

розвитку загальних фізичних здібностей та відповідає основним правилам побудови початку процесу багаторічного спортивного удосконалення.

На наступному, попередньому базовому етапі, який відповідає віковим межах з 10-11 до 12-13 років, ситуація змінюється і найбільший приріст зафіксований у показника спеціальної фізичної підготовленості – удару м'яча на дальність, який характеризує стан розвитку спеціальної балістичної сили – 22,3%. Однак наступними за активністю розвитку все ж таки залишаються силові здібності, а саме – динамічна та максимальна сила – 15,5 та 14,7% відповідно.

У подальшому **планується** здійснити факторний аналіз та визначити структуру загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 8–13 років, які спеціалізуються у футболі на початкових етапах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Дубровский Сергей Владимирович. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему /С.В. Дубровский: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, Волгоград, 2000. – 144 с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
4. Максименко Игорь Георгиевич. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки /И.Г. Максименко: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, Луганск, 2001. – 159 с.
5. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом / Мішаровський Руслан Миколайович: автореферат дис. ... канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 18 с.
6. План Б.И. Новая школа в футбольной тренировке /Б.И. План. – М.: Терра-спорт, 2003. – 240 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації / Шамардін Валерій Миколайович: автореферат дис. ...доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт, Львів, ЛДУФК, 2013 – 44 с.
9. Erickson K. Examining coach-athlete interactions using state space grids: An observational analysis in competitive youth sport / K. Erickson, J. Côté, T. Hollenstein, J. Deakin // Psychology of Sport and Exercise. - 2011. - vol.12(6). - pp. 645-654. doi:10.1016/j.psychsport.2011.06.006.
10. Podrigalo L.V. Comparative analysis of vitamin status of schoolchildren in recreational period / L.V. Podrigalo, A.G. Platonova, M. Cieślicka // Physical Education of Students. - 2013. - vol.5. - pp. 79-82. doi:10.6084/m9.figshare.771201.
11. Seabra A., Mendonça D., Maia J. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. //Journal of Science and Medicine in Sport. 2013, vol.16(4), pp. 320-326. doi:10.1016/j.jsams.2012.07.008.

**Гаврилюк В.О.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

#### МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Стаття присвячена проблемі навчання студентської молоді бойовому мистецтву, зокрема Джиу-джитсу, яка включає в себе прийоми, характерні для інших бойових мистецтв та багатьох національних видів боротьби. Виявлені найбільш інформативні показники, що характеризують готовність студентів до навчання бойовому мистецтву. Для оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву розроблені таблиці ( $\bar{x} \pm 2\delta$ ) з диференціацією готовності на „відмінно”, „добре”, „задовільно”. Оцінка проводиться за бальною системою як комплексно, так і вибірково. Визначено, що навчання студентів бойовому мистецтву найбільш ефективно при розподілі річного навчального циклу на чотири взаємопов'язані етапи – „Учень початкового рівня”, „Старший учень”, „Самостійний практикант”, „Помічник учителя”. Для кожного етапу визначені завдання, зміст, засоби та методика, а організація навчального процесу проводиться згідно розробленої педагогічної моделі. У зміст поетапної програми навчання включені дані раціонального співвідношення теоретичної, технічної та фізичної видів підготовки, визначених за результатами факторного аналізу. Установлено експериментально і перевірено практикою ефективність

програми поетапного засвоєння студентами систематизованого навчального матеріалу, що дозволяє комплексно вирішувати навчальні, оздоровчі та виховні завдання у процесі занять бойовими мистецтвами.

**Ключові слова:** вищий навчальний заклад, студенти, навчання, бойові мистецтва, школа Джиу-джитсу.

**Гаверилук В.О. Методика обучения джиу-джитсу студентов высших учебных заведений.**

Статья посвящена проблеме обучения студенческой молодёжи боевому искусству, в частности школе Джиу-джитсу, которая включает приёмы, характерные для других школ боевых искусств и многих национальных видов борьбы. Установлено наиболее информативные показатели, которые характеризуют готовность студентов к обучению боевым искусствам. Для оценки готовности студентов к обучению боевому искусству разработаны таблицы ( $\bar{x} \pm 2\delta$ ) с дифференциацией готовности на „отлично“, „хорошо“, „удовлетворительно“. Оценка проводится по бальной системе, как комплексно, так и выборочно. Определено, что обучение студентов боевому искусству наиболее эффективно при распределении годового учебного цикла на четыре взаимосвязанные этапы – „Ученик начального уровня“, „Старший ученик“, „Самостоятельный ассистент“, „Помощник учителя“. Для каждого этапа определены задания, содержание, способы и методика, а организация учебного процесса проводится соответственно разработанной педагогической модели. В содержании поэтапной программы обучения включены данные рационального соотношения теоретической, технической и физической видов подготовки, которая определена по результатам факторного анализа. Определено экспериментально и проверено практикой эффективность программы поэтапного усвоения студентами систематизированного учебного материала, что позволяет комплексно решать учебные, оздоровительные и воспитательные задания в процессе занятий боевыми искусствами.

**Ключевые слова:** высшее учебное заведение, студенты, обучение, боевые искусства, школа Джиу-джитсу.

**Gavriliuk V.O. Method of studies the Ju-jitsu of students of higher educational establishments.** Article is devoted the problem of studies of student young people to the martial art, in particular Ju-jitsu, which includes for itself receptions, characteristic for other martial arts and many national types of fight. Found out the most informing indexes which characterize readiness of students to the studies a martial art. For the estimation of readiness of students to the studies a martial art tables ( $\bar{x} \pm 2$ ) are developed with differentiation of readiness on „fine“, „well“, „satisfactorily“. An estimation is conducted after the ball system both complex, and preferentially. Certainly, that studies of students to the martial art most effective at distributing of annual educational the stages - „Student of initial level“, „Senior student“, „Independent practice“, „Helper of teacher“. For every stage tasks, maintenance, facilities and method, are certain, and organization of educational process is conducted in obedience to the developed pedagogical model. In maintenance of the stage-by-stage program of studies of to include rational correlation is given theoretical, technical and physical types of preparation, certain as a result of factor analysis. Set experimentally and efficiency of the program of the stage-by-stage mastering is tested practice by the students of the systematized educational material, that allows complex to decide educational, health and educate tasks in the process of engaged in martial arts.

**Key words:** higher educational establishment, students, studies, martial arts, school of Ju-jitsu.

Одним із головних завдань вищої школи, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є гармонійний розвиток кожної особистості, забезпечення її творчої самореалізації при високому рівні фізичного і духовного здоров'я. Реалізації цих завдань присвячені дослідження В. Андрущенко, М. Євтуха, І. Зязюна, В. Кременя, М. Шкіля та багатьох інших учених, у яких автори обґрунтовують їхнє значення для професійної діяльності, не тільки фахової обізнаності але й власного здоров'я, яке значною мірою забезпечує психологічне, фізичне і соціальне благополуччя. Доведено (В. Ареф'єв, В. Волков, О. Дубогай, Т. Круцевич, О. Куц, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та інші), що здоров'я сучасної людини значною мірою залежить від його рухової активності, яка досягається в багатьох випадках заняттями фізичними вправами, фізичною культурою. На сьогодні система фізичного виховання має достатньо велику кількість засобів та форм організації занять фізичними вправами, а однією з популярних серед молоді є школи бойових мистецтв, зокрема школа Джиу-джитсу. З усіх існуючих шкіл бойових мистецтв джиу-джитсу (м'яка, піддатлива техніка) як відкрита система є найкращою в тому сенсі, що джиу-джитсу включає в себе прийоми, характерні для інших бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби, у яких відсутнє нанесення удару (О. Борщевський, І. Воронов, Д. Джонс) є визначальним фактором. В Україні, як і в інших європейських державах, під час організації занять бойовими мистецтвами шкіл Джиу-джитсу і карате, таеквондо, ушу та іншими використовуються рекомендації як із загальних основ спортивної підготовки (Г. Арзютов, Ю. Верхошанський, Л. Волков, Л. Матвеев, М. Набатнікова, М. Озолін, В. Платонов, В. Філін та інші) так і спеціальних, розроблених і рекомендованих фахівцями зі Сходу (Ясумото Акієши, Дзігоро Кано, Янг Мінг, Хіроакі Сато, Годзо Сіода та інші). Ці рекомендації є значним внеском у науку і практику бойових мистецтв, але проведений аналіз засвідчує, що поза увагою залишилися питання

особливостей навчання студентської молоді теорії та техніки, розвитку фізичних здібностей, готовності їх до навчання бойовим мистецтвам; зміст, структура та спрямованість річного циклу навчання; співвідношення засобів підготовки, система контролю та оцінки підготовленості студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам, у тому числі і школи Джиу-джитсу та деяких інших шкіл.

**Мета дослідження** - розробити методику навчання студентів мистецтву школи Джиу-джитсу.

Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом розв'язання таких **завдань дослідження**:

6. Провести теоретичний аналіз та узагальнити досвід педагогічної, спортивної та фізкультурної практики з питань організації та методики навчання бойовим мистецтвам студентської молоді.

7. Обґрунтувати та розробити зміст критеріїв оцінювання індивідуальної готовності студентів до навчання бойовому мистецтву джиу-джитсу.

8. Розробити програму та з'ясувати зміст методики річного курсу поетапного навчання джиу-джитсу студентів вищого навчального закладу та визначити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** - процес навчання джиу-джитсу студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – програма та зміст методики навчання студентів Джиу-джитсу.

**Виклад основного матеріалу.** Як свідчить теорія і практика (Г. Арзютов, С. Бойченко, С. Іванов-Катанський, К. Кондратович, В. Саєнко, С. Табаков та ін.), основним завданням навчання бойовому мистецтву є дотримання принципів єдності фізичного і духовного здоров'я, що становить органічну частину сучасної системи виховання підростаючого покоління. Більшість дослідників, серед яких І. Ліндер, О. Нишпорський, Я. Одзава, Є. Радішевський, Т. Сугавара, Лю Чжин Сін, В. Фомін та ін., вважають, що з усіх існуючих шкіл бойових мистецтв найбільший оздоровчий та виховний аспект мають декілька, серед яких і школа Джиу-джитсу. Теоретичний аналіз (С. Іванов-Катанський, Д. Міллер, Я. Одзава та ін.), попередні експериментальні дослідження (Л. Волков, О. Орлов) підтверджують, що позитивним при навчанні джиу-джитсу як учнівської, так і студентської молоді є відсутність нанесення удару як визначального фактора, жорстких нормативних вимог щодо основних стійок, блоків, переміщень, а при навчанні використовуються прийоми, характерні для інших видів бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби. У процесі навчання бойового мистецтва школи Джиу-джитсу використовуються загальні та спеціальні принципи, засоби, методи та форми організації занять, розроблені та висвітлені у працях вітчизняних та зарубіжних учених. Але організація занять із студентською молоддю потребує подальших методичних розробок та вирішення цілого ряду педагогічних завдань, а в деяких випадках і нового змісту педагогічних дій. Так, для ефективної організації проведення занять необхідно визначитись із структурою сучасного навчально-тренувального процесу студентів вищого навчального закладу, їх готовністю до навчання бойовому мистецтву, плануванням і контролем педагогічних дій, їх співвідношенням у структурі річного навчального циклу та інших питань. Вирішення визначених завдань можливе при проведенні комплексних наукових досліджень з подальшим їхнім системним аналізом. Одним із завдань дослідження було визначення розробки критеріїв оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу. У проведених дослідженнях автором визначено, що *готовність* - це інтегральне, багаторівневе, динамічне, особистісне утвердження, що включає психологічний, теоретичний, практичний, фізичний та психофізіологічний компоненти. При визначенні готовності студентів до навчання бойовому мистецтву та інформативності 56-и індивідуальних показників були використані результати кореляційного аналізу, який проводився за трьома рівнями: *високим* -  $r > 0,7$ ; *середнім* -  $0,5 \leq r \leq 0,7$ ; *низьким* -  $0,33 < r < 0,5$ . Усі показники, що характеризують готовність до навчання бойовому мистецтву, були розподілені за критеріями (рис. 1): педагогічним, функціональним та психофізіологічним. На підставі порівняльного аналізу суми кореляцій одного показника стосовно інших у кожному критерії визначені найбільш значущі складові структури готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.

*Фізичний розвиток* у структурі з фізичною підготовленістю має найбільший показник інформативності ( $\bar{x} = 0,75-0,82$ ), що свідчить про його значний вплив на успішність навчання бойовому мистецтву. Слід зазначити, що показники фізичного розвитку (маса і довжина тіла, обхват грудної клітки) входять як складові в діагностику здоров'я людини. *Фізичні здібності* мають найбільшу інформативність за показниками швидкості (біг на 30 м), швидкісної витривалості (біг на 300 м), швидкісної сили (стрибок у довжину з місця) та спритності (човниковий біг 15м х 2). Визначені найбільш інформативні показники фізичних здібностей у сумарній значимості кореляцій, які варіюють у межах 0,60-0,70. Отримані дані свідчать, що готовність до навчання бойовому мистецтву в педагогічному критерії визначають показники фізичного розвитку як компоненти здоров'я та такі фізичні здібності, як швидкість та спритність. *Функціональні можливості* визначалися при виконанні студентами Гарвардського степ-тесту, а для аналізу були визначені показники ЧСС уд/хв<sup>-1</sup> у спокої до фізичних навантажень, на 1, 2, 3-й хвилині відновлення, а також комплексний показник – індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Кореляційний аналіз підтверджує, що високу інформативність має комплексний показник функціональних можливостей – індекс ГСТ ( $\Sigma_r = 0,75$ ). Показники пульсометрії в спокої знаходяться на високому інформативному рівні ( $r = 0,55-0,75$ ) з усіма значеннями як після навантаження, так і в процесі відновлення на 1, 2 та 3-й хвилинах. Слід зазначити, що при аналізі результатів дослідження інформативності функціональних можливостей за показниками ЧСС уд/хв<sup>-1</sup>



як у спокої, так і при відновленні після фізичних навантажень відмічено високі показники між усіма на рівні  $r = 0,60-0,90$ . Найвищі значення і високу інформативність мають індекс ГСТ, 1 та 2-а хвилини відновлення ( $\bar{X}_t = 0,75-0,76$ ) після фізичних навантажень. Отримані дані стали підставою для включення цих показників у зміст таблиць для диференційної оцінки готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам.

*Психофізіологічний стан* студентів оцінювався за показниками динаміки 10 показників латентного часу рухової реакції (ЛЧРР) на світло і звук та частоти рухів протягом 30 і 60-и секунд.

При визначенні інформативності 10-и показників ЛЧРР на звук встановлено, що тільки 10, 9 та 6-й виміри мають високі взаємозв'язки з іншими показниками на рівні  $\bar{X}_r - 0,53; 0,52; 0,51$ . Перше місце займає показник 10-го виміру ЛЧРР на звук. Визначення взаємозв'язків та інформативності показників ЛЧРР на світло перш за все дають підстави робити висновки, що для практики бойових мистецтв ці показники мають більш практичні значення, ніж ЛЧРР на звук. При визначенні інформативності показників тепінгметрії за даними максимальної частоти рухів слід відзначити високі взаємозв'язки показника суми рухів за 30 секунд.

Таким чином, у зміст комплексної методики диференційної оцінки готовності студентів до навчання джиу-джитсу включені 10 найбільш інформативних (рис. 1). При розробці таблиць були використані рекомендації щодо диференціації оцінок у межах  $\bar{x} \pm 2\delta$  при балах – „високий”, „середній”, „низький”.

Для вирішення завдань раціонального співвідношення педагогічних дій у процесі занять були використані результати факторного аналізу фізичної підготовленості у взаємозв'язку з показниками фізичного розвитку, функціональними можливостями та психофізіологічним станом студентів при навчанні бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу. Структура *фізичного розвитку* й основних компонентів фізичної підготовленості визначається чотирма факторами, загальна сума дисперсії яких складає 75,0%.

Аналіз першого фактора (30,0 %) свідчить, що найбільші значення мають такі показники фізичної підготовленості: швидкості, швидкісно-силові здібності, швидкісна витривалість та спритність. Таким чином, фактор визначаємо як „фізична підготовленість” із посиленням засобів, які сприяють розвиткові швидкісних здібностей. У другий фактор (21,0%) увійшли показники фізичного розвитку, які у сумі з першим фактором складають 41,0 % часу, що потрібний для їхнього вдосконалення. Третій фактор (13,0 %) – м'язова чутливість та гнучкість” і четвертий (11,0%) - „швидкісно-силові здібності і просторова орієнтація”, в основному, відображають значення спеціальних здібностей у взаємозв'язку з загальними фізичними здібностями.

*Показники функціональних можливостей* у взаємозв'язку з компонентами фізичної підготовленості складають чотири фактори ( $\Sigma = 80,0$  %), де першим є фактор „фізична підготовленість” (36,0%), а другим - „функціональні можливості” (25,0 %). Як і в попередній структурі, третій фактор - м'язова чутливість та гнучкість” (12,0 %), а четвертий - „швидкісно-силові здібності” (7,0 %). Зміст визначених факторів, як свідчать проведені теоретичні та експериментальні дослідження, складають значну кількість індивідуальних показників, а загальна сума дисперсії вибірки, за даними факторного аналізу, варіюється від 75,0 % до 83,0 %. Визначені наукові факти стали підставою для розробки змісту комплексної програми дослідження, ефективність та надійність якої в попередніх експериментах була проаналізована з позиції системно-структурного підходу при використанні сучасних методів математичного аналізу.

Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити й уточнити поняття „готовність студентів до навчання бойовому мистецтву джиу-джитсу” та на основі кореляційного аналізу із 56 параметрів, які увійшли в програму дослідження, визначити 10 найбільш інформативних, що в подальшому склали зміст таблиць диференційної оцінки ( $\bar{x} \pm 2\delta$ ) готовності студентів до навчання бойовому мистецтву за такими критеріями: педагогічним, психофізіологічним, функціональним.

При визначенні педагогічної спрямованості засобів та методів вибіркового розвитку загальних та спеціальних здібностей, їх співвідношення в річному циклі навчання були використані результати факторного аналізу.

Установлено, що структура фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу, які навчаються бойовому мистецтву в школі Джиу-джитсу, складається із чотирьох факторів ( $\Sigma = 75,0\%$ ).

У першому факторі ( $\Sigma = 30,0$  %) найбільш значимими є показники, що характеризують швидкісно-силові здібності, швидкість, спритність, швидкісну витривалість, що і є основою для вибіркового їх розвитку в навчальному процесі з джиу-джитсу. Фізичний розвиток - довжина та маса тіла, обхват грудної клітки у другому факторі ( $\Sigma = 21,0$  %) займають головне місце, а в третьому ( $\Sigma = 13,0$  %) – м'язова чутливість та рухливість у суглобах.

У четвертому факторі ( $\Sigma = 11,0$  %) – спеціальна здібність – просторова орієнтація, яка відіграє у взаємозв'язку і з швидкісно-силовими здібностями важливу роль при навчанні техніці рухів.

Визначено, що функціональні можливості при навчанні студентів бойовому мистецтву разом із фізичною підготовкою займають основне місце. Так, структура фізичної і функціональної підготовленості студентів визначається чотирма факторами із загальною сумою дисперсії 80,0 %. Фізичні здібності у взаємозв'язку з показниками функціональних можливостей організують перший головний фактор ( $\Sigma = 36,0$  %).

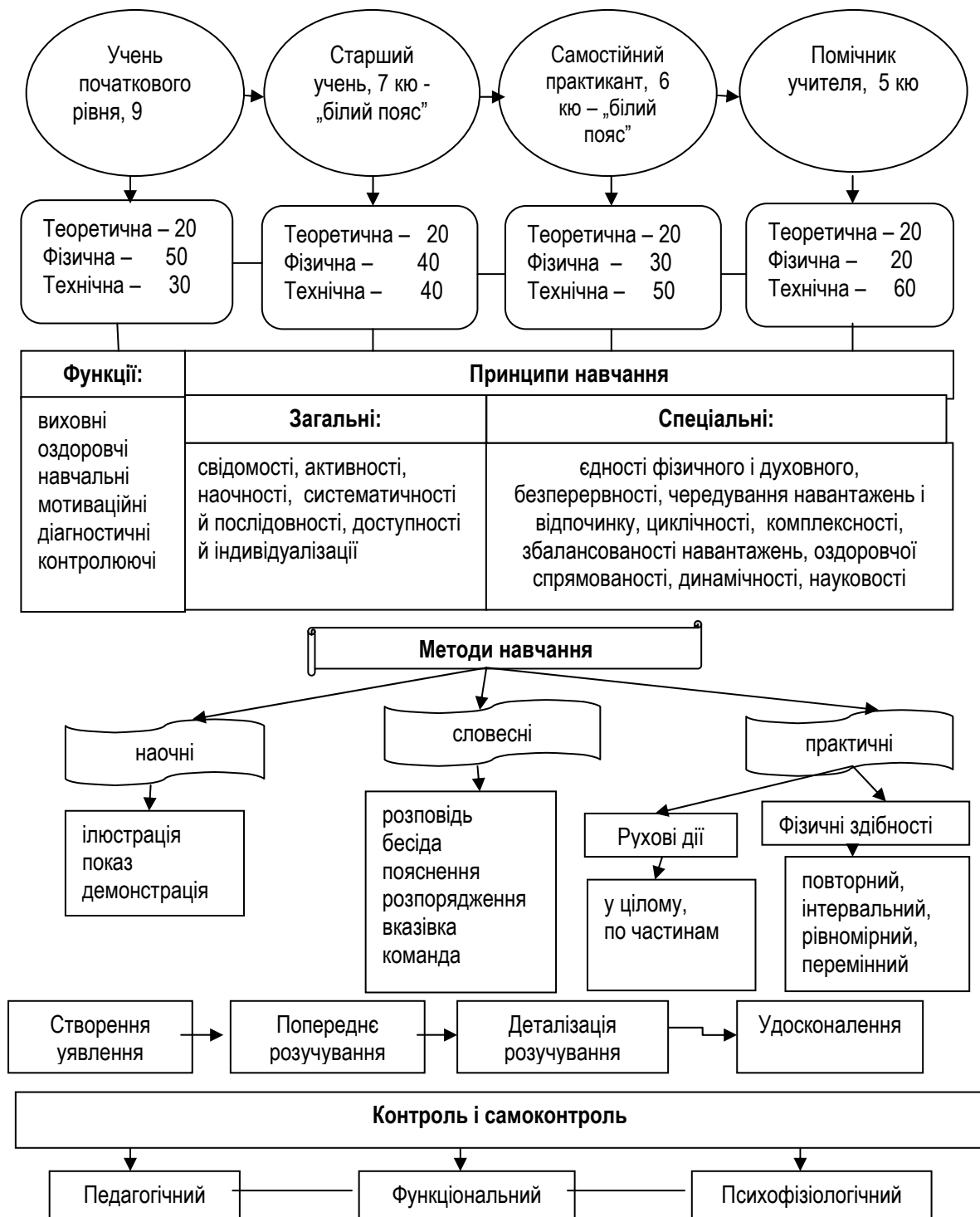


Рис. 1. Педагогічна модель річного циклу поетапного навчання студентів вищого навчального закладу бойовому мистецтву школи Джу-джитсу

Після виконання Гарвардського степ-тесту у студентів ЧСС підвищується до 155-160 ударів за хвилину при MAX 180 і MIN 120 уд/хв<sup>-1</sup>. У зміст цього фактора увійшли показники відновлення ЧСС на 1 та 2-й хвилинах після відновлення.

### ВИСНОВКИ

Успішність навчання студентів бойовому мистецтву джу-джитсу, підвищення рівня здоров'я та працездатності залежать від багатьох факторів - соціальних, педагогічних, психофізіологічних, функціональних та інших. Доведено, що на початковому етапі навчання бойовому мистецтву та розвитку як загальних, так і спеціальних здібностей використовуються пульсові режими в межах 120 ÷ 160 ЧСС уд/хв<sup>-1</sup>, що дозволяє ефективно підвищувати у взаємозв'язку рівень фізичної і технічної підготовленості студентів.

У бойових мистецтвах різних шкіл швидкісні здібності і форми їх вияву – частоти рухів та швидкість реакції (ЛЧ простої РР) – мають велике значення, що підтверджено і в наших дослідженнях. Максимальна

динаміка частоти рухів у взаємозв'язку з показниками фізичної підготовленості має чотири фактори ( $\Sigma = 71,0\%$ ), де у зміст першого фактора ( $\Sigma = 32,0\%$ ) увійшли значення динаміки максимальної частоти рухів у межах 10, 15, 25 с та такі фізичні здібності, як швидкісно-силові, швидкісні, швидкісна витривалість та спритність.

У другому ( $\Sigma = 16,0\%$ ) та третьому ( $\Sigma = 12,0\%$ ) факторах високі коефіцієнти значимості мають показники динамометрії у взаємозв'язку з результатами максимального прояву частоти рухів, а в четвертому ( $\Sigma = 11,0\%$ ) – показники м'язової чутливості у взаємозв'язку з рухливістю в суглобах. При вивченні структури латентного часу рухової реакції на звук ( $\Sigma = 81,0\%$ ) та світло ( $\Sigma = 83,0\%$ ) у взаємозв'язку з показниками фізичної підготовленості встановлено, що найбільшою інформативністю при навчанні студентів бойовому мистецтву джиу-джитсу володіє ЛЧ простої РР на світло, тобто зоровий аналізатор. Зміст та аналіз першого фактора ( $\Sigma = 37,0\%$ ) підтвердив велике значення показників ЛЧ простої РР на світло для досягнення майстерності в бойовому мистецтві, які в цьому факторі займають провідну позицію. Другий фактор ( $\Sigma = 21,0\%$ ) – фізичні здібності: швидкісна сила, швидкість, спритність та швидкісна витривалість. У третьому ( $\Sigma = 10,0\%$ ) – сила та просторова орієнтація. У подальшому – четвертому факторі ( $\Sigma = 8,0\%$ ) перше місце займають показники ЛЧРР, а в останньому п'ятому ( $\Sigma = 7,0\%$ ) – перше місце займає така спеціальна здібність, як просторова орієнтація.

Визначено, що ефективність навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу потребує розподілу річного навчального циклу на чотири етапи і згідно із завданнями вони мають такі умовні назви: перший етап „Учень початкового рівня” – 9 кю „білий пояс”; другий – „Старший учень” – 7 кю „білий пояс”; третій – „Самостійний практикант” – 6 кю; четвертий – „Помічник учителя” – 5 кю „жовтий пояс”.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із розробкою системи багаторічного навчання студентів Джиу-джитсу під час навчання у вищому навчальному закладі.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Волков Л. В., Орлов О. І. Диференційована оцінка здібностей студентів фізичного виховання при відборі для занять бойовими мистецтвами (Джиу-джитсу) // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / Л. В. Волков, О. І. Орлов; редкол.: О. С. Куц (голова) та ін. - К. - Вінниця : ДОВ „Вінниця”, 2001. - С. 186-188ю

2. Орлов О. І. Бойові мистецтва - курс джиу-джитсу : навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання / О. І. Орлов. - Бориспіль : Ризографіка, 2005. - 36 с.

3. Paffenbaiger R.S., Jr., Kampert J.B., Lee I-M., Hyde R.T., Leung R.W., & Wing A.L. Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. - 1994. - № 26. - P. 857-865.

4. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.- 1999. - 398 p.

5. Rutenfranz J. Longitudinal approach to assessing maximal aerobic power during growth / Rutenfranz J. // *Med. Sci. in Sport Exerc.* - 1986. - Vol. 18. - № 3. - P. 270-275.

1. Shephard R.J. The impact of exercise on the immune system : NK cells, interleukins 1 and 2 and related responses / Shephard R.J., Rhind S., Shek P.N. In J.O. Holloszy (Ed.). - *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 995. - № 23. - P. 214-241.

**Галимской В.А.**

**Кировоградская летняя академия Национального Авиационного Университета**

#### **ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ ПЕРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Цель:** разработать структуру физической подготовки каратистов для оптимизации тренировочного процесса. **Материал и методы:** программа специальной подготовки юных каратистов 10-12 лет. Были использованы методы исследования: анализ научно методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, специальные упражнения, блоки тренировочных занятий.

**Галимський В.О. Побудова програми фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки. Мета:** розробити структуру фізичної підготовки каратистів для оптимізації тренувального процесу. **Матеріал і методи:** програма спеціальної підготовки юних каратистів 10-12 років. Були використані методи дослідження : аналіз науково методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спеціальні вправи, блоки тренувального заняття.

**Galimskii V. Construction of the program of physical preparedness of karatist on the stage of base pre-treatment. Aim:** to work out the structure of physical preparation of karatist for optimization of training