

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 Prydniprovia, 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 optimizatsyy physychnogo vyhovannya ditey molodshogo shkilnogo 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

Ніколаєв В. А., Чижая П. І.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОІСТІВ 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.

Актуальність теми. Зміни в освітній сфері Української держави потребують подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності виховання учнів у закладах загальної середньої освіти. У зв'язку з цим зростає потреба в удосконаленні здібностей та особистісних якостей учнів, формуванні у них здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань як вищих регуляторів поведінки людини, що традиційно співвідносяться з вольовими процесами. Щоб досягти успіхів у цій справі, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність з закономірностями їх розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування тощо.

Східні єдиноборства користаються популярністю та увагою молоді. Тому потрібно спільними зусиллями зробити все можливе, щоб сприяти їх подальшому розвитку в Україні. Захоплення бойовими мистецтвами може використовуватись для залучення дітей і підлітків у клуби, центри, секції, пропаганди серед них активного і здорового способу життя, виховання почуття патріотизму. Все це сприятиме не тільки фізичному загартуванню, а й розвитку високих моральних якостей, а також відволіче від пагубного впливу вулиці [6, с. 33].

Як відмічають науковці [2, с. 47; 3, с. 55], у спортивній підготовці юних борців нерідко складається ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання переносяться з дорослого контингенту на юних спортсменів. У таких умовах рання спеціалізація набула ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності.

Виходячи з постановки задач багаторічної підготовки спортсменів дзюдоїстів, була розроблена і затверджена навчальна програма навчання техніці дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ за системою кольорових поясів. Дзюдо є молодим видом спорту в нашій країні. Наявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки [1, с. 12]. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап початкової підготовки (спортсмени 8 - 10 років), який характеризується посвяченням в дзюдо. Його основним завданням є початковий розвиток спеціальних фізичних якостей. Все це підкреслює значущість та актуальність даної проблеми у підготовці дітей молодшого шкільного віку, які займаються у секціях дзюдо.

Мета дослідження – розробити тренувальну програму навчання технічним діям у дзюдо дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Дослідження проводились на базі спортивного клубу «Енергетик» м. Українка, Київської області, в яких взяли участь 10 хлопців 9 – 10 років першого року навчання, які займаються у секції дзюдо. Заняття проводились три рази на тиждень по 90 хвилин з вересня 2017 року по травень 2018 року.

Всі вправи, які використовуються в процесі навчання видам боротьби становлять єдину методичну систему, що підводить до освоєння техніки спортивних двобоїв в цілому. Цей процес передбачає певну послідовність. Техніка кожного виду боротьби вивчається окремо в наступному порядку: 1) основна стійка, 2) захоплення, 3) рухи руками, 4) рухи ногами, 5) рухи руками і ногами в узгодженні з диханням, 6) узгодження рухів ногами і руками на затримці дихання, 7) узгодження в повній координації [2, с. 58].

Г. М. Арзютов зазначає [1, с. 6], що на сьогодні не існує науково обґрунтованої системи індивідуалізації навчально-тренувального процесу юних борців, яка б дозволила швидко та ефективно добирати засоби і методи підготовки індивідуально для кожного спортсмена. Крім того, під час навчально-тренувальних занять перевага надається підвищенню обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, а це обмежується віковими можливостями спортсмена. Тому виникає потреба пошуку нових шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в системі підготовки юних спортсменів.

На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними й психічними навантаженнями, що допускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу [5, с. 27]. Тому у розробці нашої тренувальної програми для юних дзюдоїстів ми використовували комплекси фізичних вправ різної спрямованості для розвитку швидкості, сили, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, а також специфічні рухливі ігри. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, з урахуванням характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів та ситуацій, а також забезпечує високу емоційність занять [4, с. 95].

Орієнтовна структура тренувальних занять мезоциклу:

1 тиждень.

Понеділок – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 3 схватки по 3 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Страховка, учікомі на задню підніжку 4 підходи по 15 раз. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання задньої підніжки 20 кидків, відпрацювання передньої підніжки 20 кидків. Підтягування, віджимання 20 раз, вправи на прес 20 раз. Специфічні рухливі ігри з доторканням голілок і стопи суперника, ігри в перетягування, ігри з забіганням за спину суперника в партері, витісненням суперника з кола.

Середа – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 4 схватки по 2 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Страховка, боротьба за захват 3 підходи по 3 хв. Боротьба в стійці 4 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 3 хвилини). Канат 2 підходи, прес 15 раз, лежачі на животі, одночасне піднімання прямих рук і ніг. Лежачі на спині, одночасне піднімання прямих рук і ніг і утримання на п'ять секунд, 2 підходи.

П'ятниця – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Вправи на гнучкість. Боротьба в партері 2 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 4 хвилини). Страховка, учікомі на передню підніжку 4 підходи по 15 раз. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання контр прийому на задню підніжку 20 раз, відпрацювання контр прийому на передню підніжку 20 раз. Специфічні рухливі ігри з боротьбою в стійці до доторкання килиму будь-якою частиною тіла, ігри за збереження рівноваги, ігри за оволодіння

обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою тощо).

2 тиждень

Понеділок – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 3 схватки по 3 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Підвороти на передню підніжку 3 підходи по 15 раз. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання зачіпу і кидка через стегно по 20 кидків. Канат, прес 20 раз, віджимання 20 раз. Специфічні рухливі ігри з доторканням гомілок і стопи суперника, ігри в перетягування, ігри з забіганням за спину суперника в партері, витісненням суперника з кола.

Середа – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 4 схватки по 2 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Страховка, боротьба за захват 3 підходи по 3 хв. Боротьба в стійці 4 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 3 хвилини). Канат 2 підходи, прес 15 раз. Підтягування 2 підходи.

П'ятниця – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 2 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 4 хвилини). Підвороти на кидок через стегно 3*15. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання контр прийому на зачіп п 20 раз, відпрацювання контр прийому на кидок через стегно 20 раз. Підтягування 2 підходи, присідання 2*15, планка 30 с. Специфічні рухливі ігри з боротьбою в стійці до доторкання килиму будь-якою частиною тіла, ігри за збереження рівноваги, ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою тощо).

3 тиждень

Понеділок – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 3 схватки по 3 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Страховка, учікомі на задню підніжку 4 підходи по 15 раз. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання задньої підніжки 20 кидків, відпрацювання передньої підніжки 20 кидків. Підтягування, віджимання 20 раз, вправи на прес 20 раз. Специфічні рухливі ігри з доторканням гомілок і стопи суперника, ігри в перетягування, ігри з забіганням за спину суперника в партері, витісненням суперника з кола.

Середа – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 4 схватки по 2 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Страховка, боротьба за захват 3 підходи по 3 хв. Боротьба в стійці 4 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 3 хвилини). Канат 2 підходи, прес 15 раз, лежачі на животі, одночасне піднімання прямих рук і ніг. Лежачі на спині, одночасне піднімання прямих рук і ніг і утримання на п'ять секунд, 2 підходи.

П'ятниця – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 2 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 4 хвилини). Страховка, учікомі на передню підніжку 4 підходи по 15 раз. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання контр прийому на задню підніжку 20 раз, відпрацювання контр прийому на передню підніжку 20 раз. Специфічні рухливі ігри з боротьбою в стійці до доторкання килиму будь-якою частиною тіла, ігри за збереження рівноваги, ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою тощо).

4 тиждень

Понеділок – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 3 схватки по 3 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Підвороти на передню підніжку 3 підходи по 15 раз. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання зачепу і кидка через стегно по 20 кидків. Канат, прес 20 раз, віджимання 20 раз. Специфічні рухливі ігри з доторканням гомілок і стопи суперника, ігри в перетягування, ігри з забіганням за спину суперника в партері, витісненням суперника з кола.

Середа – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 4 схватки по 2 хвилини (з відпочинком по 1 хвилині). Страховка, боротьба за захват 3 підходи по 3 хв. Боротьба в стійці 4 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 3 хвилини). Канат 2 підходи, прес 15 раз. Підтягування 2 підходи.

П'ятниця – ЗПВ, СПВ, елементи акробатики і самострахування, естафети, вправи на мосту, вправи на розтягування, ран дат. Боротьба в партері 2 схватки по 4 хвилини (з відпочинком по 4 хвилини). Підвороти на кидок через стегно 3*15. Вправи на резині 3 підходи по 15 раз. Відпрацювання контр прийому на зачіп 20 раз, відпрацювання контр прийому на кидок через стегно 20 раз. Підтягування 2 підходи, присідання 2*15, планка 30 с. Специфічні рухливі ігри з боротьбою в стійці до доторкання килиму будь-якою частиною тіла, ігри за збереження рівноваги, ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою тощо). Для перевірки ефективності нашої тренувальної програми для юних дзюдоїстів було здійснено педагогічне тестування на початку та в кінці навчально-тренувального року (табл. 1), де було визначено рівень оволодіння юними спортсменами технічних прийомів, зокрема: кидок передньою підніжкою; кидок через стегно; кидок задньою підніжкою; кидок через плече з колін.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз технічної підготовленості у дзюдо юнаків 9-10 років до та після педагогічного експерименту

Показники технічної підготовленості	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	p
кидок передньою підніжкою	$6,1 \pm 0,86$	$7,2 \pm 0,69$	18 %	$p \leq 0,05$
кидок через стегно	$5,4 \pm 0,94$	$6,3 \pm 0,75$	16,7 %	$p \geq 0,05$
кидок задньою підніжкою	$5,9 \pm 0,73$	$6,9 \pm 0,73$	16,9 %	$p \leq 0,05$
кидок через плече з колін	$5,6 \pm 0,69$	$7,1 \pm 0,73$	26,8 %	$p \leq 0,05$

За результатами контрольних випробовувань, що характеризують технічну підготовленість юнаків протягом вказаного періоду відбувається покращення ($P \leq 0,05$) техніки виконання практично всіх прийомів, котрі досліджували. Відмінності у техніці виконання встановлені лише при виконанні кидка через стегно.

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що застосування запропонованої тренувальної програми значно підвищило ефективність формування рухових умінь під час вивчення технічних дій у дзюдо. Тому, на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів слід використовувати комплекси фізичних вправ різної спрямованості, а також спеціалізовані рухливі ігри, які позитивно впливають на технічну підготовленість у навчально-тренувальному процесі.

В подальшому передбачаємо розробити методичні рекомендації для юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Література

1. Арзютов Г. М. Навчальна програма дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Держкомспорт, 1998. – 89 с.
2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Бекас О. О. Дзюдо. Физическая подготовка юных спортсменов: [Навч. посібник] / О. О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
4. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 224 с.
5. Платонов В. Н., Булатова М. М. Силовая подготовка спортсмена. Учебно-методическое пособие в 3-х частях. – К.: КГИФК, 1992., ч. 1. – 52 с., ч. 2. – 43 с., ч. 3. – 50 с.
6. Раевский Р. Т., Канишевский С. М., Домашенко А. В. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи // Теория и практика физического воспитания. – 2002. – №1. – С. 31 – 37.

References

1. Arzutyov G. M. (1998) "Judo training program for CYSS, SCYSSOR, SHSS" Kiev: Derzhcomsport. 89 p.
2. Arzutov G. N. (1999) "Long-term training in sports martial arts" Kiev: National Pedagogical Dragomanov University. 410 p.
3. Bekas O. O., Palamarchuk Yu. G. (2004) "Judo. Physical training of young athletes" (Teach. Manual) Vinnytsya: VNTU, SNA. 152 p.
4. Boyko V. F., Danko G. V. (2004) "Physical training of wrestlers" Kiev: Olympus. 224 p.
5. Platonov V. N., Bulatova M. M. (1992) "Power training of an athlete". Educational and methodical manual in 3 parts. Kiev: KGIFK. P. 1. – 52 p., P. 2. – 43 p., P. 3. – 50 p.
6. Raevsky R. T., Kanishevsky S. M., Domashenko A. V. (2002) "Physical education as an integral part of the education of students of young people". The theory and practice of physical education. №1. Pp. 31 – 37.

УДК 37.015.31:613

Носко М.О.

Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

Архипов О.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді в сучасних умовах розвитку українського суспільства має виключну значимість та актуальність, оскільки безпосередньо пов'язана із проблемою існування держави. У Всесвітній декларації з охорони здоров'я (травень 1998) наголошується на тому, що ступінь успішності державної суспільної політики може визначатися ступенем її впливу на здоров'я населення, адже достатній рівень здоров'я створює міцний фундамент стійкого економічного зростання. Згідно з резолюцією ООН №38/54 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності. Причому фахівці вважають, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та молоді роки.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, мотивація та навички, здорового способу життя, фізичне виховання, здоров'я населення, здоров'язбережувальна культура.

Н.А. Носко, А.А. Архипов. Педагогические условия внедрения здоровьесохраняющих технологий в образовательный процесс. Проблема безопасности и здравоохранения для детей и молодежи в развитии украинского общества имеет исключительную важность и актуальность, так как это напрямую связано с проблемой существования государства. Всемирная декларация здравоохранения (Май 1998 года) отметила, что степень успеха государственной политики может определяться степенью ее влияния на здоровье населения, потому что только здравоохранения создает прочную основу для устойчивого экономического роста. По данным ООН № 38/54 1997 год здоровье населения считается основным критерием целесообразности и эффективности всех без исключения сферах экономической деятельности. И эксперты считают, что около 75% заболеваний у взрослых является результатом условий жизни детей и молодых людей.

Ключевые слова: здоровьесохраняющие технологии, мотивация здорового образа жизни, физическое воспитание, здравоохранение, народонаселение, здоровьесохраняющая культура.