Осалені покидають доріжку, останні біжать далі. Гра закінчується, коли на доріжці залишаться три чоловіка.

34. «Стрибуни»

Гравці діляться на три команди і розраховуються по порядку номерів. Одна команда бігунів займає місце всередині квадрату, друга стає за лінією квадрату («стрибуни»). Тренер називає цифру, гравець із команди скакунів з цим номером направляється в квадрат, стрибаючи на одній нозі. Його завдання – салити гравців іншої команди, які спасаються від переслідувача, бігаючи на двох ногах. Осалений покидає межі квадрату. По команді тренера “додому” ведучий повертається на своє місце в шеренгу і тренер викликає наступного. Гра продовжується до тих пір, поки всі бігуни не будуть переловлені. Переможець визначається за найменшим часом, витраченим на осалювання гравців.

35. «Квачі парами»

Всі гравці шикуються і розраховуються на 1-й, 2-й (можливо на «заець», «вовк» і т.д.). По команді тренера «Розійдись!» всі гравці вільно розміщуються на килимі. По команді тренера: " 1-й" – перший номер ловить другого і навпаки по команді: “2-й» !”. Гра триває 3-4 хв.

Для розвитку швидкості ми рекомендуємо наступні спеціальні рухливі ігри.

36. «Боротьба за захват»

Вся група ділиться на пари. В парі один перший номер, інший – другий. По команді тренера “1-й” - перший номер повинен захватити 2-го за лівий відворот (правий відворот, лівий рукав, правий рукав, праву ліву ногу, кімоно на правій

лопатці, на лівій лопатці і т.д.). Завдання виконується на протязі 15-20 сек.

Рахується кількість вдалих спроб узяти захват.

Варіанти завдання:

- а) брати захват лівою чи правою рукою;
- б) захват двома чи однією рукою;
- в) брати захват по-черзі чи одночасно.

37. «Хто швидше»

Група ділиться на 2 команди і шикується в шеренги по одному зправа та зліва на краю татамі. По команді вчителя по одному з гравців обох команд займають стартове положення (основна стійка, присід, упор лежачи, лежачи на животі чи на спині, стійка на гімнастичному містку, борцівському містку і т.д.), Між ними на однаковій відстані лежить набивний м'яч. По сигналу вчителя "Хаджиме" потрібно швидко підвестися, добігти до м'яча і схопити його та підняти догори. Гравець, що виконав завдання першим приносить "бал" своїй команді.

Варіант гри: після того, як гравці підвелися, до м'яча переміщуватися стрибками (на одній, на двох ногах).

38. «Будь наготові»

Групи діляться на четвірки. Кресляться крейдою кола діаметром 1,5 метра з кількістю рівною кількості четвірок. Один з четвірки стає в середину кола діаметром 0,5 , троє інших ззовні. По команді "Хаджиме" завдання трьох застрибнути в коло, а завдання одного, що в колі, бути наготові і виштовхуючи не давати їм зайняти коло. Час виконання завдання для кожного з четвірки 10-15 сек. Час гри – 3-4 хв. – 4-5 повторів.

39. «Стрибун»

Група ділиться на дві-три команди і шикується в шеренги на краю татамі. Виділяються три учасники (по одному з кожної команди), які тримають гімнастичні палиці з закріпленими на них предметами. По команді тренера по одному з гравців усіх команд займають стартове положення і підскоком на місці, а потім у русі дістають предмет, закріплений на гімнастичній палиці. Після

виконання завдання кожним з учасників, змінюються гравці, що тримали палиці і змінюється висота, на яку піднімають закріплені предмети. Учасники, які не дострибнули до предмета, вибувають з гри. Перемагає команда, в якій залишився один чи декілька гравців.

40. «Слухай сигнал!»

Тренер домовляється з гравцями, яке завдання вони виконують по тому чи іншому сигналу, що подається під час руху по татамі. Наприклад, по свистку або по команді “Хаджиме” всі повинні зробити поворот кругом (з опорою на одну ногу) і продовжувати біг, два свистки – стрибок вверх поштовхом однієї ноги з подальшим переміщенням вперед, три свистка – переміщення спиною вперед і т.д.

Можливо подавати і інші сигнали: хлопки, зорові (руки в сторони, одна рука вверх, присід і т.д.). Той, хто помиляється двічі, вибуває з гри.

41. «Захопи пояс»

Гравці переміщуються на майданчику або борцівському килимі, рятуючись від переслідувань водящого і передають один одному набивний м'яч. Їх завдання полягає у тому, щоб передати м'яч гравцю, якого настигне водящий так як гравця з м'ячем захоплювати не дозволяється. Ведучий, якщо з'явиться можливість, повинен захопити гравця за пояс на спині (ногу, руку, тулуб, відворот на борцівській куртці – тобто за визначену частину тіла чи одягу) або ж перехопити мяч у польоті.

Якщо водящому вдалося виконати завдання, то він отримує призову оцінку.

Переможцем вважається той водящий, який за 1-2 хвилини захопив найбільшу кількість гравців.

42. «Самі швидкі»

Грають дві команди, учасники кожною розраховуються по порядку і запам'ятовують свої номери. Вони стають в загальний круг через одного, лицем до центру. В середині круга лежить борцівський пояс або макет зброї. Керівник гри називає будь-який номер.

Спортсмени під цим номером з обох команд стрибками на одній нозі (або перекидами, або переповзанням на руках) огинають круг зовні (обидва

пересуваються в один бік, про що домовляються наперед), а досягнувши місця, де стояли раніше, біжать до предмету, щоб опанувати їм. Якщо вони одночасно доторкнуться до предмету, то між ними зав'язується боротьба, учасникові, якому вдалося захопити предмет і підняти його вгору, дістається перемога. Той, хто опанує предметом першим, приносить своїй команді виграшний бал. Гра триває 5 - 10 хвилин, і перемогу бере команда, гравці якої зібрали більше окулярів.

43. «Боротьба за захват з дотиком»

Перед початком гри учасники діляться по 2 чоловіка і виходять на килим. Один бере захват на рукаві суперника (або за зап'ястя різнойменної руки), а другою рукою намагається торкнутися його ноги (шиї, руки, поясу чи відвороту куртки) .

Завдання триває 30 секунд або 1 хвилину. Після чого суперники міняються ролями. Гравець , що захищається блокує або ухиляється від торкань нападаючого. За кожне вдале торкання атакуючий отримує 1 бал.

44. «Звільнився від захвату»

Один з пари гравців дозволяє взяти раніше визначений тренером захват і зразу починає вивільнятися від нього. Це завдання він повинен виконати 10 разів, після чого суперники міняються ролями. Той , кому вдалося звільнитися від захвату 10 разів за менший проміжок часу, отримує перемогу.

45. «Ривок - кидок»

Грає декілька команд, що розташувалися в паралельних колонах. Проти кожної колони на відстані п'яти - семи метрів лежить борцівський манекен або стоїть один з гравців команди. Гравець стоїть що направляє, по команді керівника починає пересуватися стрибками на одній нозі (перекидами, виконуючи акробатичні елементи і так далі) до манекена. Піднімає його і виконує раніше обумовлений кидок або больовий прийом (удар або затримання противника, або комбінацію з цих прийомів). Після чого, вище названим способом, повертається в кінець колони. Перемагає команда: а) що закінчила гру швидше своїх суперників, б) за кожен проведений кидок гравець приносить своїй команді ту кількість очок, на які йому удалося кинути муляж, відповідно до правил

вигляду боротьби, що вивчається. За «чистий» кидок нараховуються 10 балів.

Виграє команда, учасники якої зуміють набрати найбільшу кількість призових очок, в) команда, що закінчила гру раніше інших, отримує призові бали за кожну виграну секунду (різницю в часі з іншими командами). 2) Варіант. Гравець, що підбіг до манекена, проводить 4-6 кидків підряд лише в ліву (у праву) сторону або чергує ці кидки в обидві сторони. 3) Варіант. Гравець що стоїть команді що направляє, розвертається лицем до гравця, що стоїть за ним, і проводить заданий кидок, за що набирає призові бали. Після проведення кидка, що направляє пересуваючись направляючий пересуваючись перекидами вперед, огинає манекен (або поворотну стійку) і так само повертається в кінець своєї колони. Потім учасники під другим номером повторює дії попереднього гравця і так далі. Гра закінчується після того, як направляючий знову виявиться попереду своєї колони. 4) Варіант. Те ж, лише кожен спортсмен повинен взяти участь в грі від двох до п'яти разів.

Додаток К

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку сили.

46. Естафета «Хто більше»

Група ділиться на дві команди. З кожної команди по одному гравцю беруть гантелі і займають стартову позицію. По команді тренера «Хаджиме» 1-й, гравці починають виконувати вправу 10 разів і передають гантелі наступному гравцю зі своєї команди. Гравці 1-ої команди слідкують за правильністю виконання вправи 2-ю командою і навпаки. Команда, яка закінчила вправу швидше, отримує бал.

Вправи з гантелями для естафети:

- а) підйом прямих рук з гантелями через сторони вгору;
- б) згинання в ліктьовому суглобі руки з гантелею;
- в) жим гантелі двома руками від плечей із положення “стоячи”;
- г) підйом прямих рук з гантелями над головою в положенні “лежачи”;
- д) зведення-розведення прямих рук з гантелями в положенні “лежачи”.

47. Естафета «Стрибуни»

Група ділиться на 2-3 команди і шикуються один за одним на стартовій лінії. На відстані 15 м перед кожною командою встановлено конус. По сигналу перші гравці команд починають рухатися вперед, стрибаючи через скакалку обумовленим способом. Потім вони огинають конус і повертаються на старт. Скакалка передається наступним гравцем. Виграє команда, гравці якої раніше закінчили виконання естафетної вправи.

- а) стрибки на двох ногах;
- б) стрибки на одній нозі;
- в) стрибки спиною вперед на двох ногах;
- г) стрибки спиною вперед на одній нозі;
- д) поперемінні стрибки вперед – назад на одній чи двох ногах.

48. Естафета з передачею «медичинського мяча»

Група ділиться на 2-3 команди і шикуються один за одним на стартовій лінії. Мячі знаходяться у перших гравців команд. По сигналу тренера гравці передають

один одному «медичинський» мяч обумовленим способом:

1. із положення сидячи:
 - а) передавати мяч зправа; останній гравець піднімається, біжить з мячем вперед і, сідаючи попереду, починає виконувати нову серію передач;
 - б) теж саме, лише мяч передається зліва;
 - в) передача мяча, чергуючи повороти вправо і вліво;
 - г) передавати мяч назад над головами гравців;
 - д) утримувати мяч між ступнями, виконати перекид назад (перекат від ягодиць до лопаток) і передати мяч до ніг наступного гравця.
2. в положенні стоячи:
 - варіанти а), б), в), г).
 - д) передача мяча між ногами;
 - е) передача медичинського мяча почергово один одному над головою і між ногами.

49. Естафета з доланням перешкод

Створити естафетну дистанцію з перешкодами із підручних засобів і спортивних споруд, що є в залі (кінь, конуси, лавки, канат і т.д.). Реєструвати час проходження дистанції кожним атлетом для контролю над індивідуальним ростом результатів.

Варіант: провести змагання між двома рівними по рівню підготовки командами і підрахувати загальний час, затрачений кожною командою на виконання данної вправи.

Із спеціальних ігор, спрямованих на розвиток силових здібностей, ми рекомендуємо:

50. Викрадачі

Гравці діляться на нападників і захисників. Кожна команда має відмінну від іншої форму. (Одна команда без дзюдог).

На одній половині килима складують у вигляді піраміди або криниці манекени чи мячі, після чого захисники займають оборону. Завдання суперників — перенести манекени (мячі) на свою половину килиму. На це дається 3-5 хв.

Захисники вступають з атакуючими в боротьбу, намагаючись не уступити і протриматись умовлений час, після чого сторони міняються місцями. Перемагає команда, що зуміла викрасти більшу кількість манекенів чи мячів або виконала завдання достроково.

Правилами гри дозволяється допомога товаришам у боротьбі за манекени (мяч) і забороняється проведення больових прийомів. Манекен, який пернесли за умовну лінію, назад не повертається.

51. Боротьба за трикутник

На килимі від краю до краю проводиться крейдою лінія, що утворює трикутник, куди входять одна з двох команд, що грають. Друга команда розміщується на протилежній половині килима. По сигналу її гравці наближаються до трикутника і стараються зайняти кут, витягуючи захватами за руки, за ноги та обхватом тулуба гравців, що там знаходяться. Гравці команди захисників, що переступили лінію, рахуються вибувшими.

На атаку відводиться 3 хв., після чого гравці міняються місцями. Виграє команда, у якої через 3 хв. В кутку залишиться більше гравців.

Правила гри забороняється брати захват за одяг та за голову, застосовувати больові прийоми.

Варіант. команда, що захищається, займає положення «лежачи».

52. Звали на килим

По одному гравцю з різних команд лягають поруч на спину (або на живіт) головами в різні боки. По свистку (або команді «Хаджиме») гравці повинні вскочити на коліна і повалити один другого на килим (на живіт, на спину, на бік) тим прийомом, який дозволяється правилами боротьби (виключаючи поштовхи двома руками та больові прийоми).

Варіант. Різне вихідне положення до свистка або команди «Хаджиме».

53. Ланцюг

Дві команди з однаковим по кількості складом шикуються у шаховому порядку обличчям в протилежних напрямках і беруться попід руки з замком на грудях. По команді «Хаджиме» кожна команда намагається затягти суперників у

свій бік. Команда, учасник якої розірве ланцюг до команди «Маде», вважається програвшою. Проводиться 6 поєдинків із зміною положення гравців у протилежне. Виграє команда гравці якої з 6 спроб більше разів перетягли команду суперників, не розірвавши рук.

54. Сильна шия

Для гри заготовляється матерчата петля у вигляді м'якого валіка діаметром 1,5 м. Двоє гравців розміщуються у колі або на матах в упорі лежачи (опираючись на руки) лицем один до одного. Їх голови з'єднує надіта на шию матерчата петля. По сигналу кожен старається, упираючись руками (або передпліччями), витіснити суперника за межі кола. Опустивший голову і скинувший петлю вважається програвшим.

Результат можливо вважати і нічийним, якщо одна хвилина нікому не принесла успіху.

Варіант: а) гравці в упорі сидячи (опираючись на руки і на ступні). Матерчата петля з'єднує їх спини, проходячи попід руками; б) гравці в положенні на чотирьох (опираючись на руки та коліна). Матерчата петля з'єднує їх животи, проходячи по бедрах.

55. Хто сильніший?

Два резинових бинта, складених вдвоє або втроє, закріплюють на гімнастичній стіні або стовпі, так, щоб обидва кінці були вільними. На підлозі (килимі) робиться ряд відміток (ліній) з цифрами. Наприклад, 2м – шість балів, 2м 10 см – сім балів, 2м 20 см – вісім балів і т.д.

Команди шикуються двома колонами перед своїм контрольним пунктом. По сигналу перші гравці біжать до стіни і, взявши в кожную руку кінець бинта (руки, зігнуті в ліктях), відходять від стіни, намагаються натягти бинт і наступити ногою на якомога дальню відмітку. Це вдається тому, у кого найбільш сильні м'язи плечей і рук. Тренер записує цифру і голосно оголошує її. Після цього гравець робить два кроки назад, відпускає бинти і біжить до своєї колони, торкаючись рукою наступного гравця. Той повторює вправу. Коли всі учасники побувають на контрольному пункті, оголошується сума балів, яку набрала кожна з команд. За

швидке закінчення естафети добавляється чотири бали.

Перед грою визначають, яким способом натягувати еластичний бинт (його можливо замінити іншим амортизатором, шнуром, еспандером). За ручку еспандера можна братися однією або обома руками, тягти його, утримуючи руки біля плечей, позаду, зверху. Всі гравці повинні виконувати вправу однаково.

При повторі гри команди міняються контрольними пунктами.

56. Боротьба з жердиною

Два учасники з різних команд входять в коло діаметром 4 м або квадрат з стороною 4 м і беруться за жердину довжиною 2 – 2,5 м, руками обхвачують його у відміток на відстані 1 м від центру в обидві сторони.

Кінець жердини кожен з гравців пропускає під плечем своєї правої руки, а центр жердини знаходиться над центром кола або квадрата. По сигналу тренера суперники намагаються виштовхнути один одного за межі кола чи квадрата.

Боротися дозволяється тільки в межах кола чи квадрата. Переможцем вважається той, хто виштовхнув суперника з кола чи квадрата.

Виграє команда гравці якої мали більше перемог.

Переможці і переможені можуть утворювати нові пари.

Додаток Л

Загальні та спеціальні ігри, що сприяють розвитку витривалості

57. Зміна місць

На протилежних сторонах майданчика за лініями, розміщуються дві команди лицем один до одного. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. По сигналу всі, вистрибуючи із присіду, наче зайці, переміщуються вперед, стараючись швидше перетнути протилежну лінію.

Команда, один з гравців якої перейшов через лінію, вибуває з подальшого змагання. Назад гравці переміщуються в упорі лежачи, перебираючи руками, і знову, гравець, що останнім дібрався до лінії, залишає майданчик.

Тренер кожного разу пропонує гравцям новий спосіб переміщення (каракатцею, стрибками на одній нозі, перекидами і т.д.).

58. Візьми свою стрічку

Дві рівні команди по шість-вісім чоловік шикуються один проти одного з різних сторін килима. За спиною однієї з команд на гімнастичну стінку гравці іншої команди вішають свої стрічки.

По сигналу команда, що стоїть лицем до гімнастичної стінки, переміщується вперед. Її гравці стараються прорватися до стінки, щоб взяти свої стрічки. Захисники, застосовуючи різні прийоми, блокують гравців іншої команди, обороняють підступи до стінки, стараючись протриматись 2 хвилини. Після цього гра зупиняється і інша команда вішає на стінку свої стрічки.

Виграє команда, що зуміла за час гри взяти і перенести за середню лінію більше своїх стрічок.

Правила дозволяють учаснику захисту атакувати любого гравця іншої команди. Це відноситься і до команди, що нападає. Дозволено брати зі стіни лише свою стрічку.

59. Регбі на колінах

Дві рівні по силам і відмінні по кольору форми команд стають на коліна з різних сторін килима, на середину якого кладуть м'яч.

По свистку гравці на колінах мчать до м'яча, щоб оволодіти ним. Використовуючи переміщення з м'ячем і передачі один одному, гравці намагаються наблизитись до краю килима на стороні супротивника і м'ячем торкнутися килима за лицевою стороною (можна торкнутися мата, манекена за килимом – по домовленості). Завдання іншої команди – перехопити м'яч і зробити те ж саме.

Гра продовжується 10-15 хв. Перемагає команда, що зуміла більше кількість разів торкнутися м'ячем килима чи предмета на стороні супротивника.

Дозволяється переміщення лише на колінах. Не дозволяється захвувати супротивника без м'яча, проводити больові прийоми, вставати на ноги і заважати викиданню м'яча, якщо він вийшов за межі килима. За порушення м'яч передається супротивнику.

Близький за характером до цієї гри “Ручний м'яч” на килимі. Мета гри в тому, щоб потрапити м'ячем (команди розігрують його між собою) в набивний м'яч або гирю, встановлену за лицевою лінією супротивника. На відміну від гри “Регбі на колінах” тут гравцям дозволяється переміщуватися не лише на колінах, але й розігрувати м'яч у стійці.

60. Перетягування через лінію

Дві команди гравців стають одна проти другої вздовж лінії, що провели між ними. Хлопці стоять напроти хлопців, а дівчата напроти дівчат, приблизно рівних за фізичними силами. В чотирьох кроках за кожною командою стоять гравці, виділені для підрахунку балів.

По команді тренера гравці зближуються у середній лінії і беруться за одну (або дві) руку. По другому сигналу кожен намагається перетягти свого суперника за лінію. Той гравець, якого перетягли, після зарахування балів суперникам, може знову повернутися за лінію і знову грати за свою команду. За кожного перетягнутого суперника гравець приносить своїй команді один бал. Команда, що отримала за гру більшу кількість балів, перемагає.

В ході гри дозволяються захвати тільки за руки, дозволяється перетягувати поодиночі, парами, декількома гравцями одночасно. Спрощений варіант гри передбачає перетягування тільки за середню лінію, а не на три-чотири кроки, як в

більш складному варіанті.

61. Розірви зірку (статична витривалість)

Група ділиться на дві або чотири команди з рівною кількістю гравців. Одна команда лягає на килим колом в положення «лежачи на животі» і береться за руки. Гравці іншої команди розподіляються ззовні кола, напроти кожного гравця по одному гравцю. По сигналу тренера гравці команди ззовні намагаються розірвати зірку, що утворила команда суперників. Таких спроб три підряд. Потім команди міняються місцями. Перемагає команда, яка більшу кількість разів розірвала «зірку» іншої команди.

62. Відбери мяч

Група ділиться на дві команди. У кожної команди по п'ять мячів. З однієї команди викликається гравець, який за 2 хв. повинен відібрати 5 мячів, які тримають п'ять гравців з іншої команди. Якщо він забрав всі п'ять мячів, він приносить команді 5 балів. Якщо він зробив це менше, ніж за 1хв.30 сек., він приносить команді ще 2 бали. Відбирають мячі по черзі представники то однієї, то іншої команди. В кінці гри команда – переможець визначається за більшою кількістю набраних балів.

63. Човник з набивним мячем

Група ділиться на чотири команди, Одна половина команд шикуються в колони з одного боку килима, друга половина на другому боці килима, лицем до них. У кожного з гравців, що стоять першими на одній стороні килима, в руках мяч. По команді тренера перші гравці з мячами біжать до своєї команди напроти і передають першим гравцям мячі, після чого стають в кінець колони. Гравці, що отримали мячі пророблюють ту ж комбінацію, добігши до протилежної сторони килима і т.д. Половини команд повинні помінятися місцями чотири рази. Виграє команда, яка першою закінчила завдання.

64. Хапсагай

Грає 3-4 команди. В коло чи квадрат виходять два гравця приблизно однієї вагової категорії. По команді тренера «Хаджиме!» потрібно виштовхнути суперника за площу кола чи квадрата або ж заставити втратити

рівновагу і торкнутися третьою точкою опори (рукою, коліном і т.д.). Якщо команд 3-4, то відповідно кожен гравець проведе 2-3 сутички (перша трійка чи четвірка учасників по коловій системі і т.д.).

Варіант. Після перемоги переможець залишається на килимі, а до нього виходять більш важкі учасники.

65. Виштовхни суперника

Дві команди розміщуються по різні боки килима. Поєдинок проводиться або в квадраті, або в колі. Тренер визиває по 2 учасника в квадрат (коло) . Завдання за 1 хвилину в положенні руки за спиною в замку виштовхнути грудьми суперника. Гра проводиться до тих пір поки кожен з учасників не проведе по 3-4 поєдинка. Перемагає команда учасники якої отримали перемогу в більшій кількості поєдинків.

Варіант. Виштовхування проводиться спиною.

66. Чапля

Гравці однієї команди нападають, а другої – обороняються. Гравець, що обороняється, стоїть на одній нозі, друга у нього захоплена нападником. По сигналу тренера нападаючий гравець намагається, штовхаючи, постійно міняючи напрям, збиваючи, змусити гравця оборони торкнутися рукою мата, а гравець оборони – зберегти рівновагу і залишитися в стійці.

Зміна положення проводиться по команді тренера. Забороняється проводити кидки, наносити удари і проводити больові захвати. Виграє гравець, більшу кількість разів змусивший втратити суперника рівновагу і торкнутися килима рукою чи тілом. Команда– переможниця визначається за набраною сумою перемог учасників.

67. Відірви від килима

По команді тренера суперники розміщені один проти одного після входження в захват намагаються відірвати один іншого від опори. Заборонено проводити кидки, удари і больові захвати. Виграє гравець, що більшу кількість разів відірвав суперника від опори. Командна перемога визначається по кількості отриманих учасниками перемог.

При обмеженому просторі матів чи килиму вправи можуть виконувати почергово (наприклад: спочатку з парними, а потім з непарними номерами).

68. Боротьба ногами

Гра починається і закінчується по сигналу тренера. Гравці обох команд сідають один напроти одного на килим, не торкаючись його руками, але легко тиснувши ступнями ніг на ступні суперника. Штовхаючи суперника в п'яти і уникаючи його поштовхів, кожен гравець намагається примусити суперника перекинутися на спину чи торкнутися руками килиму.

Варіанти гри: руки на поясі; схрещені на грудях; за головою.

Виграє команда, гравці якої мали більшу кількість перемог.

69. Небезпечне коло

Гравці утворюють коло, узявшись за руки, з'єднавши їх в ліктях або лучезап'ясних суглобах. В середині кола креслиться крейдою коло на 1,5м в діаметрі менше, ніж коло гравців. Одні гравці стоять лицем в центр кола, інші – назовні (через один). По команді тренера вони починають рух приставними кроками то вправо, то вліво, а по хлопку починають тягнути в свій бік, тобто всередину чи назовні кола. Завдання тих, хто розміщений лицем в середину примусити команду суперників переступити лінію внутрішнього кола. Гравець, не зумівший утриматися і переступивший лінію кола хоч би однією ногою, виходить з гри. Гра проводиться до тих пір, поки розмір кола всередині дозволяє братися за руки. Після зупинки гри тренером (після 3–5 спроб) команди міняються завданням. Перемагає команда, гравців якої залишається більше в грі.

Додаток Л

Спеціальні ігри, що сприяють розвитку специфічних рухових здібностей

70. Захоплення і звільнення від них в стійці

Гравці діляться на дві команди (перші і другі номери). По сигналу тренера вони виконують наступні вправи:

1) перший номер захоплює другого за різнойменні рукави в області зап'ястя (лівою – правий, правою – лівий); другий звільнюється;

2) перший номер бере захоплення на рукаві в області зап'ястя обома руками

(спочатку праве, потім ліве); другий звільнюється з допомогою, а пізніше без допомоги додаткового захоплення;

3) перший номер захоплює праву, а потім ліву руку обома руками: різнойменною в області кисті, однойменною в області ліктя і вище; другий звільнюється;

4) перший номер захоплює відворот на рівні грудної клітки одноіменною і різнойменною руками; другий звільнюється;

5) перший номер захоплює рукою різнойменний відворот зверху в області шиї, другий проводить звільнення;

6) перший номер захоплює рукав в області ліктя різнойменною рукою і другою – відворот зверху; другий звільнюється.

Виконується строго вказаний захват. Гравці виконують завдання не менше двох спроб, після чого міняються номерами. Виграє гравець, що без помилки виконав завдання. Командна перемога визначається по сумі перемог гравців.

71. Напад і захист у партері

Учасники команд змагаються у виконанні наступних вправ :

а) утримати суперника в положенні нижнього в партері, перевернути його на спину;

- б) будучи в положенні нижнього, старатися встати з нього в стійку;
- в) будучи в положенні нижнього в партері, вийти наверх;
- г) будучи в положенні партеру одноіменним боком один до одного, вийти наверх, встати в стійку і провести атаку.

72. «Силова естафета»

Всі гравці діляться на команди по 7 чоловік. Шикуються на лінії старту в паралельні колони.

На відстані 5 – 7 метрів від лінії старту малюють лінію, за якою виконуватимуться нижче описані вправи.

Після сигналу викладача той, що направляє добігає (або пересувається вперед, імітуючи рухи як при кидку «Передньою підніжкою», або якийсь інший кидок), до протилежної межі і виконує вправу N – 1: віджимається з положення лежачи 15 – 20 разів, після чого повертається в кінець колони і торкається до руки спортсмена, що стоїть попереду колони, який, наблизившись до протилежної межі, виконує вправу N–2: присідання з «борцівським манекеном» на плечах 10 – 15 разів. Третій учасник гри виконує вправу N – 3: лягає на спину і двома ногами дістає килим за головою 15 – 20 разів. Четвертий виконує нахили вперед (вправа N – 4) з борцівським манекеном на плечах 10 –15 раз, а п'ятий – робить віджимання по черзі на кожній руці по 5 разів. Шостий – виконує 10 – 15 кидків «борцівського манекена» наперед заданим викладачем прийомом, сьомий – з початкового положення «лежачи на спині» повинен встати на гімнастичний місток 10 –15 раз і т.д. Після того, як направляючий знову опиниться попереду колони, він починає виконувати вправу, яку раніше виконував другий гравець; учасник під номером – 2 виконує вправу N – 3, третій учасник – вправа N – 4 ... сьомою – вправа N – 1 і т.д. Після того, як команди виконають останній (сьомою) цикл вправ, гра зупиняється і визначається команда переможниця – що правильно виконала вправи раніше інших команд.

У даній грі кількість тих, що грають повинно відповідати кількості пропонованих вправ. Кількість вправ і циклів слід підбирати в залежності

від фізичної підготовки учасників естафети. Учасник, що виконав вправу неправильно, повинен обов'язково її повторити.

73. «Наздожени суперника»

По периметру килима малюють крейдою квадрат, усередині якого поряд з кожною із сторін квадрата розташовуються рівні по кількісному складу команди гравців. Перед кожним з направляючих учасників ставиться гиря.

Після подачі команди судді про початок гри спортсмени, що стоять що направляючими, піднімають гирю і біжать уздовж зовнішньої частини сторін намальованого квадрата, прагнучи впродовж всієї дистанції наздогнати гравця, що знаходиться попереду, і доторкнутися до нього рукою. Якщо гравцям не вдалося наздогнати один одного, то вони продовжують біг до тих пір, поки один із спортсменів не доб'ється бажаного результату. Переможець кожної з естафет приносить своїй команді призовий бал.

Після перебігання перших номерів в гру вступають другі, треті і т.д.

74. «Естафета з кидками»

На борцівському килимі малюють крейдою паралельні «коридори» шириною 2 – 3 метри. Кількість «коридорів» повинна бути рівна кількості команд, що беруть участь в грі, вишикувалися в колони по одній людині на лінії старту перед цими «коридорами». Відстань між «коридорами» – 1,5 метра.

Після сигналу судді гравець, що стоїть попереду колони, повертається обличчям до свого партнера і за допомогою заданого кидка (наприклад: за допомогою «Кидка задня підніжка») долає майданчик по всій довжині «коридору» до лінії фінішу. Тобто, зробивши перший кидок, провідний спортсмен не відпускає свого партнера, а, навпаки, не відпускаючи захоплення, допомагає встати своєму компаньйонові і відразу ж проводить наступний кидок, і т.д. до кінця «коридору». І залишивши там партнера, повертається за наступним гравцем. Таким чином, направляючий повинен «перетранспортувати» всіх учасників своєї колони на протилежну сторону килима, після чого він сам встає в кінці своєї колони. А естафету продовжує спортсмен, який перед стартом розташовувався за тим, що направляє. Після

того, як всі учасники однієї з команд виконують завдання, гра зупиняється і визначається команда – переможниця. Кожен неправильно виконаний кидок повинен бути повторений в тому місці, де була допущена помилка.

2) Варіант. Якщо проводився один з кидків підворотом, наприклад: «Передня підніжка», то провідний гравець може проводити її таким чином:

- а) кидає партнера тільки в праву (або ліву) сторону;
- б) чергує кидки по черзі в права і ліва сторони;
- в) по відношенню до першого партнера проводить кидки тільки в праву сторону, а – до другого – тільки в протилежну сторону і т.д.;
- г) той, що направляє кидає першого партнера за допомогою одного прийому, а другого, виконуючи інший кидок. Наприклад, спортсменів під номером два проводять кидок «Передня підніжка», а спортсменів під N – 3 – кидок «Через стегно»;
- д) складаючи комбінації з вище перерахованих пунктів.

75. «Тести – кидки»

Гравці розділяються по парах і виходять на середину килима. Один з борців прагне провести наперед заданий тренером кидок без опору супротивника протягом тридцяти секунд. Потім спортсмени міняються ролями.

Переможець визначається по найбільшій кількості правильно проведених кидків. У другому варіанті обидва учасники отримують завдання провести по 10 – 20 кидків за мінімальний час.

Перемога присуджується борцеві, який витратив менше часу на виконання даного завдання.

76. «Передай м'яч»

Гра проводиться на борцівському килимі.

Керівник призначає двох або чотирьох ведучих, які розташовуються в центрі ігрового майданчика. А учасники гри, що залишилися, розсаджуються по колу, в просторі зони безпеки, лицем до середини килима. Один з цих учасників тримає в руках набивний м'яч.

По сигналу судді гравці починають перекидати м'яч руками один одному, а ведучі, пересуваючись будь-яким способом, прагнуть перехопити м'яч або вибити його з рук того, що сидить, і передати його іншому сидячому гравцеві. Після чого ведучий займає місце учасника, що втратив м'яч, а останній приймає на себе функції ведучого. Гра ускладнюється тим, що після того, як одному з ведучих вдасться заволодіти м'ячем, на нього можуть нападати решта ведучих, а також гравець, що втратив м'яч. Боротьба за м'яч продовжується до тих пір, поки м'яч не буде переданий одному з гравців, сидять. Гравець, що зробив цю передачу, займає місце гравця, що втратив м'яч.

Гра продовжується 5–7 хвилин, після чого суддя відзначає кращих ведучих і призначає нових гравців. Якщо в процесі гри м'яч вийшов за межі ігрового майданчика, то ведучим стає той учасник, який неточно зробив передачу, а один з ведучих займає його місце в крузі.

2) Варіант. Те ж, що і у вище викладеному варіанті, але ведучий, який зробив передачу одному з гравців, що сидять, ніким не замінюється і покидає ігровий майданчик. Гра продовжується до тих пір, поки в центрі кола не залишиться один ведучий. Після чого його міняє наступна четвірка гравців.

Переможцями вважається четвірка, гравці якої витратять найменшу кількість часу на оволодіння м'ячем.

77. «Візьми городок»

Учасників гри ділять на дві рівні по чисельному складу команди. Кожна команда розташовується на своїй половині килима. На середній лінії, яка розділяє команди, встановлюють городки (кегли, кладуть пояси від борцівських курток або макети зброї), кількість яких, рівно кількості учасників гри. У трьох – чотирьох метрах від середньої лінії проводять ще дві паралельні нею лінії – «Нейтральну зону».

По сигналу викладача всі гравці прагнуть щонайшвидше підбігти до середньої лінії, узяти предмет і понести його на свою половину килима. В процесі гри може вийде так, що двоє гравців одночасно візьмуть один і той же предмет. В цьому випадку кожен прагне відняти городок у супротивника і

занести його на свою половину. Боротьба може проходити тільки на «нейтральній зоні». Один учасник має право одночасно зібрати декілька предметів. А також декілька чоловік з команди можуть допомагати своєму гравцеві в боротьбі за оволодінням предметом.

Після того, як всі предмети будуть розібрані учасниками гри, їх підраховують і знов повертають на середню лінію. А команді, якій вдалося захопити більше предметів, присуджують ту кількість очок, на скільки предметів більше їм вдалося захопити у супротивника.

Гра проводиться протягом десяти – п'ятнадцяти хвилин, після чого визначають команду – переможницю.

78. «Будь наготові»

Гравці шикуються в дві колони. Проти кожної колони встановлюють поворотний пункт. Між поворотними пунктами малюють квадрат 2х2 (3х3 і т.д.) метри. Спортсмени в кожній колоні розраховуються по номерах і запам'ятовують їх.

По сигналу керівника, який називає будь-який номер, учасники під викликаним номером, пересуваючись стрибками на одній нозі і огнувши поворотну стійку, зустрічаються в квадраті. Той, хто раніше увійде до квадрата, приносить свій команді один призовий бал.

Зустрівшись в квадраті, гравець однієї команди намагається провести проти свого супротивника наперед обумовлений прийом, (декілька прийомів), а супротивник – певний контрприйом.

У разі успіху переможець приносить своїй команді 5 балів. На атаку і захист їм відводиться не більше тридцяти секунд. Після виконання всіма учасниками заданої вправи вони міняються ролями. Спортсмени з другої команди починають атакувати, а гравці першої контратакувати.

Перемагає команда, що набрала більшу кількість призових оцінок.

Можна провести гру так, щоб учасники зустрічалися між собою 2 – 3 рази, і лише після того визначити команду – переможницю.

79. «Звільнись від захвату»

Один з гравців дозволяє узяти наперед визначений викладачем захоплення і відразу починає звільнятися від нього. Це завдання він повинен виконати 10 разів, після чого суперники міняються ролями. Той, кому вдалося звільнитися від захоплень 10 разів за менший час, отримує перемогу.

2) Варіант.

То ж, тільки тренер обмежує час гри до тридцяти секунд (або одній, двох хвилин). Переможцем вважається той учасник, якому за цей час вдасться звільнитися від захоплення суперника найбільша кількість разів.

3) Варіант.

То ж, але після того, як спортсмен звільниться від захоплення, повинен протягом десяти секунд встигнути провести який – або кидок.

80. «Естафета з кидками»

На борцівському килимі малюють крейдою паралельні «коридори» шириною 2 – 3 метри. Кількість «коридорів» має дорівнювати кількості команд, що беруть участь у грі і вишикувалися в колони по одній людині на лінії старту перед цими «коридорами».

Відстань між «коридорами» – 1,5 метра.

Після сигналу судді гравець, що стоїть попереду колони, повертається обличчям до свого партнера і за допомогою заданого кидка (наприклад: за допомогою «Броска через голову») долає майданчик по всій довжині «коридору» до лінії фінішу. Тобто, зробивши перший кидок, провідний спортсмен не відпускає свого партнера, а, навпаки, не відпускаючи захоплення, допомагає встати своєму компаньйонові і відразу ж проводить наступний кидок, і т.д. До кінця «коридору». І залишивши там партнера, повертається за наступним гравцем.

Таким чином, направляючий повинен «перетранспортувати» всіх учасників своєї колони на протилежну сторону килима, після чого він сам встає в кінці своєї колони. А естафету продовжує спортсмен, який перед стартом розташовувався за напрямом.

Після того, як всі учасники однієї з команд виконують завдання, гра

зупиняється і визначається команда – переможниця.

Кожен неправильно виконаний кидок повинен бути повторений в тому місці, де була допущена помилка.

2) Варіант.

Якщо проводився один з кидків підворотом, наприклад: «Передня підніжка», то провідний гравець може проводити її наступним чином:

- а) кидає партнера тільки в праву (або ліву) сторону,
- б) чергує кидки по черзі в праву і ліву сторони,
- в) по відношенню до першого партнера проводить кидки тільки в праву сторону, а – до другого – тільки в протилежну сторону і т.д.,
- г) направляючий кидає першого партнера за допомогою одного прийому, а другого, виконуючи інший кидок. Наприклад, спортсмену під номером два проводять кидок «Передня підніжка», а спортсмену під N – 3 – кидок «Через стегно»,
- д) складаючи комбінації з вище перерахованих пунктів.

82. «Естафети з елементами переворотів і больових прийомів».

Гравці діляться на рівні за кількістю учасників команди і шикуються в паралельні колони, на відстані 2,5–3 метрів один від одного.

Бажано, щоб до складу кожної команди входили спортсмени, які мають близькі між собою вагові категорії, тобто у складі першої групи присутні борці, які мають найбільшу вагу, у другій команді – середня вага, а в третій – легкі ваги.

Перед носками направляючих проводиться стартова риса, а в семи–дев'яти метрах від неї проводять лінію проміжного фінішу.

Кожен гравець, що стоїть попереду колони встає на карачки, розташовуючись лівим боком до стартової межі, а другий учасник розташовується спиною до стоїть на четвереньках і обличчям до лінії старту, нахилившись захоплює своїми руками руку партнера, між своїх стегон, і підхопивши його голову, правою ногою проводить переكاتи вперед, як при проведенні больового прийому «Важіль ліктя» перекидом.

Після перетину лінії проміжного фінішу гравець, що проводив перекати, переходить до правого боку свого партнера і захопивши його праву руку за допомогою перекатів–перекидів вперед, повертається до лінії старту, і обидва напарника встають в кінці своєї колони.

Коли перша пара гравців знову опиниться попереду колони, то перекати проводить борець, який раніше стояв на чотирьох.

Виграє команда, що зуміла раніше закінчити естафету.

1) Варіант.

Те ж, що і у вищевикладеному варіанті, але тут виконавець, розташувавшись особю до правого боку компаньйона, захоплює своєю правою рукою відворот на шиї, переносить (переступає) ліву ногу через спину партнера і захоплює лівою рукою пояс на спині, виконує перекид вперед, підхоплюючи лівою ногою не головою, а тулуб свого напарника.

2) Варіант.

Тут перший учасник колони стоїть на четвереньках правим боком до стартової межі, а другий, стоячи на колінах з боку голови партнера і взявши його голову під праве плече, одночасно правою долонею захоплюючи підборіддя партнера, лягає на спину під груди стоїть на четвереньках, і захопивши своєю лівою рукою його однойменну руку, на рівні зовнішнього боку ліктьового суглоба, розгортає захоплену голову партнера. Двійка спортсменів починає перекочуватися до протилежної лінії, де учасники міняються ролями і повертаються назад. Естафета повторюється 4–5 разів, після чого викладач оголошує команду – переможницю.

3) Варіант.

Даний варіант має схожість з попереднім, але тут гравець, що має перший порядковий номер, лежить на животі, а ведучий спортсмен, захопивши голову напарника, перш ніж провести переворот, піднімає партнера на карачки.

4) Варіант. – «Естафета з переворотом партнера важелем (ключем)». Направляючий гравець встає на карачки, обличчям до стартової межі, опустивши голову і широко розставивши руки. Другий спортсмен стоїть зліва

від партнера обличчям до його голови, кладе ліве передпліччя на шию партнера, і пропустивши свою праву руку під лівим плечем компаньйона, захоплює свою ліву руку.

За сигналом учасник, який має другий порядковий номер підтягує свої руки вгору до себе, і нахиливши голову партнера, перекочує його на спину.

Досягнувши лінії проміжного фінішу, виконавець бере захоплення з правого боку і знову перекочує партнера до лінії старту.

83. «Затягни в барліг».

Дана гра використовується при навчанні спортсменів больовим прийомом «Важіль ліктя» або «Затискання біцепса».

На борцівському килимі на відстані двох – чотирьох метрів від кожної пари гравців малюють коло – «барліг» діаметром півтора метра.

Після того, як гравці розділяться на пари, один з учасників лягає на спину (лівим боком до «барлога»), а другий гравець сідає на килим зліва від нього, перенісши ліву ногу через тулуб суперника, а праву через його голову, стискає своїми стегнами руки нижнього учасника.

За сигналом викладача атакуючий борець стискає своїми стегнами руки суперника і прагне перетягнути його в «барліг», який знаходиться за спиною нападаючого гравця. Противник в цей час намагається звільнити захоплені руки або перейти в положення стійки і підняти атакуючого.

Якщо нападаючому протягом однієї хвилини вдалося виконати завдання, він отримує призовий бал. Потім гравці повторюють завдання, але нижній гравець розташовується правим боком до «барлога». Після чого змагаються міняються ролями.

Перемога присуджується гравцеві, що зумів найбільшу кількість разів перетягнути свого супротивника в простір кола так, щоб хоча б половина тулуба нижнього спортсмена перетнула лінію кола.

Атакуючий гравець не має права захоплювати своїми руками руки гравця, що обороняється, але може спиратися руками в килим і захоплювати ноги суперника.

2) Варіант.

Те ж, що і у вищевикладеному варіанті, але попереднє завдання ускладнюється, тепер необхідно не тільки зтягнути свого суперника в «барліг», але і застосувати больовий прийом «Затискання біцепса» чи розчепити руки суперника і провести больовий прийом «Важіль ліктя». На виконання завдання гравцям виділяється півтори хвилини.

Якщо обом гравцям вдалося виконати по два больових прийому, то переможцем вважається той, хто зумів виконати завдання за найменший час.