

16. ЗМІСТ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дяченко А. А.

Зростання ролі фізичного виховання та спорту на порозі третього тисячоліття у переважній більшості сучасних країн супроводжується пошуком найбільш ефективних форм цієї діяльності (Арзютов Г. М., 1999) [2]. Спортивна боротьба на сучасному етапі висуває високі вимоги до усіх сторін підготовленості спортсмена.

В спеціальній науково-методичній літературі у достатньому обсязі представлені особливості модернізації тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів (А. В.Еганов, 1998; Ю. О. Юхно, 1998; Г. В. Бикова, 1999; Т. Г. Данько, 2008; С. В. Лаптишев, 2010) [3]. Зокрема, у наведеній вище літературі висвітлені різні аспекти впровадження довготривалої підготовки спортсменів до участі в спортивних єдиноборствах (Н. Wolf, 1983; G. Gleeson, 1989; Я. К. Коблев, Ю.О. Шуліка, 1990; N. Adams, 1992; Г. О. Пархомович, Б. О. Ревнивцев, 1994; K. Soames, 1995; Y. Yamashita, 1996, Г. С. Туманян, 1998 та ін.) [5, 9, 10].

Також, проблеми підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації знайшли відображення в працях К. Я. Коблева, (1990); А. А. Новикова, (1998); Г. П. Пархомовича, (1998); А. В. Єганова, (1999); І. Д. Свищева, (2005); Г. М. Арзютова, (2006). Автори детально досліджували й аналізували складові тренувального процесу, змагальної діяльності, моделювання різних дій спортсменів, багаторічну підготовку дзюдоїстів.

У той же час, методика початкового навчання в недостатньому ступені враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими (Вовченко І. І.; Рудницький М. Л. , 2014) [12, 13, 17]. В методиці початкового навчання розглянуті питання підготовки дзюдоїстів з врахування індивідуальних характеристик при моделюванні техніко-тактичних дій (Мартин В. Д., 1998; Огірко І. В., 2000; Свищев І. Д., 2005) і змагальної діяльності з подальшою адаптацією їх до практичної діяльності на етапі початкової підготовки (Загура Ф. І., 2007), а також оптимальні параметри взаємозв'язку теоретичної і практичної складових підготовки спортсменів на даному етапі.

Необхідно зауважити, що основа розвитку як фізичних якостей, так і техніко-тактичної майстерності та здоров'я загалом закладається саме у молодшому віці дитини, коли її тренування відбуваються у групах початкової підготовки 1-2 років навчання. Саме на даному етапі особливістю спортивного тренування має бути відповідність навантажень віку, статі, рівню фізичного стану дітей, необхідно враховувати індивідуальні характеристики здоров'я дітей. Арзютов Г. М. стверджує, що починати підготовку в дзюдо потрібно з 8-ми річного віку, а вивчати технічні дії з 9 років. При цьому, акцентує свою увагу на застосуванні ігрового методу на етапі початкової підготовки для уникнення вузької спеціалізації [2, 19].

Зазначимо, що питання диференціації навантаження в залежності від рівня фізичного стану спортсмена-дзюдоїста на етапі початкової підготовки висвітлені недостатньо. Так, зокрема, можна виділити роботи присвячені вивченню соматотипів дзюдоїстів початківців та створення алгоритму тренувальних програм для борців в залежності від типу соматотипу (Паламарчук Ю. Г., 2013).

Не дивлячись на широке коло досліджень в галузі вдосконалення ефективності спортивного тренування дзюдоїстів, зраз практично відсутні дані про ефективність раціонального використання засобів і методів спортивного тренування в групах початкової підготовки з дзюдо, відповідно до рівня фізичного стану дітей.

В зв'язку з цим закономірно постає питання про врахування під час проведення навчально-тренувальних занять показників фізичного стану дітей, які почали займатись в групах початкової підготовки дзюдо. Актуальність цієї проблеми і обумовила вибір теми.

Мета дослідження – підвищення рівня фізичного стану дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – показники фізичного стану дзюдоїстів-початківців 8-10 років.

Предмет дослідження – соматичне здоров'я дзюдоїстів 8-10 років груп початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити показники фізичного стану дітей 8-10 років, які тренуються у групах початкової підготовки з боротьби дзюдо;
2. Розробити авторську програму підвищення рівня фізичного стану дзюдоїстів 8-9 років на етапі початкової підготовки та оцінити її ефективність.

В роботі використані наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; антропометричні вимірювання; вимірювання функціональних показників; візуальний скрінінг; визначення соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко (1992); тестування фізичної підготовленості; педагогічних експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати попереднього експерименту спонукали нас до опису обґрунтування необхідності розробки програми тренувань з врахуванням фізичного стану дзюдоїстів .

Так, аналіз планування тренування в річних, місячних планах, журналах та особистих тренувальних щоденниках показав, що тренери-педагоги не проводять порівняння вихідних індивідуальних показників з віковими нормами здоров'я дітей [6, 11, 15].

Як правило, фіксуються досягнення загальної та спеціальної фізичної підготовки відповідно до програми ДЮСШ, а про вікові норми здоров'я тренери забувають, у тренуваннях недостатньо використовують коригуючі засоби лікувальної фізичної культури та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (зокрема фітбол).

Результати формуючого експерименту свідчать, на наш погляд, про недостатню адаптації організму дзюдоїстів 8-10 років до фізичних навантажень,

необхідність підвищення функціональних можливостей організму, при цьому головними засобами стають – коригуючі фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру, вправи з фітболами і вправи лікувальної фізичної культури.

Разом з тим спортивна діяльність при ранній спеціалізації і різкому прирості величини тренувальних і змагальних навантажень служить непосильним тягарем для багатьох дітей, що займаються спортом. Крім того, надмірні навантаження можуть стати причиною предпатологічних і патологічних змін організму.

Широко відомий вкрай низький відсоток юних спортсменів, що почали навчання в ДЮСШ і зберегли себе для великого спорту. Фактично частка цих людей обчислюється кількома відсотками. Їх вроджена схильність до обраного виду спеціалізованої рухової діяльності і стійкість до сприйняття високих навантажень (Г. Е. Медведева, 1997; В. В. Рибаків, А. В. Уфимцев, Г. Е. Медведева, І. Н. Алешін, А. Д. Сидор, 2000; В. В. Рибаків, А. В. Уфимцев, А. І. Федоров, А. С. Перевозніков, 2003) дозволили не завдяки, а всупереч багатьом вжитим тренувальним і змагальним впливам зберегти себе у спорті [4].

Сказане не підтверджує ідеї елітарності сучасного спорту, в якому лише деякі вибрані здатні знайти собі місце. Ймовірно, більш демократичної сфери людського життя, де кожен пробує свої сили і намагається домогтися успіху, не існує.

Однак необхідно задуматися по-перше, про збереження здоров'я на тлі високих тренувальних і змагальних навантажень, заходи щодо рівноправного досягнення як спортивних результатів, так і високих показників фізичної і розумової працездатності при збереженні повноцінного здоров'я.

Попередні результати дослідження дозволили намітити основні положення програми початкового етапу підготовки юних дзюдоїстів 8-9 років.

При цьому враховувалися такі теоретичні передумови:

✓ В основі занять спортом лежить постійне прагнення підвищенню спортивної майстерності з метою досягнення все більш високих результатів. Останнє повинно бути наслідком підвищення стану здоров'я. Спорт займаються здорові і завдання полягає в тому, щоб відібрати (або підготувати, в першу чергу на початковому етапі підготовки) для цих занять саме здорових людей.

✓ Провідним чинником успішності фізичного виховання і спортивної підготовки підростаючого покоління є спеціально організований процес адаптації до заданх навантажень, перебіг яких визначається закономірностями тренування і узгоджуються зі станом організму тренуючихся, ритмом їх вікового розвитку та особистісними установками, інтересами і рівнем досягнень.

Важливим є визначення мети, завдання та змісту початкового етапу підготовки. Так, Платонов В. М [16] завданнями цього етапу визначає зміцнення дітей, різносторонню фізичну підготовку, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці вибраного виду спорту і техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Автор вказує на різноманітність засобів і методів підготовки юних спортсменів, на широке використання матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, на використання ігрового методу, оскільки в цей час у

юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, яка передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій.

Необхідно наголосити на завданнях етапу початкової підготовки, які передбачені авторською програмою, що застосована у нашому експерименті:

1.Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2.Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3.Спеціальна рухова підготовка-розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4.Початкова технічна підготовка в дзюдо – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки (НАГЕ-ВАЗА) та партеру (НЕ-ВАЗА).

5.Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та дзюдо зокрема.

6.Опанування мінімальних теоретичних знань з дзюдо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо.

8.Опанування програми білого поясу (6 Кю).

Результати констатуючого експерименту з оцінювання фізичного стану дзюдоїстів стали основою для розробки програми тренувань з врахуванням рівня фізичного стану.

Наголосимо, що до основного розподілу годин, який застосовується в ДЮСШ нами було внесено ряд доповнень.

У всіх розділах програмного матеріалу нами запропоноване посилене оволодіння практичними навичками та вміннями в окремих вправах різних видів спорту, навчання застосуванню фізичних вправ для корекції окремих відхилень, які відстають від вікової норми здоров'я, а також уміння самостійно працювати за індивідуальною програмою.

На підставі емпіричного досвіду і власних експериментальних досліджень рекомендовані тести, контрольні нормативи, методика оцінки по приросту індивідуальних значень різних сторін підготовленості дітей.

Програма передбачає підбір вправ і їх дозування в залежності від рівня фізичного розвитку та підготовленості, а також унормування вправ за обсягом і інтенсивності для кожної конкретної дитини.

На відміну від відомих авторська програма містить «Оздоровчий розділ» з обсягу 32 години.

Зміст занять у загальній сітці годин складено таким чином, щоб забезпечити вирішення оздоровчих завдань і посилюється шляхом включення коригуючих засобів лікувальної фізичної культури та вправ з фітболами, що дозволяло орієнтувати фактичні показники на вікові норми здоров'я дітей.

Розподіл розділів і навчального матеріалу в річному плануванні ґрунтувалося на обліку відстаючих від вікових норм показників здоров'я, які зафіксовані на етапі попередніх досліджень. Нами пропонувалися ті засоби і методи, а також коригуючі впливи, які підвищували індивідуальні показники до вікової норми.

Всі вправи можуть використовуватися як на місці, так і в русі, стоячи, сидячи та лежачи.

1 Група: Вправи для корекції порушення постави, зміцнення м'язів тулуба: а) сприяють подовжньому осьовому розтягу тулуба і хребта - виси, використання рукохіду, пересування на руках по натягнутою мотузці, виси за допомогою ніг, стійки на руках; б) впливу для зміцнення групи м'язів тулуба, пов'язані з нахилами вперед-назад, вправо-вліво, кругові обертання тулуба – використовуються на місці, в русі, стоячи, лежачи, сидячи, в грі, естафетах, забезпечують підвищення сили м'язів тулуба для профілактики різних сколіозів; в) статичні та статодинамічні вправи – застосовуються на місці, лежачи, сидячи, стоячи, коли можуть бути зафіксовані ноги або тулуб, або руки.

2 група: Засоби і вправи для посилення склепіння стопи: а) ходьба по різних перешкодах; б) різні рухи стопою і пальцями стопи; в) комбінаційні вправи для ніг, коли на борцівському килимі розставлені невеликі перешкоди – пластикові кола, кубики, тощо, що забезпечують при постановці на перешкоду нахил стопи.

3 група: Вправи для формування м'язового корсету – різні дозовані вправи з обтяженнями, з партнером.

4 група: Засоби для зміцнення м'язів і збільшення обсягу грудної клітини - вправи з розведенням і зведенням рук, скручування і повороти грудної клітки, тулуба, різні виси і вправи у висі, вправи з партнером для механічного навантаження на грудну клітку.

5 група: Вправи для профілактики зорової сенсорної системи – гімнастика для очей, вправи лікувальної фізичної культури для очей.

6 група: Спрямовані засоби для підвищення функціональних можливостей організму – дозовані, поступово підвищують навантаження у вправах циклічного характеру, вправи інших видів спорту, що впливають на функції організму, системи кровообігу і дихання.

7 група: Система засобів і методів для підвищення рівня фізичної підготовленості, а зокрема для якостей швидкості, спритності, сили, витривалості. Використовуються короткочасні відрізки бігу на 10-30 м, естафети, різноманітні елементи спортивних ігор, вправи з партнером і без нього, а також інших видів спорту [18].

Відмінна особливість запропонованої класифікації в тому, що вправи лікувальної фізичної культури інтегруються і виконуються разом з загальнорозвиваючими. При цьому відбувається корекція відстаючих від вікових норм показників здоров'я.

Також нами розроблено додаткові форми занять, куди включені самостійні домашні завдання з використання оздоровчих коригуючих вправ, ведення особистих щоденників, бесіди з батьками, профілактика наркоманії, куріння, алкоголізму. Щоразу дана робота проводиться з орієнтацією на лікувальний і оздоровчий ефект фізичної культури, досягнення вікових норм здоров'я дітей 8-10 років [1, 6].

Таким чином, загальна структура авторської програми включає ряд блоків, зокрема «освітньо-виховний», «оздоровчий блок», блок «рухливі ігри спеціально-

прикладного характеру», «загальна та спеціальна фізична підготовка», а також блок «Навчання елементів техніки».

Опишемо зміст «освітньо-виховного» блоку авторської програми, який включено до розділу програми ДЮСШ «Теоретична підготовка».

Розроблені нами доповнення до розділу «Теоретична підготовка» передбачають головний алгоритм роботи: формування рівня здоров'я – виховання і соціалізація особистості – подальше підвищення рівня освіти, в тому числі знань, умінь і навичок здорового способу життя.

Основні завдання та виконання вимог розділу задають загальну цільову установку – вести постійний контроль за своїм здоров'ям, вносити необхідні корективи в зміст занять для досягнення поставленої мети (табл. 16.1).

Таблиця 16.1

Короткий зміст освітньо-виховного розділу авторської програми початкової підготовки юних дзюдоїстів

Задачі	Зміст
1. Оволодіти знаннями та навичками здорового способу життя, розвинути інтерес до систематичних занять фізичними вправами	Розповіді, ілюстрації, пояснення, бесіди про здоровий спосіб життя, його вплив на стан здоров'я, організму, його окремих органах та їх функціонуванні, вплив фізичних вправ на ріст і розвиток людини. Створення домашнього куточка здоров'я. Самостійне виконання домашніх завдань, оволодіння та дотримання особистої гігієни, реалізація на практиці навичок особового
2. Сформувати стійку мотивацію до спортивного вдосконалення в боротьбі дзюдо	Отримання відомостей про історію та розвиток боротьби дзюдо, її позитивний вплив на організм спортсмена. Ведення особистого щоденника тренувань і самоконтролю, придбання початкових знань про засоби і методи в боротьбі дзюдо, визначення цілей спортивного вдосконалення

Педагоги-тренери, використовуючи любов дітей до дзюдо, ставлять перед ними такі цілі, які дозволяють виправляти виявлені відхилення у стані здоров'я. При цьому підкреслюється, що займатися треба і вдома, наприклад, організувавши куточок здоров'я, де є найпростіші засоби для тренування, а саме: еспандер або гумовий джгут.

Пропонуються бесіди про історію боротьби, її витоки, здобутки українських і міжнародних спортсменів на Олімпійських іграх і чемпіонатах Світу.

Розділом передбачено ведення щоденників самоконтролю, записів за результатами і тренувального ефекту від коригуючих впливів. Велику допомогу тут нададуть батьки, з якими також необхідно вести роз'яснювальну та освітню роботу. Дитина краще засвоює домашні самостійні завдання, якщо з ним займається батько або старший брат.

Опишемо зміст «оздоровчого блоку» авторської програми, який включено до розділу «Загально розвиваючі вправи».

Зауважимо, зміст розділу програми ДЮСШ – «загально розвиваючі вправи» протягом року налічує 70 годин. Короткий зміст «оздоровчого блоку» представлено в табл. 16.2.

Таблиця 16.2

Короткий зміст оздоровчого розділу програми початкової підготовки юних дзюдоїстів

Задачі	Зміст
1. Формувати правильну поставу і здійснювати профілактику її порушень	Використання вправ загальнорозвиваючого характеру у поєднанні із засобами коригувальної фізичної культури. Зміцнення м'язового корсету хребта: вправи для формування правильної постави; з предметами і без предметів для зміцнення м'язів шийного, грудного, поперекового відділів, м'язів живота; самовитягіння хребта і суглобів, розтяжки; вправи для розвитку рухливості хребта; вправи у воді і плавання; масаж і самомасаж.
2. Скорегувати і підвищити функціональні можливості дихальної системи	Загальнофізичні вправи і засоби коригуючої гімнастики для тренування дихальної мускулатури, формування діафрагмального і правильного носового дихання, дихальні вправи і з затримкою дихання, масаж і самомасаж в точках стимулюючих і регулюючих дихання
3. Провести загартовування організму	Плавання, лижні та туристичні прогулянки та походи, ігри на свіжому повітрі, повітряні та сонячні ванни, водні процедури: обтирання тіла, загальні та ножні ванни, душ, купання в природному водоймищі, сауна.

У практично здорових дітей засоби фізичної культури для корекції з елементами фітболів в програмі занять, особливо в спортивних секціях з боротьби дзюдо, не використовувалися. Наші рекомендації дозволяють проводити профілактику можливих відхилень у стані здоров'я, розширити коло використовуваних тренувальних засобів, тим самим забезпечити оздоровчу спрямованість тренувального процесу. Таким чином, коригуючі вправи з фітболами будуть ширше використовуватися в початковій підготовці, забезпечуючи оздоровчу спрямованість занять юних дзюдоїстів.

Саме даний розділ дозволяє орієнтувати тренерів, фахівців з боротьби на забезпечення оздоровчої спрямованості занять. Спрямованість завдань передбачає виділення основних напрямків використання вправ з фітболами та коригуючи вправ фізичної культури: формування правильної постави, підвищення функцій дихання, посилення м'язів грудної клітки, проведення загартовуючих процедур [7, 8].

Як бачимо з таблиці 16.2, в даний блок ми пропонуємо включати вправи для корекції та профілактики порушень постави дзюдоїстів та вправи з фітболами, для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів 8-9 років.

Основні переваги виконання вправ з фітболом полягають в наступному [7]:

1. Вправи на великих гімнастичних м'ячах мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів різних країн.

2. За своїми властивостями фітбол багатофункціональний і в комплексах вправ може використовуватися як предмет, тренажер, опора тощо. Завдяки цьому можна комплексно вирішувати декілька завдань, наприклад: одночасно сприяти розвитку рухових здібностей, сприяти профілактиці порушень постави, розвивати функцію рівноваги, а так само ритмічність.

3. М'яч доступний для занять з дітьми, що мають різні проблеми зі здоров'ям, тому він створює амортизацію, тим самим зменшує осьове навантаження на хребет і ударне навантаження на суглоби.

4. Великий, яскравий, стрибучий м'яч підвищує увагу дітей, покращує настрій, з'являється почуття радості і задоволення. На позитивному емоційному тлі швидше і ефективніше відбувається процес навчання рухових умінь і навичок.

Опишемо зміст розділу авторської програми «Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру». Враховуючи рекомендації Паламарчук Ю. Г. (2008), нами до розділу рухливих ігор були включені наступні вправи: ігри за оволодіння обумовленим предметом, ігри в тиснення, ігри в атакуючі захвати, ігри з випередженням і боротьбою, ігри за збереження рівноваги, тощо.

Мета рухливих ігор – формування рухових навичок використання підготовчих дій (спеціальних фізичних і координаційних якостей) за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов [12, 13].

Завдання рухливих ігор у боротьбі є оволодіння навичками: статичного і динамічного збереження стійкості в умовах протиборства; боротьби за свій захват і його збереження; звільнення від захватів; ухилення від захватів; оволодіння найпростішими елементами тактики боротьби; виховання вольових якостей.

На початкових етапах навчання виникає потреба засвоїти щонайменше наступні дії (їх можна вважати проміжними): швидко і надійно здійснювати захвати; швидко переміщатися на татамі; уникати захватів суперником або своєчасно звільнитися від них, виводити з рівноваги; сковувати дії суперника і швидким маневруванням завойовувати зручні позиції для досягнення переваги (надалі - можливої атаки); готуватися до незвичного початку поєдинку, який може перериватися і відновлюватися за ходом сутички кілька разів.

У дитячому віці ігри - найкраща форма подачі навчального матеріалу, який містить тактичні елементи поєдинку і будується на базі певного комплексу технічних дій

Пропонований навчальний матеріал містить тренувальні завдання ігрової спрямованості, що сприяє розвитку необхідних і спеціалізованих якостей. Ігри-завдання у скороченій формі представлені такими групами:

1. «Торкання» - програються різні варіанти маневрування на мінімальній ділянці площі і траєкторії входів у атакуючі захвати.

2. «Блокуючі захвати» - програються звільнення від блокуючих захватів і упорів, що є однією з основних перешкод для проведення прийому.

3. «Атакуючі захвати» - програються всі основні види взаємовиключних захватів, формуються вміння нав'язати бажаний захват і попередити виконання

певного захвату з боку суперника. Такі ігри супроводжуються значними м'язовими напруженнями, що дозволяє використовувати їх в якості засобу швидко-силової підготовки.

4. «Тисненням» - виховують відчуття «площі килима» і в поєднанні з іншими іграми складають основу спеціальної силової підготовки.

5. «Дебюти» - виховують сміливість, рішучість, уміння орієнтуватися в складних ситуаціях, під час вибору способів дії у випадках незвичного початку поєдинку формують у дзюдоїста мислення (якщо сутичка переривається і відновлюється).

З метою оцінки ефективності застосування розробленої програми підвищення рівня фізичного стану дзюдоїстів у навчально-тренувальному процесі був проведений основний педагогічний експеримент, у якому брали участь дзюдоїсти 8-10 років експериментальної та контрольної груп, заняття в яких проходили за однією робочою програмою протягом одного річного циклу.

В ЕГ визначались кількісні та якісні зміни в показниках, що характеризують фізичну підготовленість, рівень здоров'я, техніко-тактичну підготовленість під впливом розробленої системи завдань, які були визначені нами як експериментальний фактор.

В КГ спортивне тренування проводилось за діючою Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Так, протягом експерименту відбулись наступні зміни у показниках фізичного розвитку дітей (табл. 16.3).

Таблиця 16.3

Темпи приросту основних показників фізичного розвитку та окремих функціональних систем дзюдоїстів 8-9 років в ході педагогічного експерименту

№ п/п	Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютне значення	Приріст у %	Абсолютне значення	Приріст у %
1	Довжина тіла, см	6,7	4,8	4,7	3,4
2	Маса тіла, кг	2,7	7,5	3,1	9,4
3	ОГК пауза, см	2,5	3,7	1,2	1,7
5	ЧСС, уд. за хв.	2,1	2,2	2,2	2,4

Як видно з таблиці діти «виросли» на 6,7 см в ЕГ та 4,7 см в КГ, також набрали у масі тіла на 2,7 кг та 3,1 кг у ЕГ та КГ відповідно. ОГК у дітей ЕГ збільшилась на 2,5 см, а у дітей КГ на 1,2 см.

Динаміка параметрів фізичного здоров'я представлена у таблиці 16.4. Як бачимо в обох досліджуваних групах відбулися зміни у показниках, що визначалися.

Динаміка параметрів фізичного здоров'я у дослідженнях дітей

		Параметри фізичного здоров'я							
		Індекс Руф'є, у.о.		Життєвий індекс, у.о.		Силовий індекс, у.о.		Індекс Робінсона, у.о.	
		На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці
ЕГ	\bar{x}	12,42	14,28	46,04	46,80	48,9	46,04	108,13	99,49
	σ	3,10	2,58*	8,6	7,9	1,8	2,85	16,58	12,23*
КГ	\bar{x}	13,32	12,42	47,15	45,4	49,2	48,3	104,37	105,16
	σ	2,48	2,28	8,36	11,2	2,02	1,95	21,61	11,74

*Примітка: достовірне розходження між початком та кінцем дослідження

Слід зазначити, що всі зміни РФЗ у дітей КГ та ЕГ основному були пов'язані з достовірною зміною значень індексу Робінсона та індексу Руф'є ($p < 0,05$), а зміни силового та життєвого індексу пов'язані зі зміною маси тіла дзюдоїстів. Таким чином можливо констатувати наступне:

- спеціально організовані заняття фізичними вправами позитивно вплинули та ефективні лише на дітей із з низьким ти нижче середнього РФЗ, що сприяє підвищенню загального рівня до більш високого;

- поряд із підвищенням РФЗ спостерігалось і зниження його показників, що можливо може бути пов'язано, як з перенесеними захворюваннями, так і в деякій мірі з накопиченою втомою, яка була пов'язана з досить високим об'ємом техніко-тактичних вправ та загальних навантажень для дітей молодшого шкільного віку протягом навчання;

Для визначення впливу ефективності організації процесу тренувань на рівень фізичного здоров'я проводили співставлення між початком та кінцем досліджень. Результати представлені в таблиці 16.5.

Таблиця 16.5

Динаміка рівня фізичного здоров'я у спостережуваних дзюдоїстів, %

		Рівні фізичного здоров'я							
		Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього	
		На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці
ЕГ		56,96	41,96	25,77	20,37	8,12	18,33	9,15	19,37
КГ		56,36	52,37	26,57	30,67	8,68	7,67	8,29	9,33

Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ після проведення експерименту свідчить про позитивний вплив розробленої нами програми тренування для дітей з різним рівнем фізичного стану (табл. 16.6).

У показниках фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ до початку експерименту не було статистично достовірної різниці ($p > 0,05$).

Як видно з таблиці 6 показники фізичної підготовленості ЕГ кращі, ніж відповідні показники КГ після проведення експерименту. Так, результати у тесті «вис на зігнутих руках», с у дзюдоїстів ЕГ на 3,15 с вищі, дана відмінність статистично достовірна ($p < 0,05$).

Таблиця 16.6

Показники фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ після експерименту

№ п/п	Показники	КГ (n=15)		ЕГ (n=18)		Вірогідність різниці
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
1	«Вис на зігнутих руках», с	11,85	3,45	15,00	3,66	$p < 0,05$
2	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв»	26,80	2,36	31,00	1,96	$p < 0,05$
3	«Стрибок в довжину з місця, см»,	145,00	5,34	152,00	5,45	$p < 0,05$
4	«Біг 30 м», с	6,25	0,19	5,80	0,32	$p < 0,05$
5	«Нахил тулуба вперед з положення сидячи», см	9,50	2,90	11,20	0,89	$p < 0,05$
6	Човниковий біг «4х9м», с	12,75	0,23	12,30	0,22	$p < 0,05$

Швидкісно-силові якості юних дзюдоїстів ЕГ в тесті «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв» на 3,20 рази кращі, що також підтверджено математично ($p < 0,05$).

У той же час, за результатами тесту «Стрибок в довжину з місця, см», діти ЕГ показали результати на 7 см кращі, ніж діти КГ ($p < 0,05$).

У тестах, що характеризують прояв швидкості та спритності результати дітей ЕГ після проведення експерименту статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі за результати дітей КГ.

Зазначимо, що наприкінці педагогічного експерименту ми провели тестування спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ (табл. 16.7)

Таблиця 16.7

Показники спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ після експерименту

№ п/п	Показники	КГ (n=15)		ЕГ (n=18)		Вірогідність різниці
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
1	Виконання 6-ти різних прийомів на швидкість, с	45,05	0,89	42,1	0,57	$p < 0,05$
2	5-ти разове виконання вправи: вставання на «міст» із стійки, вихід із «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повертнення у в.п.	22,10	1,06	18,05	0,75	$p < 0,05$
3	Кидки партнера за 20 с (к-ть разів)	5,04	0,32	7,12	0,29	$p < 0,05$

У той же час наприкінці педагогічного експерименту нами виявлені суттєві відмінності у рівні техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ.

Нами використані ігрові форм сутичок, які відповідають вимогам сучасності, дану класифікацію розробили автори R.M. Kalina, W. Jagiello [20, 21]. Як критерій цієї інформативності, визначено необхідність певного способу дій – для того, щоб можливо було реалізувати раніше визначену головну мету або приватні завдання даної форми боротьби в безпосередній сутичці. В одному випадку, завдання, поставлені перед спортсменами, являються тотожними (наприклад – хто першим або більшу кількість разів виведе суперника з рівноваги), а в другому випадку різні (один повинен уникати зіткнень, а суперник прагне зробити їх якомога більше).

Так, діти ЕГ проявляють більшу активність у нападі, володіють більшою кількістю класифікаційних груп прийомів, які спортсмени застосовували під час поєдинків, у дзюдоїстів ЕГ спостерігається більша кількість прийомів, які борці здатні виконувати в обидві сторони.

В ЕГ дзюдоїсти в меншій мірі стали застосовувати прийоми, з проявом сили, що дає перевагу в кидках збиванням, скручуванням, різних видах звалювань.

Значні зрушення відмічені у застосуванні тактичних дій. Спортсмени ЕГ частіше стали застосовувати не поодинокі прийоми, а тактичні дії, які включають поєднання кількох прийомів та потребують в ході їх виконанні оцінки дій суперників. Так, підсічка з середини під п'яту поєднувалась із підсічкою зсередини під різнойменну п'яту, зачеп зсередини із зачепом під п'яту, зачеп зсередини під різнойменну п'яту із заднею підсічкою.

В ході експерименту зросла кількість випадків застосування в ЕГ більш складних тактичних дій, які потребують більш повного осмислення ситуації на килимі та досконалості у володінні технікою боротьби: повторної атаки, виклику, зворотнього виклику, подвійного обману [14].

Резюме: Застосована авторська програма є ефективною за результатами тестування показників фізичного стану юних борців після експерименту. Таким чином, дану програму можливо використовувати в основі методики початкової підготовки. Програма передбачає використання коригуючих впливів для підвищення відстаючих від вікових норм показників фізичного розвитку і підготовленості дітей; здійснюється реалізація положень оздоровчого розділу програми, куди включені різноманітні засоби фізичної культури (зокрема рухливі ігри та вправи на фітболах).

Представлені програмні положення відрізняються від відомих тим, що в них відбувається інтеграція загальноорозвиваючих і спеціальних вправ із коригуючими засобами фізичної культури. Запропонована програма – це системне об'єднання вправ різних видів спорту та коригуючих вправ фізичної культури для досягнення оздоровчої спрямованості занять груп початкової підготовки.

Планування кожного конкретного тренування обґрунтовується індивідуальними показниками фізичного розвитку та підготовленості дітей, на підставі яких здійснюється підбір коригуючих вправ, засобів і методів для формування правильної постави, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення різнобічної підготовленості і елементарних навичок в техніці дзюдо. Додатково

проводиться освітня робота по підвищенню інтересу, мотивації, формуванню навичок здорового способу життя.

Список використаних літературних джерел:

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. I доп. Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2000. 384 с.
2. Арзютов Г. Н. Структура тренировочно-соревновательной деятельности и спортивного результата в единоборствах. Педагогіка, психологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць. X., 1999. №17. С. 13 – 27.
3. Бикова Г. В. Методика вдосконалення статодинаміки у юних борців на етапі початкової підготовки: автор. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: зі спеціальності 24.00.01. К., 1999. 16 с.
4. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: автор. дис. ... д-ра пед. наук. К., 1996. – 50 с.
5. Вілігорський О. М. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації. Укладено: Чернівецький Національний університет ім. Ю. Федьковича. Чернівці. ЧНУ, 2002. 47 с.
6. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дис. доктора пед. наук 13.00.01. К., 1991. 374 с.
7. Дяченко А. А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2015. Вип. 5. С.52-55
8. Дяченко А. А., Ільїн М. В. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою. Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. Вип. 5. С.55-58
9. Зекрин А. Ф., Зебзеев В. В., Зекрин Ф. Х. Антропометрические особенности дзюдоистов-юниоров разных весовых групп. «Теория и практика физической культуры». 2015. №4. С.11-14.
10. Зекрин А. Ф. Влияние морфологических особенностей дзюдоистов 16-19 лет на частоту применения технических действий. Подготовка единоборцев: Зекрин, А.Ф. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода. «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 12 (118) 2014. С. 78-83.
11. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 231 с.
12. Масенко Л. В. Ігри для опанування техніки дзюдо білого паска. Науково-методичний журнал: Фізичне виховання в школі. № 2, 2001. С.27-30.
13. Масенко Л. В. Обговорення результатів дослідження застосування ігор-дзюдо на початковому етапі багаторічної підготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету. С. № 15: Науково-педагогічні проблеми (фізична

культура і спорт) : зб. наук. праць. За ред. Г. М. Арзютова. Київ, 2011. Вип. 11. С. 19–23.

14. Мельник В., Стицун І. Особливості змагальної діяльності дзюдоїстом високої кваліфікації вагової категорії до 57 кг. Науково-методичний журнал «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». № 2. Вінниця, 2017. С. 36-39

15. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.

16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

17. Приймаков А. А., Коленков А. В. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов различной квалификации. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Зб. Наукових праць (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2011. Вип. 91. Т. II. С. 227-332.

18. Розвиток фізичних якостей борця: методичний посібник. Уклад. М. А. Гончарюк та інш. Чернівецький. Національний Університет. ім. Ю. Федьковича. Чернівці. Рута. 2006. 48 с.

19. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation. The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. p. 18.

20. Jardiello W., Blanch W. The structure of moton fitness in judo competi tors in many years of sports training. International Association of Sport Kinettics. Proceedings I.G.Sport Kinetics Conference 99. Theoty of Human Motor Performance and their. Reflections in Practice. University of Ljublana, 1999. p.156–159.

21. Kalina R. M., Jagiello W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. Zeszyty Naukowo-Metodyczne. Akademia Wychowania Fizycznego Jozefa Pilsudskiego. Warszawa 2000, 68 s.