

Критерии выбора партнёра достаточно разнообразны, и не последнее место среди них занимают личные качества танцоров. Их темперамент оказывает большое влияние на комфортную и результативную совместную работу. Партнёры могут подавлять друг друга, так же как и заряжать, подогревать [4].

Вопрос этот нуждается в дальнейшем рассмотрении, проведении дополнительных исследований, что позволит раскрывать потенциал танцоров на ранней стадии существования пары. В свою очередь это повысит эффективность работы преподавателя.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ.** Провести дальнейшие исследования методики тренировок, с учётом психологических показателей каждого партнёра, влияющих на эффективность совместной работы и развития. Разработать новые критерии определения совместимости танцоров, упражнения, способные раскрыть дополнительные возможности пары, основываясь на сильных и слабых сторонах их личных темпераментов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. PsyJournals.ru
2. <http://www.globaldance.info/>
3. psych.ru
4. <http://ru.laser.ru/> Мередь В.В., 1992-2000 г.г.
5. <http://amazingwoman.ru/psihologiya/temperament/>
6. Интернет - источники "Dancesport.ru" "Dancesportinfo.net"
7. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посібник // Л.:ЗУК - 2001.-340с
8. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/temperament.html>
9. Бодалев А. А., Психология о личности, - М., 1988 г. – стр. 21.
10. <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/01/27/issledovatelskaya-rabota-vzaimosvyaz-temperamenta-rebenka-s-ego>  
"Взаимосвязь темперамента ребенка с его достижениями в спорте"

**Болотов О.О., Моргоєв В.Б.**  
**Національний транспортний університет**  
**Дитячо-юнацька спортивна школа з боротьби дзюдо «Іппон»**

#### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*В роботі висвітлені різні методики використання рухливих ігор в навчально-виховному процесі дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі навчання дзюдо. Також теоретично визначено та обґрунтовано відповідність фізичних вправ, що поєднують співмірність навантажень функціональним можливостям організму, що росте, засноване на різнобічній спеціальній підготовці, що дозволяє розширити руховий досвід юних дзюдоїстів і створити фундамент їх загальної технічної підготовленості. Ігрові та змагальні вправи сприяють безпосередньому вивченню техніки боротьби і відтворюють реальні умови сутички. Підбір вправ змагань, а також умови їх виконання і кількість повторень залежать від навчального завдання. Успіх застосування змагально-ігрового методу багато в чому залежить від продуманої організації заняття при освоєнні навчального матеріалу з боротьби, де важливе значення має дотримання методичної послідовності у навчанні та закріпленні прийомів боротьби.*

**Ключові слова:** дзюдо, рухливі ігри, молодші школярі, координаційні здібності, фізичні якості.

**О.А. Болотов, В.Б. Моргоєв Развитие физических качеств юных дзюдоистов средствами подвижных игр.**  
*В работе освещены различные методики использования подвижных игр в учебно-воспитательном процессе детей младшего школьного возраста на начальном этапе обучения дзюдо. Также теоретически определены и обоснованы соответствие физических упражнений, сочетающих соразмерность нагрузок функциональным возможностям растущего организма, основанное на разносторонней специальной подготовке, что позволяет расширить двигательный опыт юных дзюдоистов и создать фундамент их общей технической подготовленности. Игровые и соревновательные упражнения способствуют непосредственному изучению техники борьбы и воспроизводят реальные условия схватки. Подбор упражнений соревнований, а также условия их выполнения и количество повторений зависят от учебного задания. Успех применения соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации занятия при освоении учебного материала по борьбе, где важное значение имеет соблюдение методической последовательности в обучении и закреплении приёмов борьбы.*

**Ключевые слова:** дзюдо, подвижные игры, младшие школьники, координационные способности, физические качества

**Bolotov O.O., Morgoev V.B. Development of physical qualities of young judoists by facilities of movable games.**  
*Different methodologies of the use of the movable playing are in-process lighted up the educational-educator process of children of midchildhood on the initial stage of studies of judo. Also in theory certainly and accordance of physical exercises, that combine proportionality of loading to functional possibilities of organism that grows, is reasonable, based on the scalene special preparation, that allows to extend motive experience of young judoists and create foundation them general technical preparedness. Playing and contention exercises assist the direct study of technique of fight and recreate the real terms of collision. Selection of exercises of competitions, and also the terms of their implementation and amount of reiterations depend on an educational task. Success of application of contention-playing method in a great deal depends on carefully thought out organization of employment at mastering of educational material from a fight, where an important value has an observance of methodical sequence in studies and fixing of receptions of fight. It is thus necessary: to use likeness of structures in positive to mastering of the special physical skills and forming of general physical and psychological readiness to the competitions that is why it is necessary to carry out the selection of contention or playing exercises, that the improvements of not only technique but also physical preparation of students promote, to their growing*

*up and ability to resist in a fight to the rival; to attain irreproachable discipline, confidence, purposefulness and high activity of young judoists; to remember, that encouragement and respect promote not only practical to success but also emotional to getting up, and also motivation to engaging in judo. Therefore the simplest receptions of fight, delights of movement, in combination with working off certain receptions on contention-playing employment gradually must be entered in the arsenal of technical and tactical actions, widely applied employments after judo.*

**Key words:** judo, movable games, junior schoolchildren, coordinating capabilities, physical qualities.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія виховання в системі народної освіти».

**Мета дослідження** розробити орієнтовний зміст та етапи включення рухливих ігор в структурні частини навчальних занять з дзюдо та конкретизувати шляхи формування спеціальних фізичних якостей засобами рухливих ігор.

**Постановка проблеми.** Стрімке зростання конкуренції на різних етапах і особливо на змаганнях високого рівня вимагає постійного пошуку нових засобів, нових методів підготовки дзюдоїстів. З кожним днем ми все більше переконуємося в необхідності ранньої спеціалізації юних дзюдоїстів, а саме дітей молодшого шкільного віку. Однак тут необхідно діяти, пам'ятаючи про психологічні та фізичні перевантаження, які можуть бути допущені в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Методи тренування в заняттях з дітьми повинні бути ретельно продумані. В якості засобів підготовки слід застосовувати рухливі ігри. Правильно підібрані і складені, рухливі ігри дозволяють:

- 1) підвищити рівень фізичної підготовленості;
- 2) вивчити індивідуальні особливості юних дзюдоїстів для подальшого планування роботи і відбору найбільш перспективних та обдарованих спортсменів;
- 3) сформувати елементарні навички та елементи техніки дзюдо;
- 4) виховати морально-вольові якості, необхідні дзюдоїсту для виконання поставлених завдань[1;5].

Оволодіння раціональною технікою свого виду спорту, формування «коронних» технічних дій - одне з головних завдань тренувань. Працюючи з юними спортсменами, виникає необхідність навчання раціонального виконання ряду рухів, що передують кидку. Особливу увагу при складанні рухливих ігор слід приділяти вмінню дітей вільно пересуватися по татамі, виконувати захоплення і звільнятися від захоплення суперника, вміння атакувати суперника, всі ці вміння виховуються на ранньому етапі навчання. Прогалини у вихованні цих спеціальних умінь в подальшому дзюдоїсти змушені заповнювати самостійно в міру своїх можливостей, витрачаючи на це дорожочісний тренувальне час[4:8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аспекти використання рухливих ігор під час навчально-тренувального процесу з дзюдо, у науковій літературі в Україні не достатньо відображено фундаментальні питання, щодо впровадження рухливих в навчально-тренувальний процес було відображено в наукових розвідках: В.І.Пліско, Г.В.Данько, Г.М.Арзютов, В.Ф.Бойко., Ю.А.Шуліка.

**Результати досліджень.** Застосування рухливих ігор дозволяє засобами, доступними для юних дзюдоїстів, виховувати у них необхідні вміння та навички. У грі діти не перенапружують свою нервову систему і не перенапружуються фізично. Тренер-викладач, вмів використовувати цей метод, може створювати будь-які умови, від ігрових до змагальних. У рухливих іграх розвиваються не тільки фізичні якості дітей, але і їх психологічну витривалість, вміння приймати швидкі та точні рішення. Юні спортсмени вдосконалюють свої рухові здібності, стають більш вправними, в них виховується мотивація до занять дзюдо, відчуття змагального духу, що в свою чергу є надзвичайно важливим у подальшому навчально-тренувальному процесі[3]. Проведення ігор здійснюється в три етапи: підготовка до гри, сама гра, обговорення гри та нагородження переможців. Підготовка до гри - цей етап спрямований на формування у юних дзюдоїстів необхідних техніко-тактичних дій, достатніх для повноцінної участі в грі, це підготовчі вправи, що забезпечують формування необхідних ігрових дій [1]. Створення проблемної ігрової ситуації дозволяє моделювати такі умови поєдинку, освоєння яких готує борця до майбутніх ситуацій в боротьбі.

Спостереження за ходом гри і поведінкою гравців. Засвоєння гри і поведінка дітей під час гри в значній мірі залежить від правильного поставлених завдань. Необхідно розпочати гру організовано і своєчасно. Гра починається за сигналом. Юні дзюдоїсти мають свідомо дотримуватися прал гри. У процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи. Тренер-викладач повинен зацікавити дітей грою. Необхідно домогтися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. У процесі гри треба враховувати настрої дітей. Тренеру - викладачу необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі. Важливо, щоб ігри викликали позитивні емоції [2].

Особливістю рухливих ігор під час тренувань в дзюдо є її завершальний результат, який визначається ігровими завданнями, ігровими діями і правилами, який тренер-викладач передбачає, використовуючи ту чи іншу гру. Результат гри є показником рівня досягнення дітей, рівень прояву їхніх координаційних, швидкісно-силових здібностей, витривалості, психологічної стійкості до використання комбінованих рухливих ігор. Координаційні ігри, які спрямовані насамперед на розширення спеціального рухового досвіду. Вони сприяють поліпшенню тактичного мислення, вмінню орієнтуватися в складних ситуаціях і знаходити з них нетрадиційні виходи, підтримувати у початківців дзюдоїстів дух єдиноборства, виховувати почуття готовності до боротьби. Координаційні ігри можуть містити декілька груп. Ігри на дотик в свою чергу діляться на ігри першого порядку (партнери отримують одні й ті ж завдання), другого порядку (партнери отримують різні завдання) і третього порядку (одночасне торкання різних місць як при захопленнях). Ігри на дотик невичерпні[5;7].

Ігри з атакуєчими захопленнями спрямовані на формування вміння здійснювати захоплення і утримувати його, долаючи опір і відходи суперника, а також здатності тонко відчувати структуру і техніку пересувань при захопленні. Вони проводяться на обмеженій площі татамі протягом 10, 15 або 20 с. в залежності від рівня фізичної та технічної підготовленості. У дзюдо можливе застосування безлічі ігор з основними різновидами захоплення. У процесі вдосконалення ці ігри рекомендується застосовувати в комплексі з іграми на зрив захоплення.

Ігри на зрив захоплення проводять такої ж тривалості, як і попередні. Основне їхнє завдання - навчити дзюдоїстів

звільнятися від невідгданого захоплення при різних варіантах пересування. Можливі різні варіанти їх застосування:

- 1) нападаючий вільно бере захоплення, після чого починається боротьба за зрив;
- 2) нападаючий отримує завдання узяти захоплення, захищається - не дати або зірвати його.

Перемагає той, хто успішніше вирішує рухову завдання. Можливе загострення єдиноборства шляхом обмеження площі татамі, на якому йде боротьба[4;6].

Ігри з різних вихідних положень та різних захоплень партнерів сприяють формуванню атакуючого стилю дзюдоїста, вміння атакувати з будь-якого положення. Перед партнерами ставиться рухове завдання (наприклад, взяти зазначений захват, вивести партнера з рівноваги) і визначається вихідне положення (наприклад, спиною до спини, один на колінах, інший в стійці). Виграє той, хто успішніше вирішує поставлене завдання.

Ігри на стискання проводяться на обмеженій площі татамі за обмежений час. Основне завдання - шляхом пересувань домогтися виходу партнера за обмежену площу. Ці ігри дозволяють розвивати у дітей необхідні для борця психічні якості, навчати елементам техніки ведення сутички до того, як засвоєна техніка. У процесі навчання діям можна варіювати навантаження шляхом: а) зміни особливостей проведення технічних дій; б) зміни тривалості виконання вирішуваних завдань; в) зміни площі можливих переміщень. Також слід використовувати комбіновані ігри. За їх допомогою підвищуються координаційні можливості, функціональні показники юних дзюдоїстів. До комбінованих по ігор відносяться єдиноборства або їх елементи. Також слід використовувати кондиційні ігри, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості юних дзюдоїстів. Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Тренер-викладач після того як юні дзюдоїсти засвоїли котрийсь з запропонованих комплексів рухливих ігор може запросити їх до суддівства. Даний метод необхідний для наочного засвоєння виявлення помилок, для подальшого уникнення нечітких дій.

У рухливих іграх важливо врахувати можливості кожної дитини, а також його фізичний стан в даний час. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

Регулювати гру можна різними методами:

- а) скороченням або збільшенням тривалості гри;
- б) введенням перерв;
- в) ускладненням або спрощенням гри;
- г) зміною кількості граючих;
- д) зміною величини місця гри;
- е) зміною правил і зміною ролей граючими.

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і віку та фізичних можливостей. Тренер-викладач зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не втратили зацікавленість в конкретній грі. Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри тренер-викладач повинен оголосити її результати. Оголосити результати гри необхідно вказавши на помилки та недоліки та обов'язково визначивши спортсменів які проявили себе на високому рівні.

#### ВИСНОВКИ

Рухливі ігри та спеціальні рухливі ігри частіше застосовуються тренерами-викладачами в підготовці юних спортсменів у командних видах спорту ніж в єдиноборствах. Грунтуючись на літературних джерелах, застосування в тренуванні рухливих ігор в боротьбі має спрямованість на формування фізичних якостей. Формування техніко-тактичних дій засобами рухливих ігор експериментально не проводилося. Формування технічних і тактичних дій вимагає проведення спеціального дослідження з одночасним виявленням сполученого впливу спеціалізованих рухливих ігор для покращення фізичної підготовленості юних борців.

Необхідність застосування спеціалізованих рухливих ігор в дзюдо пов'язана з тим, що в теорії і практиці спортивної боротьби склалась парадоксальна ситуація: юних дзюдоїстів навчають техніці боротьби і при цьому тренери забувають про необхідність формування навичок ведення єдиноборств. Вони вважають, що ці навички будуть набуті в процесі проведення навчально-виховного процесу в якому не використовуються рухливі ігри.

Для того щоб застосовувати прийоми в сутичках, потрібно володіти навичками ведення боротьби, а не тільки виконання прийомів, виховання цих навичок тренери намагаються забезпечити включенням навчальних і тренувальних сутичок, що загалом також є ефективним, але не досить, в зв'язку тим, що на початковому етапі навчання дзюдо юний дзюдоїст використовує найбільш «зручну», для себе тактику, яка може бути результативною навіть деякий період, але в подальшому спортсмен має володіти різними тактиками та бути готовим до різної поведінки супротивника під час сутички. Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до різних форм боротьби, дозволяє юним борцям в полегшених умовах освоювати більше тактичних дій, складно-координаційних дій, формує у спортсмена змогу під час сутички змінювати тактику та використовувати більш складно координаційні дії.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Дослідження впливу використання рухливих ігор в під час змагального періоду дзюдоїстів молодшого шкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Афони́на Л. Е. Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоиста / Л. Е. Афони́на, Е. С. Беланова, А. В. Соколова, Н. В. Урженко // методическое пособие — Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2013. – с.107
- 2.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - с.290
- 3.Туманян Г.С. Стратегия чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.
- 4.Шестаков В.Б., Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина// учеб.-методич. пособие. - М.: ОЛМА Медиа групп, 2008. - с.216
- 5.Anxiety responses to maximal exercise testing. British Journal of Sports Medicine, 29, 97-102.
- 6.Cohesion correlates with affect in structured exercise classes. Perceptual and Motor Skills, 81, 1021-1022
- 7.Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Hansen, C. J., Moses, K., & Gardner, C. (1997). The effects of time-incremented running on mood state of college athletes. Psi Chi Journal of Undergraduate Research, 2, 133-139.