

Таким чином, можна стверджувати, що для оптимізації навчально-виховного процесу у ВНЗ необхідно застосувати методику навчання студентів умінню використовувати диференційовані навантаження у фізичному вихованні. При цьому, слід попередньо провести розподіл студентів на типологічні підгрупи в залежності від показників рівня фізичного здоров'я.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Планується розробити методику індивідуалізації фізичних навантажень для студентів засобами бадмінтону.

Література

1. Ананьев Б. Г. Особенности восприятия пространства у детей : навч. посіб. / Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко. – М. : Просвещение, 2001. – 246 с.
2. Васьюк Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьюк // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7.
3. Железняк Ю. Д. Основы научовой методичной діяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Ю. Д. Железняк, В. К. Петров. – М. : Академія, 2002. – 264 с.
4. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ., 2008. – С. 75–79.
5. Теория и методика физической культуры / под ред. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 19–25.
6. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов // Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М. : Педагогика, 1986. – 240 с.
7. Sallis J. Physical activity and behaviorae medicine / J. Sallis, N. Owen. – Sage Pulications, 1999. – 210 p.

Reference

1. Anan'ev B.G. (2001): "Features of perception of space in children": teach. manual B.G. Ananiev, E.F. Rybalko. - M. Enlightenment. - 246 p.
2. Vaskov Yu. V. (2004) "Personally Oriented Education - A New Educational Paradigm" (by I. S. Yakymanska), Yu.V. Vaskov Physical Culture at School. 4-2p.
3. Zheleznyak Yu.D (2002). "Fundamentals of scientific methodical activity in physical culture and sports": teaching. manual / Yu. D. Zheleznyak, V. K. Petrov. - M.: Academy, 264 p.
4. Krusevich T. (2008). "Theory and Methods of Physical Education": T. Y. Krusevich. - K.: Olympic Summer. 75-79 p.
5. Kuramshina – M. " Theory and method of physical culture". (2003): Soviet Sport. 19-25 p.
6. Davydov V.V. (1986) " Problems of developing education" ,V.V. Davydov .Experience of theoretical and experimental psychological research. - M.: Pedagogics, - 240 p.
7. Sallis J. (1999) "Physical activity and behaviorae medicine " J. Sallis, NOwen. – Sage Pulications,. – 210 p.

УДК 616.12-008:616.126.422

*Неворова Л.В., Неворова О.В.,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький*

ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТАНІВ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ (ФУТБОЛІСТІВ)

У статті розглянуто особливості вегетативної регуляції у футболістів з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей. Проаналізовано й узагальнено стан теоретичної і практичної розробленості проблеми з вивчення вегетативної регуляції у футболістів з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей нервової системи. Визначено індивідуальні поєднання властивостей нервових процесів, які обумовлюють тип нервової системи у футболістів; виявлено показники стресостійкості у футболістів з різними типологічними особливостями нервової системи; здійснено розподіл досліджуваних на групи за особливостями вегетативної регуляції, які мають різні поєднання типологічних показників нервової системи та стресостійкості; запропоновано способи підвищення фізичної працездатності футболістів з метою попередження розвитку в них стресових станів та патологій серцево-судинної системи.

Ключові слова: стресостійкість, футболісти, вегетативна регуляція, індивідуальні особливості нервової системи.

Неворова Л.В., Неворова Е.В. Пути предупреждения развития состояний перенапряжения у спортсменов (футболистов). В статье рассмотрены особенности вегетативной регуляции у футболистов с учетом их индивидуально-типологических особенностей. Проанализированы и обобщены теоретические и практические аспекты проблемы изучения вегетативной регуляции у футболистов с учетом индивидуально-типологических особенностей нервной системы. Определены индивидуальные сочетания свойств нервных процессов, обуславливающих тип нервной системы у футболистов; выявлены показатели стрессоустойчивости у футболистов с различными типологическими особенностями нервной системы; осуществлено распределение исследуемых на группы по особенностям вегетативной регуляции, которые имеют различные сочетания типологических показателей нервной системы и стрессоустойчивости; предложены способы повышения физической работоспособности футболистов с целью предупреждения развития у них стрессовых состояний и патологий сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, футболисты, вегетативная регуляция, индивидуальные особенности нервной системы.

Nyevorova Ludmila, Nyevorova Olena. Ways of prevention of development of personal injury conditions of sportsmen (football players). The high level of results on the modern stage of development of sport stipulates the sharp necessity of presence for a sportsman enough rare morphological information, unique combination of complex of physical and psychological possibilities, which are at the level of development which answers the requirements of sporting activity. Practically not studied are features of adaptation processes for footballers taking into account the differences of vegetative status. At the same time, a considerable role in adaptation to loadings for footballers belongs to the vegetative nervous system, which provides maximally effective, adequate to the query of workings organs of functioning of heart and vessels.

For the reliable estimation of the functional state of the nervous and heart and vessels system and all of organism it is necessary to take into account influence of socially hygienical and biological factors. Therefore during forming of group of sportsmen for research we took into account the results of medical control of the state of health and row of terms which provide the receipt of results of measuring with a minimum error for the following treatment: absence of chronic diseases; functional state of basic organs and systems which provide a homeostasis; stability of organism; duration of absence of sharp viral diseases.

For research the command of students-footballers of soccer club «Burevisnik» was select city Kropivnitskiy, which visit employment from the increase of sporting trade. The age-old range of probed engulfed the persons of 18-23. A selection made 36 persons. Research was conducted in the period of 2016-2018 years. At the selected groups of probed found out the indexes of properties of nervous processes and levels of stability to stress. Then by an orthostatic test determined influence of the vegetative adjusting on frequency of heart-throbs in a state of relative rest, as frequency of reductions of heart is the most informing index of changes in an organism in the process of his adaptation to the physical loading.

The conducted research allowed to do such conclusions: certainly individual features of the nervous system and indexes of stability to stress for footballers; distributing of probed is carried out after the features of the vegetative adjusting depending on the individually features of the nervous system and level them stability to stress; grounded practical recommendations are from the increase of physical capacity of footballers taking into account their individually features of the nervous system, level of stability to stress and vegetative adjusting.

Key words: stability to stress, football players, vegetative adjusting, individual features of the nervous system.

Постановка проблеми. Високий рівень результатів на сучасному етапі розвитку спорту обумовлює гостру необхідність наявності у спортсмена досить рідкісних морфологічних даних, унікального поєднання комплексу фізичних і психологічних можливостей, які перебувають на рівні розвитку, що відповідає вимогам спортивної діяльності.

Як підкреслено в роботах деяких авторів (Бриль М.С., 2001; Платонов В.М., 2004; Сутула В.А., 1999 та ін.), головною метою спортивної орієнтації є всебічне вивчення індивідуальних здібностей спортсменів, які найбільшою мірою відповідають вимогам змагальної діяльності в межах окремих спеціалізацій того або іншого виду спорту.

Тренувальний процес спортсменів на сучасному етапі характеризується збільшенням фізичних і психоемоційних навантажень, які можуть призвести до зниження адаптаційних можливостей і спортивних результатів, що вимагає ретельного медико-педагогічного контролю (Андреянов, Б.А., 1997).

Матеріали щодо вивчення психофізіологічних аспектів підготовки спортсменів взагалі, та футболістів зокрема (Воронова В.І., 2007; Ільїн Є.П., 2008; Родіонов А.В., 2002-2004; Сопов В.Ф., 2005 та ін.) носять переважно загально описовий характер і спрямовані на оцінку психологічної складової діяльності спортсмена, як правило, без чіткого диференціювання на конкретні спеціалізації в межах виду спорту.

Актуальність дослідження обумовлена гострою потребою у зміні підходів до проблеми вивчення процесу вегетативної регуляції у спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей нервової системи та визначенні пріоритетних напрямків попередження виникнення стресових станів.

Практично не вивченими залишаються особливості адаптаційних процесів у футболістів з урахуванням відмінностей вегетативного статусу. Водночас, значна роль в адаптації до навантажень у футболістів належить вегетативній нервовій системі, яка забезпечує максимально ефективне, адекватне до запиту працюючих органів функціонування серця і судин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що робота серця характеризує фундаментальні співвідношення у функціонуванні організму в цілому, оскільки є відображенням функціонування вегетативної нервової системи [2]. На думку багатьох авторів, існує важливість системного інтегрального підходу до оцінки показників активності і тону вегетативної нервової системи спортсменів, яка забезпечує адекватний перебіг адаптаційних процесів через регуляцію діяльності всіх вісцеральних систем організму [1; 2; 4; 6].

Вивчення вегетативної регуляції роботи серця виявило, що зниження рівня функціонального стану нервової системи призводить до зростання напруження регуляторних механізмів у спортсменів за рахунок активації симпатичного тону та послаблення вагусного впливу на синусовий вузол серця [2; 4].

Водночас, посилення вагусного впливу на синусовий вузол серця у спортсменів вказує на зростання рівня функціонального стану нервової системи з рахунок економізації функцій [4].

Серцево-судинна система – є основною ланкою в транспортуванні кисню до працюючих м'язів, оскільки саме граничними можливостями зростання хвилинного об'єму крові і, в першу чергу, ударного об'єму крові, обмежується збільшення постачання до тканин кисню під час м'язової діяльності. При цьому механізми зовнішнього і тканинного дихання використовуються не повністю [3; 4; 6].

Адаптація серця до мінливих вимог організму складає необхідну ланку пристосування до фізичних навантажень [6].

Вивченню питання термінової адаптації різних ланок серцево-судинної і дихальної систем до навантажень циклічного характеру присвячено велику кількість наукових праць [1; 2; 4; 6]. Однак, переважна більшість цих досліджень

містить дані дорослих людей і юних спортсменів.

Питання термінової адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень у фізіології спорту досліджено менше. Накопичений в цьому контексті експериментальний матеріал характеризує в більшості випадків частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск [1; 3; 5]. Відомо, що особливо чітко й закономірно у взаємозв'язку з станом всього організму є діяльність серця, яку оцінюють за змінами частоти серцевих скорочень (ЧСС) в умовах м'язової діяльності [1; 3]. Численні дослідження засвідчують, що зміни цього показника мають лінійну залежність від потужності роботи і маси працюючих м'язів [4; 6].

Закономірний зв'язок частоти серцевих скорочень і потужності м'язової роботи відмічається в широких межах у здорових молодих людей до того рівня серцевих скорочень, при якому серце здатне справлятися із зростанням фізичного навантаження, тобто до 180-190 уд/хв. Доведено, що взаємозв'язок частоти серцевих скорочень з потужністю роботи характеризує також залежності, що пов'язують потужність роботи з іншими функціями організму: систолічним і хвилинним об'ємом серця, рівнем споживання кисню, легеневою вентиляцією [2; 4].

Встановлено, що частоту серцевих скорочень перед виконанням вправи не можна брати за ЧСС у стані відносного спокою, тому що спостерігається передстартова реакція (підвищення ЧСС до початку вправ): виділення норадреналіну й адреналіну, зниження тону парасимпатичної нервової системи [6].

Середні вікові показники роботи серця не можуть бути достатньо інформативними для оцінки вікових змін параметрів гемодинаміки, крім того, за даними [1; 6] в різних дослідженнях гемодинаміки в стані спокою існує великий розкид значень показників функцій серця, хоча абсолютні значення показників досить достовірні. Для дослідження психофізіологічних особливостей адаптації до тренувальних навантажень широко використовують показники ортостатичної проби. Це дозволяє визначити тип вегетативної регуляції, показати вплив навантажень під час тренувального процесу.

Метою статті було дослідити особливості вегетативної регуляції у студентів факультету фізичного виховання з метою виявлення ризику передпатологічних станів. Відповідно до мети було сформульовано наступні **завдання**: 1) проаналізувати й узагальнити стан теоретичної і практичної розробленості проблеми з вивчення вегетативної регуляції у футболістів; 2) здійснити розподіл досліджуваних на групи за типологічними особливостями нервової системи, рівнями стресостійкості та особливостями вегетативної регуляції; 3) запропонувати способи підвищення фізичної працездатності футболістів з метою попередження розвитку в них стресових станів та патологій серцево-судинної системи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для достовірної оцінки функціонального стану нервової та серцево-судинної системи і всього організму необхідно враховувати вплив соціально-гігієнічних і біологічних чинників [3; 4]. Тому під час формування групи спортсменів для дослідження ми враховували результати лікарського контролю стану здоров'я та низку умов, які забезпечують одержання результатів вимірювань з мінімальною похибкою для наступної обробки: відсутність хронічних захворювань; функціональний стан основних органів і систем, які забезпечують гомеостаз; резистентність організму; тривалість відсутності гострих вірусних захворювань. Функціональний стан серця визначали шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень аускультативним методом.

Для дослідження було обрано команду студентів-футболістів футбольного клубу «Буревісник» м. Кропивницький, які відвідують заняття з підвищення спортивної майстерності. Віковий діапазон досліджуваних охоплював осіб 18-23 років. Вибірка склала 36 осіб. Дослідження проводилося в період 2016-2018 навчального року. У відібраних груп досліджуваних виявляли показники властивостей нервових процесів та рівні стійкості до стресу. Для виявлення рівня функціональної рухливості й сили основних нервових процесів (ФРНП і СНП) нами було використано методику визначення індивідуально-типологічних особливостей нервової системи за допомогою методики експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є.П. Ільїна (теплінг-тест) в модифікації НДІ фізіології дітей та підлітків (підтверджено високу кореляцію кількісного і якісного показників розумової працездатності, визначених за допомогою літерних коректурних таблиць з рівнями функціональної рухливості і сили нервових процесів, одержаних за допомогою апаратних методик) [1]. З метою визначення рівня стресостійкості у спортсменів використовували бланкову методику, яка є простою і доступною у використанні [6].

Потім за допомогою ортостатичної проби визначали вплив вегетативної регуляції на частоту серцевих скорочень в стані відносного спокою, оскільки ЧСС є найбільш інформативним показником фізіологічних змін в організмі в процесі його адаптації до фізичного навантаження. Дослідження показників ЧСС в стані відносного спокою проводили з дотриманням наступних умов: в один і той же час вранці, після сну. ЧСС вимірювали пальпаторним способом на променевій артерії протягом 15 секунд, а потім одержану величину множили на 4 і, таким чином, дізнавались про кількість ударів серця за 1 хвилину. З метою визначення впливу вегетативної регуляції на роботу серця застосовували ортостатичну та кліностатичну проби [4; 6].

Відомо, що робота серця характеризує фундаментальні співвідношення у функціонуванні організму в цілому, оскільки є відображенням функціонування вегетативної нервової системи (ВНС).

Нами було здійснено дослідження особливостей вегетативної регуляції футболістів під впливом тренувального процесу. Проведений аналіз індивідуально-типологічних особливостей нервової системи серед студентів-гравців ФК «Буревісник» виявив наступні поєднання рівнів ФРНП та СНП: 29% (амплуа: захисники) мали низький рівень ФРНП, але при цьому середній рівень СНП; 20% (амплуа: захисники) – середній рівень ФРНП і низький рівень СНП; 24% (амплуа: нападники) високий рівень ФРНП і середній рівень СНП; 11% (амплуа: воротарі) – середній рівень ФРНП і високий рівень СНП; 5% (амплуа: нападники) – високий рівень ФРНП і низький рівень СНП; 11% (амплуа: захисники) – низький рівень ФРНП і високий рівень СНП. Таким чином, одержані дані з аналізу індивідуально-типологічних особливостей нервової системи дозволяють зробити висновок про те, що в межах команди у гравців спостерігались різні поєднання рівнів ФРНП і СНП, що вказує на різну швидкість сприймання зовнішніх сигналів та їх засвоєння.

З огляду на це, можна зробити припущення, що у гравців з різними поєднаннями рівнів ФРНП і СНП буде

відрізнялись і швидкість розвитку втоми. Цей факт доводить необхідність застосування індивідуального підходу до організації тренувального процесу, з метою: попередження розвитку перевтоми; зниження працездатності; виснаження нервової системи; розвитку неврозів.

Проведений аналіз показників стресостійкості у студентів-гравців ФК «Буревісник» засвідчив наступні особливості: 1) гравців з високим рівнем стресостійкості не виявилось; 2) вищий за середній рівень стресостійкості спостерігався в 35% гравців, які мали середній і вище за середній рівні ФРНП і СНП; 3) середній рівень стресостійкості виявився в 40% гравців, серед яких 29% – мали низький рівень ФРНП і середній рівень СНП та 11% – з низьким рівнем ФРНП та високим рівнем СНП.

Нижче за середній рівень стресостійкості спостерігався у 25% студентів-гравців, серед яких: 20% мали середній рівень ФРНП і низький рівень СНП; 5% – високий рівень ФРНП і низький рівень СНП. Гравці команди, які мали нижче за середній рівень стресостійкості становлять групу ризику, оскільки є більш вразливими до стресових чинників, які можуть створити серйозну загрозу для їх здоров'я.

На основі узагальнення даних нами виявлено та охарактеризовано достатньо чіткі відмінності вегетативного забезпечення за допомогою ортостатичної та кліностатичної проб. У досліджуваних студентів-футболістів у положенні лежачи спостерігалась нормокардія в ті дні тижня, коли було зниження інтенсивності тренувального процесу. Однак, напередодні гри, в той день, коли відбувалась гра та і після гри протягом 2-3 днів спостерігалось стійке підвищення показників ЧСС. Це засвідчує недостатній рівень розвитку витривалості, низький рівень тренуваності.

Далі наведемо аналіз показників ЧСС після переходу в положення стоячи у досліджуваних гравців. Аналіз показників ЧСС після переходу в положення стоячи у досліджуваних гравців показав, що спостерігалось значне прискорення ЧСС у деяких спортсменів. Протягом 3-х хвилин у положенні стоячи показники ЧСС знижувались, однак вище за вказані межі норми. Протягом 3-х хвилин у положенні стоячи, теж спостерігалась тенденція до зниження показників ЧСС, однак вище за вказані межі норми. Особливо яскравою виявилось підвищення показників ЧСС в тих спортсменів, які мали нижче за середній рівень стійкості до стресу.

Таким чином, на основі отриманих результатів було здійснено розподіл досліджуваних спортсменів на три групи, залежно від переважання впливу окремого відділу ВНС: 1) спортсмени з переважанням тону парасимпатичного відділу ВНС; 2) спортсмени без переважного впливу окремого відділу ВНС; 3) спортсмени з переважанням тону симпатичного відділу ВНС.

Аналіз показників ЧСС засвідчує, що у спортсменів з переважанням тону парасимпатичної нервової системи в умовах спокою нижчими є показники частоти серцевих скорочень, що говорить про економізацію роботи серцево-судинної системи і, водночас, відображає наступні особливості: більш низький рівень метаболізму. У футболістів з підвищеним тонусом симпатичного відділу вегетативної нервової системи в більшому відсотку випадків (53%) відзначається уповільнення процесів термінового відновлення за ЧСС. У спортсменів, які не мали переважання тону окремого відділу ВНС, відбувалось повне відновлення за показниками ЧСС. Теж саме спостерігалось і в спортсменів з переважанням тону парасимпатичного відділу ВНС.

Таким чином, у спортсменів з помірним впливом парасимпатичного відділу ВНС відзначається: економізація функціонування серцево-судинної системи в умовах відносного спокою; більш швидке і якісне відновлення показників серцево-судинної системи у відповідь на стандартне фізичне навантаження. Організм спортсменів з підвищеною активністю симпатичного відділу ВНС працює в більш напруженому режимі.

Висновки. Проведений аналіз показників ЧСС в стані відносного спокою у футболістів з різними індивідуальними поєднаннями показників ФРНП і СНП, виявив нелінійний зв'язок ЧСС з ФРНП і СНП. Розподіл спортсменів на підгрупи за величиною ЧСС без урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей призводить до того, що одну групу можуть бути об'єднані гравці з різними рівнями ФРНП і СНП. Встановлено, що спортсмени з рівнем стресостійкості нижче за середній відносяться до групи ризику, оскільки є більш вразливими до стресових чинників, які можуть створити серйозну загрозу для їх здоров'я. Виявлено, що у футболістів з підвищеним тонусом симпатичного відділу вегетативної нервової системи в більшому відсотку випадків (53%) відзначається уповільнення процесів термінового відновлення за ЧСС. У спортсменів з ейтонією і ваготонією переважає повне відновлення за показниками ЧСС. Таким чином, у спортсменів з помірною ваготонією відзначається: економізація функціонування серцево-судинної системи в умовах відносного спокою, а також більш швидке і якісне відновлення показників гемодинаміки у відповідь на стандартне фізичне навантаження. Організм спортсменів з підвищеною активністю симпатикоадреналової системи працює в більш напруженому режимі.

Перспективи подальших розвідок. Результати проведеного дослідження дозволяють використовувати показник вегетативної регуляції з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей нервової системи та стресостійкості як важливий критерій оцінки адаптації організму спортсменів у ході тренувального процесу під час проведення лікарсько-педагогічного контролю.

Література

1. Макаренко М.В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі / М.В. Макаренко // Фізіологічний журнал, 2001, – 5, №5. С.97-108.
2. Макаренко М.В. Серцевий ритм у студентів з різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності за умов емоційного стресу / М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб, Л.І. Юхименко /// Фізіологічний журнал, 2003, Т.49, №1. С.28-33
3. Макаренко М. В. Функціональний стан центральної нервової системи у осіб з різним рівнем рухливості нервових процесів / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, Ю. О. Петренко та ін. // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 1. – С. 9–14.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання/ Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ-ра, 2003. – Т. 2. – 367с.

5. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти [Електронний ресурс] / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2013. – № 1. – С. 28–35. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. – Назва з екрана.

6. Неворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : метод. посібник / Неворова О. В. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2007. – 100 с.

References

1. Makarenko, M. V. (2001). "A role of individually-typology properties of higher nervous activity is at a professional selection", Journal of physiology, Vol. 5, no. 5, pp. 97–108.

2. Makarenko, M. V. (2003). "Cardiac rhythm for students with different individually-typology properties of higher nervous activity at the terms of emotional stress", Journal of physiology, Vol. 49, no. 1, pp. 28–33.

3. Makarenko, M. V. (2002). "The functional state of central nervous system at persons with different levels of mobility of nervous processes", Journal of physiology, Vol. 48, no. 1, pp. 9–14.

4. Krutsevich, T. Yu. (2003). *Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia* [Theory and methods of physical education], Olimpiiska literatura, Kyiv, Ukraine.

5. Marynych, V. (2013). "Analysis of innovative approaches organization of athletic-health work in educational establishment", Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia, no. 1, available at: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. (accessed March 29, 2015).

6. Nyevorova, O.V. (2007). *Ozdorovcha spryamovanist i shlyahy optimizatzyu physychnoho vihovannya ditey molodshogo shkylnoho viku* [Health-orientation and ways to optimize the physical education of children of primary school age], RVV KDPU imeny Volodimira Vinnychenka, Kirovograd, Ukraine.

УДК : 796.853.23

Николаев В. А., Чижая П. И.

Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізовано етап початкової підготовки, який характеризується посвяченням у дзюдо. Виявлено, що традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів. Встановлено, що особливе значення на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів має комплекс загально-підготовчих та спеціальних вправ, а також використання специфічних рухливих ігор. Проведено дослідження технічної підготовленості юнаків, які займаються у секції з дзюдо. Розроблено тренувальну програму навчання технічним діям у дзюдо для дітей 9 - 10 років.

Ключові слова: дзюдо, навчально-тренувальний процес, технічні дії, специфічні рухливі ігри, юні дзюдоїсти.

Николаев В. А., Чижая П. И. Особенности тренировочного процесса юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки. В статье проанализирован этап начальной подготовки, который характеризуется посвящением в дзюдо. Выведено, что традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов. Установлено, что особое значение на этапе начальной подготовки юных дзюдоистов имеет комплекс общеподготовительных и специальных упражнений, а также использование специфических подвижных игр. Проведено исследование технической подготовленности юношей, занимающихся в секции по дзюдо. Разработана тренировочная программа обучения техническим действиям в дзюдо для детей 9 - 10 лет.

Ключевые слова: дзюдо, учебно-тренировочный процесс, технические действия, специфические подвижные игры, юные дзюдоисты.

Nikolaiev Victor, Chizhaev Pavel. Features of the training process of young j young Judoists at the initial training stage. The article analyzes the stage of initial training, which is characterized by the dedication of judo. It is revealed that traditional means and the organization of the training process in the groups of initial training do not allow to fully optimizing the training process of young judoists. The methodical system for mastering the technique of sports combat involves a certain sequence, which is studied separately in the following order: the main rack; delight; hand movements; kick movements; movements with the hands and feet in agreement with the breath; coordination of movements with the feet and hands at the delay of breathing; coordination in full coordination.

It has been established that special significance at the stage of initial training of young Judoists has a complex of general preparation and special exercises, as well as the use of specific mobile games. The study of technical preparedness of young men who are engaged in the judo section, in particular: throw an anteroom; throw through thigh; throw a back foot; throw a shoulder from knees before and after a pedagogical experiment.

A training program for training judo technical training for children aged 9-10 years was developed, where exercises of various orientation were used, as well as games with the touch of the legs and opponent's feet, dragging games, running behind the opponent's side in the party, squeezing out the opponent from the circle, fighting in the rack before touching the carpet with any part of the body, games for maintaining balance, playing for the mastered subject.

Key words: judo, training process, technical actions, specific mobile games, young's judoists.