

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут інноватики,
природокористування та інфраструктури
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

ПОПАДЮК ІВАННА ІВАНІВНА

**«РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ
ДЗЮДОЇСТІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

Кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ФКСм-21
ПОПАДЮК Іванна
Іванівна

підпис

Науковий керівник:
к. н. з ф. в. і с., доцент
Маляр Е.І.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2021 р.
Завідувач кафедри
_____ Гах Р.В.
Підпис

Тернопіль 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....	6
1.1. Загальна характеристика фізичної та технічної підготовленості.....	6
1.2. Значення дзюдо для розвитку фізичних якостей юних спортсменів.....	13
1.3. Місце рухливих ігор в тренувальному процесі для розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів.....	17
Висновки до 1 розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ...27	27
3.1. Сенситивні періоди для розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів.....	27
3.2. Засоби розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів....	35
3.3. Ефективність застосування рухливих ігор для розвитку фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних дзюдоїстів.....	50
3.4.Ефективність застосування рухливих ігор для розвитку технічної підготовленості юних дзюдоїстів.....	52
Висновки до 3 розділу.....	55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. Спортивні єдиноборства на сьогоднішній день висувають підвищені вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена. Сьогодні дзюдо розвивається в усіх областях України. Крім зміцнення здоров'я і вирішення різноманітних проблем фізичної підготовки, правильні методи занять дзюдо сприяють вихованню професійних спортсменів та створюють умови для масового залучення дітей до регулярних занять цією боротьбою.

У теорії та практиці боротьби, і перш за все в дзюдо, існує постійна потреба в розвитку та вдосконаленні технічних навичок як необхідної основи для перемоги в змаганнях різного рівня [10].

Основним завданням формування базової техніки юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки, є поглиблений розвиток фізичних якостей, що веде до максимального вдосконалення особистісних можливостей.

В умовах все більш жорсткої конкуренції необхідно постійно вдосконалювати технічні навички спортсменів, щоб досягти високого рівня спортивних результатів. У більшості випадків рівень технічної підготовленості досягається шляхом поєднання технічної підготовки та цілеспрямованої фізичної підготовки.

Результати багаторічних спортивних тренувань і тривалість підтримки високого рівня фізичної підготовленості дзюдо залежать від багатьох факторів, одним з яких є закладення міцної основи для формування техніко-тактичного багажу та розвитку спеціальних фізичних навичок. Вирішення цього завдання полягає у проведенні загальної фізичної підготовки на початковому та базовому етапах фізичного вдосконалення, що збігається з активним періодом біологічного і психологічного розвитку юних дзюдоїстів [13].

На даний час в методиці початкової підготовки є неврахування в повній мірі вікових особливостей юних борців і значною мірою повторює методи тренування дорослих.

Методика початкового тренування з дзюдо включає моделювання техніко-тактичних рухів із врахуванням індивідуальних особливостей змагальної діяльності, а також пристосуванням їх більшою мірою до фази початкової підготовки та співвідношення між теоретичними і практичними елементами для підготовки спортсменів на цьому етапі [20].

Слід зазначити, що фундамент розвитку фізичної підготовки, техніко-тактичних навичок та здоров'я спортсменів закладається з раннього віку, тоді коли їхні тренування проводяться у групах початкової підготовки 1-2 років. Саме в цей момент особливостями спортивних вправ має бути відповідне співвідношення навантаження з віком, статтю та фізичним станом дитини, а також необхідно враховувати індивідуальні особливості здоров'я дитини.

На початковому етапі підготовки проблема диференціації навантажень за фізичним станом дзюдоїстів не була повністю вирішена. Таким чином, можна відібрати роботи, які спеціалізуються на соматотипах початківців та створити алгоритм тренувального плану залежно від його типу соматотипу. Зокрема, можна вибрати роботи, які спеціалізуються на типах статури початківців дзюдо, та створити алгоритм тренувального плану борця в залежності від типу статури [35].

Не зважаючи на широкий спектр досліджень щодо підвищення ефективності спортивної підготовки в дзюдо, даних про ефективність раціонального використання методів і прийомів спортивної підготовки практично немає, відповідно до рівня фізичного стану дітей У зв'язку з цим закономірно виникає питання, чи врахувати під час занять фізичний стан дітей, які займаються в групах початкової підготовки з дзюдо. Автори зазначають, що з 8-ми річного віку потрібно починати підготовку в дзюдо, а з 9 років вивчати технічні дії. При цьому, звертає увагу на використання ігрового методу на ранніх етапах тренувань, щоб уникнути вузької спеціалізації [3].

Тому на початковій стадії багаторічного тренування слід створити умови і забезпечити дзюдоїстів сильним обсягом рухових дій, що допоможе їм оволодіти навичками і прийомами дзюдо в майбутньому. Крім того, багато авторів і

спеціалістів з єдиноборств вважають актуальними і перспективними вивчення питання розробки та застосування рухливих ігор на основі методологічних аргументів [18].

З огляду на рівень розвитку довільної уваги і мотивації до рухової діяльності в умовах ранньої спеціалізації при оволодінні навичками та вміннями єдиноборства найкраще використовувати ігрову форму подачі навчального матеріалу, яка містить тактичні елементи боротьби і базується на певних технічних діях.

Тому основою початкової підготовки борців є застосування рухливих ігор, що складаються з простих видів єдиноборств.

Однак, ці питання в теорії і практиці висвітлені неповністю [32].

Мета даної роботи – розробити і обґрунтувати методику розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів.

Предмет дослідження – вплив рухливих ігор на розвиток фізичних та технічних якостей юних дзюдоїстів.

Реалізація мети передбачає розв'язання таких основних **завдань дослідження**:

1. Висвітлити різні підходи науковців до визначення поняття «рухливі ігри».
2. Проаналізувати зміст рухливих ігор з фітболами та методику застосування в спортивній підготовці юних дзюдоїстів.
3. Охарактеризувати вплив рухливих ігор на процес розвитку фізичної і технічної підготовленості.
4. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку фізичної і технічної підготовки юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

1.1. Загальна характеристика фізичної та технічної підготовки

В боротьбі дзюдо тенденції останнього часу висувають на перший план фізичну підготовку. Удосконалення тренувального процесу є одним із завдань підготовки дзюдоїстів. Це призводить до необхідності вдосконалення й організації процесу тренування, підготовчого етапу та структурного етапу тренувань. Особливі методи та їх взаємозв'язок в тренувального процесу дзюдо відрізняються від інших видів спорту і вимагають цілісного підходу для розвитку фізичних якостей.

Фізична підготовленість спортсменів визначається не тільки функціональними характеристиками, а й різними співвідношеннями психологічних факторів підготовки і вольовими якостями [10].

Для досягнення високого рівня змагань спортсмени використовують комплексний підхід для підготовленості фізичних якостей. Комплекс фізичної підготовки дзюдоїста включає компоненти загальної підготовки та спеціальної [11]. Загальна фізична підготовка включає в себе нерозривний процес спрямований на розвиток і підвищення фізичної підготовленості, а саме сили, швидкості і спритності [2].

Під фізичною підготовкою спортсменів розуміється процес побудови з рухових дій дзюдоїста який спрямований на розвиток фізичних здібностей. Спортивні здібності спортсмена визначаються різноманітними сторонами якостями фізичної підготовки.

Моторика спортсмена об'єднана в окремі напрямки фізичних якостей, які:
- мають вимірювання які проходять в однаковий засіб і параметри руху однаково відображаються в дії;

- реакції яких виникають в механічній, фізіологічній і хімічній реакціях, що відбивається на психологічній реакції дзюдоїста.

Вроджені задатки спортсмена є головною основою фізичних здібностей. Здатність до тренувань може трансформуватись у спортивні навички спортсменів, мається на увазі успадкування анатомо-фізіологічних умов і створення специфічних умов під час тренувального процесу, кінцевим результатом є фізична підготовка направлена на перемогу. Вважається що, фізичний розвиток дзюдоїста стоїть на першому плані [21].

У дзюдо вимоги до якостей фізичної підготовки повинні бути розкриті в рівнозначній мірі. Одна фізична якість не гарантує спортсмену перемоги і давати стабільних результатів у змаганнях. Фізичні якості завжди тісно і нерозривно пов'язані одна з одною.

Володіння техніко-тактичними діями, характером та почерком ведення сутички безпосередньо пов'язані з розвитком фізичних здібностей. Спеціальна підготовка містить в собі вправи, які складаються з елементів дзюдо, спеціальні рухи дзюдоїста завжди спрямовані на покращення результату [3].

Витривалість спортсмена завжди характеризується постійними зусиллями і високою інтенсивністю виконання при залученні всіх м'язів опорно-рухового апарату. Здатність виконувати певні рухові дії протягом певного (тривалого) періоду називається витривалістю спеціальної підготовленості. Проаналізована література свідчить, що фізичні можливості організму спортсмена є невід'ємною частиною один одного.

Якщо зробити акцент на розвитку одній якості до оптимального використання то інші якості теж будуть розвиватись [5].

Фізична підготовленість вимагає від спортсменів певного рівня техніко-тактичних навичок в змагальний період. Технічна майстерність є результатом фізичної підготовки дзюдоїста в тренувальний період. В повній мірі вона розкривається в змагальний період, коли спортсмену потрібно показати максимальний результат .

Головною особливістю дзюдо є комплексний підхід, усі компоненти невід'ємно пов'язані один з одним і забезпечують ефективне проведення боротьби в змаганнях.

Під час змагального періоду завжди використовується комплексний методичний прийом, щоб розкрити всі якості. Виділяють силу і швидкість спортсменів, такі якості є частиною фізичної підготовленості дзюдоїста. Рівень розвитку швидкості визначає ефективність технічних рухів і успішний виступ на змаганнях. Спортивна техніка - це прояв фізичних якостей доведених до автоматизму.

Коли спробувати виділити одну якість і вкласти її в виконання рухових дій то в комплексному виконанні прийому і проведення сутички в цілому це неможливо і спортсмен приречений на поразку.

Інтенсивність виконання рухових дій в сучасній умовах тренувального і змагального періоду характеризуються високим рівнем. У цьому контексті такі показники, як вибухова сила, спритність і швидкість при наявності статичного тиску дозволяють ефективно використовувати комплексні методи [1, 29]. Такої ж точки зору дотримується В.Н. Платонов, вказуючи, що фізична підготовленість є основною складовою в тренувальному періоді. Основна складова спортивного тренування, обумовлена величиною навантажень морфофункціональної спрямованості організму спортсмена. Рівень фізичної підготовки безпосередньо залежить від розвитку тактичної підготовки, змісту тренувальних занять, прояву внутрішніх якостей, котрі проявляються на змаганнях [34].

У процесі розвитку швидкості у фахівців виникає ряд питань, які не достатньо вивчені. Сюди входять особливості розвитку і методи застосування якостей з швидкістю рухів юних спортсменів, а також їх адаптація, фізіологічними чинниками підростаючого покоління.

Розвиток швидкості є основним завданням дзюдоїстів, що дозволяє вести сутичку в високому темпі, використовувати ефективність рухів, економити

енергію, дотримуватися стабільності у виконанні і прояву індивідуальної техніки.

Сучасна теорія спорту вказує на деякі суперечності щодо певних видів, які склались в теорії спорту та при використанні в практиці. Застосування в тренуванні витривалості повністю не розкрито. Існує багато пояснень загального поняття витривалості. Деякі автори вважають, що загальна витривалість визначає здатність організму тривалий час тренуватися. Спеціальна витривалість може мати тривалий вплив на організм спортсмена протягом певного часу. Звичайна витривалість - це комплексна якість, що охоплює всі складові та прояви комплексних зусиль у всіх видах [23, 37].

Під терміном техніка боротьби фахівці вважають – дозована, раціональна сукупність правил дій дзюдоїста, якими він користується для перемоги у сутичці. Техніка виконання прийому – це засіб виконання рухів дзюдоїста набутих і доведених до автоматизму під час тренування. Основна мета загальної техніки та оптимальне використання рухових навичок спортсмена, направлена на правильне практичне застосування, що є основою для досягнення поставлених завдань на змаганнях. Розкриваючи цей термін, мається на увазі рішення поставлених завдань з раціональним використанням ефективних рухових дій.

Технічна підготовка є невід'ємною частиною тактичної підготовки. Вона характеризується автоматизацією використання навичок і вмінь у змагальному періоді, при цьому враховує ситуацію на килимі і стан підготовки супротивника та свій [42, 46].

Щоб покращити спортивне мислення у дзюдоїстів, тренери навчають різними способами, змінюючи умови тренувань і ритми тренувань від низьких до високих. Використання відеоаналізу технічних рухів на змаганнях, детальне дослідження та виявлення помилок показує, як керувати та усувати недоліки технічних рухів спортсменів.

Аналіз відео алгоритмів рухових дій і загальної підготовки спортсменів, виглядає наступним чином:

1. На основі показників кінематичних параметрів, обґрунтована ефективність та оцінка параметрів змагальної дії та їх біомеханічних складових.

2. Від рухових навичок дзюдоїстів залежить фізична і психологічна підготовка.

3. З огляду на біомеханічну природу рухових навичок, можна планувати і передбачати параметри тренувань і змагань, такі як час, простір і динаміка руху.

4. Правильний вибір і використання різноманітних вправи, будуть мати безпосередній вплив на структуру біомеханічних параметрів.

5. На основі комплексної оцінки біомеханічних рухів, фаз і поточних параметрів введено елементи створення структурних вправ, що використовуються в змаганнях.

Згідно з аналізом, тренер може коригувати тренувальний процес.

В.М. Костюкевич ділить тактику дзюдо на три частини: проведення дій технічної направленості, тактична побудова сутички і протистояння психологічному тиску під час змагань.

Головним аспектом проведення тактичних дій у момент атаки є використання найкращої ситуацій до суперника, проведення прийому повинне бути вибуховим і несподіваним для противника, що призведе до подальших дій в сутичці [17]:

1) спортсмен повинен швидко розібратися з ключовими елементами тактичних рухів і ситуаціями, що виникають на килимі і повинен прийняти правильне рішення;

2) дзюдоїст повинен володіти і застосовувати ефективний арсенал навичок і здібностей.

За словами авторів, мета підготовки юних спортсменів у тренувальному процесі розкрита не достатньо. Вони вважають, що в процесі тренувань необхідно використовувати елементи рухливих ігор [33, 43]:

Основною частиною навчання і тренування дзюдоїста завжди була тактико-технічна підготовленість. Це самостійний компонент, призначений для

вивчення ключових компонентів змагального періоду. Поєднання цих двох компонентів дозволяє спортсменам набути індивідуальні навички.

Не варто забувати й про інші аспекти підготовчого періоду, які відіграють допоміжну роль і невід'ємно пов'язані від усіх елементів рухової діяльності.

Кінцевим результатом тренувального процесу в дзюдо є успішний виступ спортсменів у змаганнях, особливо досягнутими результатами в особистому заліку. Правила змагань, які регламентовані, завжди були розроблені для вирішення конфліктів між спортсменами та регулювання їхньої взаємодії. Головна мета – провести межу між дозволеним і забороненим, оцінка дій і форми дзюдоїста. В якості другорядної мети вони визначили відмінності між різними видами боротьби, а також їх подальшу техніку і тактику [2].

Автор О.І. Верігов визначає що, технічні дії складаються з трьох складових: елементів кидка, боротьби в партері і бойового розділу. Складовими опанування цих елементів є безперервне тренування, дотримання спортивного режиму та виконання вказівок тренера [8]:

Одним із елементів тренувальної частини спортсмена завжди є самострахування (вміння падати після кидків), переміщення (звичайним кроком та півкроком), правильне захоплення супротивника, вибір правильної стойки і виведення супротивника з рівноваги.

Техніка використання кидків дзюдоїстами завжди повинна бути абсолютною, під впливом іншого партнера який намагається вивести з рівноваги, фактор зміни центру ваги завжди відіграє важливу роль. Дзюдоїст повинен використовувати точку опору і правильно застосовувати власні зусилля, коли ці дві складові об'єднуються в одну, тоді є ймовірність правильного виконання технічного прийому. Під час боротьби в партері процес виведення супротивника з рівноваги теж є властивий в даній ситуації. Ще один важливий фактор – помилка суперника, і дзюдоїст повинен скористатися цією помилкою.

Обов'язковим моментом навчання є змагальна діяльність, чим вища майстерність тим більший комбінаційний багаж спортсмена. У міру вивчення

рухових компонентів, зростає індивідуальна техніка ведення боротьби, як і зростає майстерність (поведінка на татамі у кожного спортсмена своя) [27].

Для успішного проведення прийому арсенал технічних дії повинен виконуватись тоді коли створені сприятливі умови, а дзюдоїст повинен зайняти вигідне положення для його виконання. Імовірність випадкового виконання дуже низька. Це дозволяє використовувати тактичні прийоми в попередньо штучно створених умовах на змаганнях.

Атакуючи, технічні та тактичні дії мають елементи:

- пересування по татамі;
- виведення з рівноваги ;
- комбінація з захисних дій;
- комбінація з атакуючих дій.

Використання тактики в дзюдо – це вміння використовувати навички і вміння, створені на рефлекторному рівні. У підручнику тактика визначається як вмиле використання фізичних, технічних і вольових характеристик, що з урахуванням індивідуальних особливостей противника в конкретній ситуації є ключовою складовою перемоги. Виходячи з цього тренувальний процес повинен включати:

- дзюдоїсту необхідно володіти арсеналом з технічних і тактичних дій, щоб при проведенні сутички мати можливість швидко переключати свої рухові навички і вміння, які складаються з комплексів прийомів;

- технічна підготовка – це вміння виконувати поставлені завдання тими засобами, що були опановані під час тренування;

- підготовленість тактичної направленості є зовсім не останнім пунктом у підготовці спортсмена, це вміння спортсмена свідомо використовувати ті навички котрі були здобуті на тренуванні, і дозволяє реально оцінювати свій фізичний стан і стан супротивника [9].

1.2. Значення дзюдо для розвитку фізичних якостей юних спортсменів

Дзюдо – один з найпопулярніших видів спорту в нашій країні, він здатний зміцнювати організм і позитивно впливати на духовний розвиток організму та підвищувати рівень фізичної підготовленості. Дзюдо є японським бойовим мистецтвом і видом спорту, що розвивається у багатьох країнах світу. В перекладі з японської мови дзюдо означає «м'який, гнучкий шлях». Засновник дзюдо Дзігоро Кано вважав, що більшість видів спорту вибірково впливають на м'язи. Він розробив для дзюдо спеціальну систему вправ, здатну гармонійно розвивати всі групи м'язів тіла. Крім того, він також звертав увагу юних дзюдоїстів, на необхідність виконання рухів і в праву, і в ліву сторону. «Суть дзюдо полягає в збагненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю» - про це писав Дзігоро Кано.

Для багатьох цей вид спорту є звичайним, і нічим не відрізняється від інших видів спорту, але спортсмени, які обирають дзюдо як спосіб життя, проводять багато часу в залі, кажуть, що це не тільки вид спорту, але і спосіб фізичного виховання [26].

Фізичне виховання спрямований на розвиток фізичної підготовленості спортсменів. Останні тенденції висувають на перший план фізичну підготовку в боротьбі дзюдо. Рухові можливості спортсмена визначаються різноманітними сторонами якостями фізичної підготовки.

У дзюдо вимоги до якостей фізичної підготовки повинні були розкриті в рівнозначній мірі. Одна фізична якість не гарантує спортсмену перемоги та стабільних результатів у змаганнях. Фізичні якості завжди тісно і невід'ємно пов'язані одна з одною. Фізичні можливості є невід'ємною частиною організму спортсмена. Фізична підготовленість не гарантує спортсмену перемоги та стабільних результатів у змаганнях. Фізична підготовка завжди тісно пов'язана і нерозривна. Фізична підготовленість організму спортсмена нерозривна.

Якщо зосередитися на розвитку однієї якості до прийняттого використання, то інші якості теж будуть розвиватись [4].

До комплексу фізичної підготовки юного дзюдоїста входить один з компонентів – загальна підготовка. Загальна фізична підготовка включає повний процес, спрямований на розвиток і підвищення фізичних якостей. Загальна фізична підготовка направлена на розвиток функціональних можливостей організму, застосування методики якостей з швидкістю рухів, силою, спритністю юних спортсменів, їх адаптацією та фізіологічними чинниками підростаючого покоління [31].

Фахівці переконані 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 ретельно продумані [15].

В якості засобів підготовки застосовують рухливі ігри та функціональну підготовку до майбутньої основної діяльності, що досягається за допомогою кількісних і короткочасних фізичних вправ.

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 [25].

В основній частині тренувального заняття порядок, у якому використовуються вправи різної переважної спрямованості, приблизно такий: спочатку виконуються вправи на швидкість; наступні вправи призначені для збільшення сили; вправи для поліпшення координації рухів, зазвичай,

виконуються на початку основної частини; вправи на гнучкість зазвичай поєднують з іншими вправами по черзі. Серед таких резервів, що закладені в розвитку і вдосконаленні комплексу координаційних здібностей, провідну роль відіграють спритність, точність, гнучкість, рухливість, рівновага та ін. Саме ці здібності визначають вміння ефективно керувати своїми рухами у спорті, на роботі та в повсякденному житті [50].

Заняття єдиноборствами сприяють злагодженому розвитку основних груп м'язів і формуванню правильної і красивої постави. Єдиноборства є ефективним способом виховання багатьох цінних якостей характеру: сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості, самовладання та моральних якостей, як таких як повага до суперника, чесність і милосердя до слабшого. Бойові мистецтва є ефективним способом виховання багатьох цінних якостей: мужності, працьовитості, наполегливості, самовладання та моральних якостей, таких як повага до супротивників, чесність і милосердя до слабких.

Основа боротьби представляє не грубий натиск і фізична сила, а мистецтво володіти своїм тілом і порівнювати свої зусилля. Це вміння необхідне для вирішення різноманітних спортивних завдань не тільки в спорті, а й в роботі. Важливою характеристикою боротьби є здатність вивести суперника з рівноваги і зберігати стійкість у різних положеннях тіла та в несподіваних динамічних ситуаціях. Це найцінніша риса, яка виховується не тільки в ході боротьби, а й за допомогою спеціальних вправ, акробатики та ігор.

Однією з відмінних рис боротьби є те, що в ній можуть брати участь люди різного віку, зросту, ваги та статури. Практично в будь-якій ситуації можна вибрати такі вправи і найпростіші види єдиноборств, які будуть пов'язані з подоланням опору супротивника демонстрацією своїх здібностей і навичок. Заняття єдиноборствами позитивно впливають на здоров'я, зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають основні функції організму.

У моральному плані єдиноборства сприяють розвитку рис особистості: комунікабельність, дружба, самостійність, прагнення до творчості, співпереживання, співчуття, доброти, чесність.

У вольовому аспекті єдиноборства допомагають об'єктивно і суб'єктивно долати труднощі, подолати високу самонапругу, тренувати витривалість і дисципліну [9, 37].

Східні єдиноборства – є одним із видів діяльності, що дає можливості для самопізнання в усіх категоріях. Останнім часом заняття єдиноборствами стали дуже популярними впливають на процес занять східними єдиноборствами, є: навчання навичкам самозахисту, удосконалення фізичного та морального здоров'я, набуття гарної форми тіла, творче самовираження, набуття впевненості в собі через тренування тощо.

Єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують інтерес до самостійних занять фізичними вправами і здорового способу життя, формують не тільки фізичні, але і морально-етичні якості. Особливо слід акцентувати увагу на необхідності формування особистої спортивної культури спортсменів у спортивній підготовці, і ці аспекти можуть бути одним із найбільших досягнень фізичної культури взагалі.

Боротьба розвиває спостережливість, пильність і здатність швидко приймати правильні рішення, мінімізуючи перевагу суперника. Борець повинен володіти мистецтвом вести боротьбу на свою користь, передбачати поведінку суперника в конкретній ситуації, вміти використовувати різноманітні прийоми, тактики і прийоми, щоб обдурити його.

Борець повинен володіти мистецтвом вести бій на свою користь, передбачати поведінку суперника в конкретній ситуації, вміти використовувати різноманітні прийоми, тактики і прийоми, щоб ввести його в оману.

Боротьба розвиває спостережливість, пильність і здатність швидко приймати правильні рішення, мінімізуючи перевагу суперника. Борець повинен володіти мистецтвом вести бій на свою користь, передбачати поведінку

суперника в конкретній ситуації, вміти використовувати різноманітні прийоми, тактики і прийоми, щоб обдурити його.

Навички єдиноборства і високий рівень фізичної підготовленості сприяють вирішенню ситуацій у боротьбі [11, 28].

1.3. Місце рухливих ігор в тренувальному процесі для розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів

Природною діяльністю дитини є гра, в якій діти накопичують нового досвіду, розвивають свої фізичні та розумові якості, покращують набуті навички.

Рухливі ігри є дуже важливими для розвитку багатьох важливих якостей, таких як швидкість, реакція, сила, спритність і бажання перемагати. Крім того, гра в русі є одним з найкращих і найбільш емоційних способів відновлення організму. Кожен тренер може самостійно підібрати комплекс ігор для досягнення загального розвитку учнів [25].

Ідея широкого використання ігрового методу у підготовці юних борців присутня у багатьох публікаціях, що стосується проблем початкового навчання.

Автори систематизували ігри з елементами спеціальної підготовки борців для розвитку фізичних якостей, виділили естафети та ігри з елементами прийомів боротьби в стойці і партері, та обрали розроблене ігрове завдання, що моделює дії, характерні для окремих епізодів сутички [39, 44].

Метою ігор з елементами боротьби є оволодіння потужними навичками використання початкових і підготовчих рухів за рахунок особливостей сильного емоційного збудження, притаманному при ігрових умовах, формування багажу та розвитку спеціальних фізичних і координаційних якостей [45].

Завдання рухливих ігор у єдиноборствах – оволодіти навичками:

- підтримки статичної та динамічної стійкості в протистоянні;
- боротьби за свій захват і його збереження;
- звільнення і ухилення від захвату;

- опанування найпростіших елементів техніки і тактики боротьби;
- виховання вольових якостей.

Перший етап тренувально-навчального процесу вимагає вивчення принаймні наступних дій:

- швидко і впевнено здійснювати захват;
- швидко пересуватися на татамі;
- уникати здійснення супротивником захвату або вчасно звільнитися від нього, і виводити з рівноваги;
- обмежувати дії супротивника і швидко маневрувати, щоб зайняти зручну позицію для отримання переваги (можливої подальшої атаки);
- готовності до можливого початку незвичної сутички, яка може кілька разів припинити і відновлюватися.

У дитячому віці – найкраща подача тренувально-навчальних матеріалів, яка містить тактичні елементи і заснована на ряді технічних дій.

При тренуванні молодших груп важливо враховувати наступні особливості використання ігор та спеціальних ігрових комплексів:

- Спеціалізований ігровий комплекс є втіленням змісту ігрового методу, пов'язаного з боротьбою. Проте дуже часті ігрові комплексні змагання пов'язані з переживанням дітей (перемога і поразка), вони не повинні напружувати їх психологічно і не викликати байдужості до поєдинку.
- Порівняно з фактичним впливом на організм, назва ігрового завдання є формальною для новачків. Сукупність основних рухів допомагає оволодіти різними елементами боротьби та різними фрагментами ведення поєдинку, які в спрощеному вигляді складають основу боротьби.
- Кожна зміна умов виконання (ускладнення чи спрощення) комплексу рухливих ігор приводить до якісно нового змісту, як і з позиції

запропонований вимог до дзюдоїстів, так – з точки зору ефекту впливу.

- Спеціалізований ігровий комплекс має бути розроблений як комплекс ігрових завдань, борцівських вправ з акробатичними елементами та спеціальних вправ, що забезпечують різноманітні ефекти, що впливають не тільки на спеціальні якості юних дзюдоїстів, але й на елементи рухливої діяльності. Загальні та спеціальні вправи (без напарників, з інвентарем і без них) значно покращують фізичну підготовку борців. Вправи з партнерами, що імітують окремі сторони аспектів єдиноборств, сприяють зміцненню психологічного здоров'я і емоційної стабільності під час змагальної діяльності.
- Творче використання ігрових матеріалів включає початковий і поетапний процес оволодіння основними елементами боротьби, починаючи від елементів і завершуючи поєдинками з усіма його характеристиками притаманній реальній сутичці.
- Використовуючи програму на основі ігрового комплексу, можна швидше та ефективніше розвивати навички ведення боротьби. Як сприятливий фон для оволодіння цією технікою, ігри можуть розвинути необхідні якості борців, допомогти виявити талановитих дітей, зробити тренування більш ефективними та емоційними. Ігровий комплекс дозволяє керуватися мінімальним обладнанням робочого місця і не висуває суворих вимог до спортивної спеціалізації тренерів.
- Не дивлячись на свою простоту, ігри та ігрові комплекси, що складаються з найпростіших елементів єдиноборства, мають конкретні цільові орієнтири, які сприяють розвитку навичок і вмінь боротьби, а також певною мірою дозволяють виявити та визначити рухові навички у початківців спортсменів. При участі в таких іграх юні дзюдоїсти знайомлять з вимогами ведення боротьби та самостійно розв'язують поставлені перед ними завдання.

- Набуті всі знання, навички та вміння, а також володіння ігровим комплексом дозволяють робити щось нове, розуміти важливість дій і прийомів, і також можливість їх використання у змагальній діяльності.

Перевага гри в тому, що в контексті комплексних фізичної і технічної підготовки, вона формує першу ідею про те, як отримати перевагу над супротивником [7, 24, 40].

Висновки до 1 розділу

1. Заняття єдиноборствами водночас сприяють розвитку фізичних якостей, підвищують фізичний функціональний стан, фізичну та оздоровчу спрямованість. Сприяють формуванню особистісних характеристик, підвищують позитивні психологічні якості: силу волі, рішучість, витривалість, здатність робити вчинки, постояти за себе, друзів, свої переконання.

2. Аналіз літературних джерел показав, що спеціалізований ігровий комплекс має бути розроблений як комплекс ігрових завдань, борцівських вправ з акробатичними елементами та спеціальних вправ, що забезпечують різноманітні ефекти, що впливають не тільки на спеціальні якості юних дзюдоїстів, але й на елементи рухливої діяльності. Загальні та спеціальні вправи (без напарників, з інвентарем і без них) значно покращують фізичну підготовку борців. Вправи з партнерами, що імітують окремі сторони аспектів єдиноборств, сприяють зміцненню психологічного здоров'я і емоційної стабільності під час змагальної діяльності.

3. Практичний досвід провідних тренерів свідчить про те, що використовуючи програму на основі ігрового комплексу, можна швидше та ефективніше розвивати навички ведення боротьби. Як сприятливий фон для оволодіння цією технікою, ігри можуть розвинути необхідні якості борців, допомогти виявити талановитих дітей, зробити тренування більш ефективними та емоційними. Ігровий комплекс дозволяє керуватися мінімальним обладнанням робочого місця і не висуває суворих вимог до спортивної спеціалізації тренерів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження залежить від визначених завдань і вимог до проведення педагогічних досліджень.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз літературних джерел. Теоретичний аналіз літературних джерел було використано для збору інформації по темі дослідження, що дозволило підтвердити актуальність проведення даного дослідження, виділити спеціалізовані рухливі ігри.

Цей метод дав змогу обґрунтовано оцінити та виявити особливості проведення і організації навчально-тренувального процесу дзюдо.

Для створення більш повного уявлення про питання, які цікавили, аналізувалися роботи фахівців і тренерів зі спортивних єдиноборств, психологів, педагогів і фізіологів, які сприяли роз'ясненню завдань дослідження.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження – метод збору первинних емпіричних даних, який полягає в навмисному, цілеспрямованому, систематичному безпосередньому сприйнятті та реєстрації фактів, що піддаються контролю і перевірці. Педагогічне спостереження проводилося з метою виявлення найбільш ефективних рухливих ігор для розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів. Метод збору необроблених

емпіричних даних, включаючи цілеспрямоване, цілеспрямоване та систематичне сприйняття та фіксацію фактів, які можна відстежувати та перевіряти.

Дозволило виділити і уточнити ряд специфічних особливостей рухливих ігор, так і застосування засобів і методів розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів.

Дані спостереження також проводилися на кожному навчально-тренувальному занятті, а їх результати дозволяли здійснювати управління і контроль процесу розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів і дали можливість сформулювати практичні рекомендації щодо застосування запропонованої методики.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був спрямований на підвищення ефективності застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі. Фізична підготовка з спортсменів, нерозривно пов'язана з технічною підготовкою. Це виявляється у здатності борців свідомо використовувати освоєні методи боротьби з урахуванням обстановки, стану своєї підготовки та якості підготовки суперника.

Для підвищення ефективності, виконання дій, що контратакують, у тренування були включені різноманітні рухливі ігри.

Методи математичної статистики. Отримані у процесі дослідження матеріали були опрацьовані за допомогою математико-статистичного аналізу. Залежно від характеру експериментальних даних і цілей дослідження використовуються статистичні методи [19].

Результати досліджень оброблені за допомогою методів математичної статистики, широко описаних у спеціальній літературі.

Визначалися наступні показники:

- середня арифметична M ;
- середньоквадратичне відхилення a ;
- помилка середнього арифметичного t .

Достовірність відмінностей визначалася по параметричного критерію Стьюдента (t).

При обробці результатів експертизи визначено ступінь узгодженості думок експертів. Для чого обчислений коефіцієнт конкордації

за формулою:

$$W = \frac{12 S}{\pi^2 (n^3 - m)}$$

де:

S – сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним спортсменом, від середньої суми рангів;

m – кількість експертів;

n – кількість ранжируваних об'єктів [16].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в центрі східних єдиноборств на базі Західноукраїнського національного університету м. Тернопіль на навчально-тренувальних заняттях у період з жовтня 2020 року по листопад 2021 року.

У ході експерименту були організовані дві групи учнів – власне експериментальна і контрольна із приблизно однаковим рівнем фізичної і технічної підготовленості

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів (КГ-10 чоловік, ЕК-10 чоловік), а саме діти 8-10 років. Всі дзюдоїсти займаються в початковій групі першого року тренування по три рази на тиждень. Дослідження складалося з кількох етапів, які були сформовані перед початком написання кваліфікаційної роботи для підвищення ефективності організації науково-методичної роботи.

Перший етап (жовтень 2020 р.– січень 2021 р.) полягав у виборі напрямку дослідження. Була проаналізована проблема, яка підлягає подальшому дослідженню. Тому перш за все був проведений аналіз літературних джерел, виокремлені негативні тенденції та перспективи подальших досліджень,

складений зміст роботи, який дав можливість систематизувати напрямок пошуку необхідної інформації з різних джерел, що є новітньою і не застарілою. Це необхідно для того, щоб отримані дані були максимально вірогідними та новітніми. Проведений підбір новітніх методик і визначення актуальності теми, обґрунтовано мету і завдання роботи.

Другий етап (лютий–березень 2021 р.) полягав у розробці експериментальної методики для розвитку фізичної і технічної підготовленості юних дзюдоїстів (проведений підбір методів, методичних прийомів, засобів, а також форм організації дослідження, які є найбільш ефективними та пріоритетними).

Третій етап (квітень–листопад 2021 р.) був найбільш відповідальним, оскільки розроблена методика була інтегрована в навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів. Під час проведення дослідження здійснювався постійний контроль за станом здоров'я учнів, точністю рухів, координацією, дрібною моторикою, швидкістю пристосування до нових умов, їх активністю, бажанням навчатися та розвиватися, а також іншими сторонами їх життєдіяльності. Було враховано індивідуальні особливості дзюдоїстів при застосуванні рухливих ігор в тренувальному процесі для перевірки ефективності запропонованих підходів по їх вдосконаленню.

Також були внесені поправки у розроблену експериментальну методику, удосконалювалися, а також прибиралися найбільш неефективні складові з методики для більш доступного та ефективного використання в практичній діяльності. Результати дослідження пройшли математичну та статистичну обробку, а зроблений аналіз було впроваджено в практичну роботу результатів. А результати аналізуються та вводяться в реальну роботу.

На основі отриманих даних педагогічного експерименту здійснювалося написання висновків роботи, у яких було висвітлено підтверджений позитивний вплив розвитку фізичної і технічної підготовленості юних дзюдоїстів засобами

рухливих ігор. Проаналізувавши отримані результати, були сформульовані переваги впровадження експериментальної методики.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

3.1. Сенситивні періоди для розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів

Під фізичним розвитком дзюдоїстів розуміється стан фізичної готовності накопичений у процесі тренувань і при комплексному застосуванні дозволяє оволодіти технічними рухами, а за рахунок збільшення технічних рухів здоров'я знаходиться на належному рівні.

Для досягнення цих цілей тренера використовують комплексні методи та засоби в тренуванні, спрямовані на виконання наступних етапів роботи:

- вистачити завдання педагогічної спрямованості для тестування фізичних якостей спортсмена;
- враховувати вікову періодизацію при підборі комплексу вправ та виконання методичних прийомів в навчанні та вихованні спортсменів [18].

Завданнями фізичної підготовки на початковому етапі є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загальнопідготовчих вправ. Розвиток дітей і поліпшення їхнього здоров'я в групах початкової підготовки – одна з актуальних задач тренувань сучасності. В останнє десятиліття змінюється методика тренування в дзюдо, вдосконалюється технічна та тактична майстерність борців, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей. Одним із завдань на початковому етапі, це розвиток та удосконалювання фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів) [20].

Однією із головних вимог, які слід враховувати при плануванні тренувальних занять для групи початкової підготовки, є поступове оновлення та ускладнення, які використовуються під час тренування. Це необхідно для

розширення та поповнення запасу рухових умінь і навичок, необхідних у дзюдо, оскільки, як було сказано раніше, найкращим періодом координаційної підготовки є 10-12 років.

Технічна підготовка на цьому етапі включає:

- формування основ ведення єдиноборства;
- оволодіння технічними елементами дзюдо та іграми з елементами єдиноборств.

В основу тренувального процесу початкової підготовки повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять, особливо у перші два роки [13].

Як показали відомі вчені, сила у юнаків розвивається нерівномірно. Так, з 6 до 11 років відбувається незначне збільшення сили, більш інтенсивно сила починає розвиватися з 12 до 16 років. Період найшвидшого зростання сили припадає на вік від 15 до 16 років, а найбільший приріст силових показників – лише з 16-18 років – еквівалентний для дорослого чоловіка. Це є основою для збільшення кількості силових вправ у цей період [32, 37].

Серед силових методів тренування на спортивно-оздоровчому етапі (6-7 років) найбільше розширені методом силової підготовки є загальнорозвиваючих вправ без ускладнень. Варто виконувати вправи в лазінні і перелазіння через різні перепони; вправи з м'ячами в положенні сидячи і лежачи; звичайні і змішані висита упори; естафети і рухливі ігри.

Загальносилова підготовка для дітей проводиться від 8 до 12 років загальнорозвивальні вправи без навантажень і з незначними навантаженнями до двох кілограм. Також слід уникати надмірного навантаження на хребет; тривалих односторонніх напружень м'язів тулуба, перенавантаження опорно-зв'язкового апарату при стрибках, довгих м'язових зусиль, зв'язаних з потугами.

У віці 13-15 років поступово додавати до загальнорозвиваючих вправ спеціальні силові вправи, таких як метод повторних зусиль і метод динамічних

зусиль, які передбачають швидкість виконання вправ при незначному обтяженні. Цей метод характерний для розвитку швидкісної сили.

До 16-18 років у міру збільшення м'язової маси організм біологічно розвивається і більше спеціалізується на силових тренуваннях.

У цьому віці разом з такими обтяженнями як вага партнера, власна вага, гантелі, еспандери починають застосовувати гирі, штангу. До 16-18 років у міру збільшення м'язової маси організм біологічно розвивається і більше спеціалізується на силових тренуваннях [35].

У процесі силової підготовки вирішуються два основних завдання:

1. Забезпечити всебічний розвиток або збереження силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у дзюдо, а також успішного засвоєння техніко-тактичних дій;

2. Забезпечити розвиток специфічних для дзюдо силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу змагального поєдинку дзюдоїстам [47].

Швидкісні здібності учнів – це сукупність його функціональних властивостей, що дозволяє забезпечити виконання рухових дій за найкоротший час. Найбільш сприятливий період для різних форм розвитку швидкості – від 7 до 14 років. Після 14-15 років здатність до вдосконалення швидкості знижується. У наступні кілька років збільшення швидкості відбувається за рахунок збільшення сили м'язів, збільшення потужності і ємкості анаеробних механізмів енергозабезпечення, удосконалення техніки рухів тощо.

Розвиток швидкісних якостей у молодших дзюдоїстів здійснюється в двох напрямках:

1. За рахунок тренувальних вправ цілісного характеру.
2. За рахунок здійснення окремих факторів швидкості рухів аналітичного характеру.

При розвитку швидкості застосовують вправи, які повинні відповідати таким вимогам:

1. Техніка вправ виконується з надзвичайною швидкістю.
2. Вправи повинні бути настільки добре завчені і засвоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість.
3. Тривалість вправ повинна бути такою, щоб у кінці виконання швидкість зменшуватися через втому. Для молодших дзюдоїстів подавання вправ не повинне перевищувати 10 с [4].

Основними методами швидкісної підготовки юних дзюдоїстів є ігровий, змагальний, комбінований, повторний. Для висококваліфікованих дзюдоїстів вправи не повинні перевищувати 20-25 с.

Інтенсивність роботи при виконанні вправ повинна бути високою, майже досягаючи максимуму. Відпочинок між підходами повинен бути таким, щоб забезпечити достатнє відновлення. В інтервалах між підходами слід використовувати активний відпочинок, що дозволяє підтримувати збудження центральної нервової системи (ЦНС) на високому рівні [38].

Найбільший приріст швидкісно-силових якостей припадає на вік від 10-12 до 13-14 років. Після цього віку зріст швидкісно-силових якостей триває в основному під впливом цілеспрямованої тренувальної витривалості. Аеробні можливості організму, особливо аеробна потужність, характеризується показником максимального споживання кисню (МСК), збільшуються з віком.. Найбільш інтенсивно збільшуються показники аеробної потужності в підлітковому віці (14-15 років) і сповільнюються тільки після 18 років і при цьому відносний показник МСК (мл/хв/кг) майже не змінюється у віці від 10 до 17 років [36].

Анаеробно-гліколітичні можливості мають тенденцію незначного зростання до 12-13 років і більш значного зростання після 16 років, тобто в період досягнення біологічної зрілості. У цьому плані дітям легше пробігти 3000 метрів, ніж 200-300 метрів.

При підготовці юних дзюдоїстів особливу увагу слід приділяти розвитку гнучкості у віці 6-14 років. В результаті рухливість хребетного стовбура

збільшується з 6-7 до 14 років. У тазостегновому суглобі при згинанні та розгинанні рух більше всього зростає від 7 до 10 років. У суглобах плечового поясу рух збільшується в період до 12-13 років. Загалом максимальний темп зростання гнучкості учнів визначається у віці 13-14 років. З віком показники гнучкості і здатність до її розвитку буде знижуватися. У більш пізньому періоді гнучкість необхідно підтримувати на заданому рівні.

Ступінь розвитку гнучкості є одним з основних факторів, що забезпечують рівень майстерності учнів. Термін гнучкість прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах всього тіла.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. При розвитку гнучкості слід враховувати, що розвиток активної гнучкості відбувається в 1,5-2 рази повільніше, ніж розвиток пасивної гнучкості. Активна гнучкість є результатом м'язового зусилля, а пасивна – результатом зовнішньої сили (тренажер, зусилля партнера, вага тощо). З розвитком пасивної гнучкості найбільш ефективним є повільні рухи із збільшенням амплітуди.

Тривалість виконання вправ залежить не тільки від особливостей суглобів, а й від віку і статі спортсменів. Кількість повторів у юних дзюдоїстів може бути вдвічі менша, ніж у дорослих.

Щоб досягти гнучкості, потрібно звернути увагу на злагоджений розвиток сили м'язів. У річному тренувальному циклі розвиток гнучкості виконується на всіх етапах підготовки.

Проте це лише орієнтир. Цей час може змінюватися залежно від залежності від особистих здібностей спортсмена, будови суглобів і м'язової тканини, віку і найбільше – від структури тренувального процесу [8, 49].

Під витривалістю в спорті експерти мають на увазі уміння спортсмена ефективно виконувати вправи з подолання розвивального стомлення без особливого зниження інтенсивності та ефективності роботи. У більшості видів витривалості вікові зміни проходять не рівномірно. За останні роки спостерігають зміни думок експертів, які виступають за ранній розвиток

витривалості. Найбільш активні періоди для розвитку витривалості – 13-14 і 16-17 років.

Особливу увагу слід приділяти раціональному використанню навантажень, призначених для розвитку витривалості. Результати фізіологічних досліджень і медичних спостережень показують, що розвиток витривалості у дітей може розпочинати ще до до статевого дозрівання, але не пізніше цієї фази онтогенезу. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділити розвитку аеробної працездатності. З 8 до 15 років організм дуже чутливий до недостачі кисню. Тому робота гліколітичної направленості може негативно позначитися на функціонуванні нервової системи і призвести до зниження фізичної працездатності. Для розвитку витривалості необхідно підвищувати анаеробні та аеробні можливості

Методика розвитку витривалості є безперервним і рівномірним процесом при якому навантаження на організм забезпечується тривалою роботою. Такі методи використовуються для розвитку загальної витривалості [22].

Серед рухливих якостей спритність посідає особливе місце через різне співвідношення з іншими якостями людини. По-перше, зручність визначається як здатність швидко оволодіти новими рухами (здатність швидко навчатися), а по-друге, здатність швидко перебудовувати рухливу діяльність відповідно до умов, що швидко змінюються. Іншими словами, головною характеристикою спритності є координація [37].

Між вченими поняттями швидкості та координації є деякі відмінності. Однак в структурі координаційних здібностей спортсмена В.М. Платонов акцентує увагу на сприйнятті власних дій, наявності образів, динамічних, часових і просторових характеристиках руху тіла та різних його частин у складних взаємодіях та їх аналіз. Крім цього, до важливих факторів, що визначають рівень координації спортсмена, відноситься оперативний контроль характеристик виконаних дій та обробку результатів контролю [33].

Проведені масштабні випробування життєво важливих рухових навичок спритності та координаційних здібностей показали, що саме активний розвиток

цих якостей відбувається у віці від 6 до 13 років відбувається у віці від 6 до 13 років відбувається у віці від 6 до 13 років, коли відбувається основний розвиток нервово-м'язових рухливих навичок, висока пластичність ЦНС та інтенсивний розвиток рухового аналізатора, що виражається в удосконаленні просторово-часових характеристик рухів.

У молодшому віці використання спеціальних вправ на спритність та координацію навіть в невеликих кількостях дає значний ефект [48].

Здатність розвивати координаційні навички дзюдо залежить від багатьох факторів. Найголовніше – рухова пам'ять (запам'ятовування і відтворення рухів) включає в себе цілий ряд навичок і вмінь з дзюдо будь-якої складності, що виявляються в різних умовах діяльності і в різних станах втоми. Важливим фактором є внутрішньом'язова і міжм'язова координація (взаємодія м'язів синергістів і антагоністів, перехід від напруги до розслаблення). Високий рівень координаційних здібностей забезпечується також рівнем фізичної підготовленості дзюдоїстів (розвиток швидкісних і швидко-силових здібностей, гнучкості), пластичністю центральної нервової системи, антиципацією дій партнера або суперника (передбачення його атакуючих або захисних дій), установка на рішення рухової завдання в варіативних умовах [5].

Відзначено, що чутливі періоди розвитку рухових здібностей у дзюдоїстів спостерігаються в 8–9 і 11–12 років, а середні темпи здібностей – в 13–14 років. Тренувальний процес робить акцент на розвитку навичок рівноваги з 7 до 14 років.

У деяких випадках показники здібностей на координацію обдарованих спортсменів молодшого віку не набагато нижчий, ніж у дорослих дзюдоїстів. Ритм рухів дзюдоїстів на етапі підготовки покращується при удосконаленні техніки із використанням різних звукових орієнтирів (хлопки руками, свисток, команди голосом), що вказують, коли потрібно зосередитися або розслабити м'язи. Удосконалюйте техніку, використовуючи різні звукові підказки (свистки,

оплески, голосові команди), щоб покращити темп рухів дзюдо під час фази тренування та вказати, коли вам потрібно зосередити або розслабити м'язи.

Для удосконалення ритму рухів дуже важливе ідеомоторне тренування – відтворення у вигляді внутрішнього мовлення акцентованих зусиль, що виявляється у виконанні прийомів або уявному відтворенні раціонального ритму руху, швидкості і прискорення при його виконанні [14].

Аналіз таблиць сенситивних фаз розвитку окремих фізичних якостей у юнаків дає змогу при плануванні тренувального процесу розглянути найкращі терміни для розвитку всіх фізичних якостей спортсменів (табл.1.1) [28].

Таблиця 1.1.

Сенситивні фази розвитку фізичних якостей юних дзюдоїстів

Фізичні якості	Вік								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Зріст							X	X	X
М'язова сила							X	X	X
Швидкість				X	X	X			
Швидкісно-силові якості					X	X	X	X	X
Сила							X	X	X
Аеробні можливості			X	X	X				
Анаеробні можливості			X	X	X				
Гнучкість	X	X	X	X	X				
Координаційні здібності				X	X	X	X		
Рівновага	X	X	X		X	X	X	X	X

Кожний віковий період має певні особливості і для кожного характерна наявність сенситивного, чутливого періоду в розвитку тієї або інакшої фізичної здатності. Причому ці зони, як правило, у представників середнього, вище і нижче середнього рівнів фізичного розвитку знаходяться в різних вікових діапазонах. І якщо порівняти абсолютні показники у дітей і підлітків за рівнями їх фізичного розвитку, то можна об'єктивно говорити про достовірність у відмінностях між дітьми з різним рівнем (табл.1.2) [28].

Таблиця 1.2.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей юних дзюдоїстів

Фізичні якості та їх прояви		Вік, років						
		7-8	8-9	9 -10	10 -11	11 -12	12 -13	13 -14
Сила	Безпосередньо сила							X
	<u>Швидкісно-силові якості</u>				X			
Швидкість	Частота руху	X	X				X	
	Швидкість одиночного руху				X			
	Час рухової реакції					X		
Витривалість	Максимальна інтенсивність							
	Субмаксимальна інтенсивність				X			
	Велика інтенсивність		X	X	X			
	Помірна інтенсивність		X		X			
Координація	Прості координації	X	X					
	Складні координації				X			
	Рівновага		X					
	Точність рухів		X					
Гнучкість		X				X		

3.2. Засоби розвитку фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів

В процесі педагогічного експерименту використовувалися наступні засоби для розвитку координаційних навичок дзюдоїстів:

- 1) стандартні повторення вправ;
- 2) варіативні вправи;
- 3) ігрові;
- 4) змагальні.

Ситуації в боротьбі з суперником дзюдоїсту допомагають, відчувати килим, щоб не виходити за межі робочої зони, виконуючи технічні рухи на краю татамі і орієнтування в просторі. Концентрація та увага – це фактори на яких спортсмен повинен зосередитись при проведенні сутички.

Існують такі фактори, які підвищують просторову орієнтацію дзюдоїстів: техніко-тактична підготовленість, змагальний досвід, ретельне вивчення техніки партнера і суперника, регулювання свого фізичного стану при втомі, максимальний рівень фізичної підготовленості [11].

Для розвитку *просторового орієнтування*, в тренувальному процесі спортсменів необхідні різні завдання для ускладнення умов тренувань: прийоми виконувалися як на правий так і на лівий бік, під час тренувальних сутичок ускладнювалися прийоми, проводилися моделювання різних ситуацій з якими дзюдоїст може зустрітися на змаганнях (на фоні сильної втоми, щоб суперника вести в оману).

На початковому етапі підготовки дзюдоїстів важливо розвивати *рівновагу* (статичну, динамічну), удосконалювати здатність до управління кінематичними і динамічними параметрами рухів. Для розвитку рівноваги застосовувалися загально-розвиваючі вправи на зменшеній площі опори (ходьба по лежачому шпагату, по рейці гімнастичної лавки); змінювалися вихідні положення – стоячи на одній нозі, вправи з різними положеннями рук, тулуба; кругові рухи рук, ніг, тулуба; виконувалися загально-розвиваючі вправи по сигналу, зі зміною темпу, ритму, амплітуди руху; стійки на голові з різними рухами ніг.

Розвиток здатності управління рухами проводився шляхом оцінки дзюдоїстів власних рухових дій і регуляції параметрів рухів. У юних дзюдоїстів важливо загострювати м'язові відчуття, що виникають при виконанні технічних прийомів. Для цього вони відпрацьовували техніку з партнерами своєї ваги і більш легкими (на 2-4 кг), на місці і в русі, на початку основної частини навчально-тренувального заняття і в кінці на тлі легкого стомлення [49]. Для вдосконалення *вестибулярної стійкості* дзюдоїстів групи початкової підготовки застосовувалися різні перекиди зі зміною положення рук і ніг. Наприклад, перекид вперед зі схрещеними ногами, перекид вперед руки в сторони, перекид вперед з тенісними м'ячами в руках.

Орієнтування в просторі допомагає дзюдоїстам реально оцінювати ситуації протиборства (вихід за робочу зону, виконання прийомів на краю татамі) і реагувати в них раціональними діями. Для цього дзюдоїстам важливо зосереджувати увагу і не допускати зниження його концентрації.

Щоб успішно орієнтуватися в просторі, у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів 7-10 років ускладнювалися умови виконання тренувальних завдань: удосконалювалися зумовлені прийоми в різних поєднаннях, виконувалися рухи в обидві сторони, «відігравалася» або «утримувалася» обумовлена оцінка, моделювалися ситуації змагань (на тлі втоми, протиборство з відомим суперником) [12].

Перемінний безперервний метод використовувався при тривалій роботі для розвитку загальної швидкісної витривалості і збільшення навантажень на серцево-судинну та дихальну системи.

Повторний метод використовувався для загального розвитку витривалості у спортсменів віком від 8 до 12 років. Під час використання цього методу, до нього доповнювався відпочинок різноманітними вправами на розтяжку та рухливими іграми.

Інтервальний метод – це багаторазове виконання вправ з короткими інтервалами відпочинку без повного відпочинку від попередньої роботи. Одразу після цього споживання кисню збільшується. Інтервальний метод використовувався під час другої половини підготовчого періоду на етапі спеціальної підготовки в змагальному періоді.

Найбільш всього застосовувався при підготовці спортсменів молодшого віку *ігровий метод*. Цей метод характеризується різноманітністю способів досягнення цілей, комплексним характером діяльності, широкими можливостями для проявлення ініціативи, підвищенням емоційності, самостійністю і наполегливістю.

Важливим для розвитку загальної витривалості дітей раннього віку вважається метод гри. Цей метод розвивав загальну витривалість і швидкість.

Витривалість може тренуватися цілеспрямовано або опосередковано, тобто тренування, яке спрямоване на розвиток певних якостей. Вправи на загальну витривалість включали виконання нескладних циклічних рухів протягом максимально тривалого проміжку часу, наприклад: біг на довгі дистанції, змінний біг. Одночасно вправи на спеціальну витривалість передбачали багаторазове виконання елементів програми або комбінацій через короткі проміжки часу або поспіль [29].

Ігри в перетягування

Для розвитку силових показників використовувалися парні і групові перетягування із захопленнями за руки або за рукав куртки, за палицю; перетягування каната; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидючи і стоячи.

Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення

Використовувалися для швидкого розвитку вміння знаходити і виконувати наступальні рішення зі складних вихідних позицій:

- лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – виходом на верх і притисненням суперника лопатками до килима;
- стоячи на колінах, сидючи, лежачи – за сигналом сідали зверху на партнера або вставали і заходили йому за спину.

Ігри за збереження рівноваги в різних вихідних положеннях

Застосовувалися для вміння утримувати рівновагу в різних незручних положеннях:

- руки за спину, стоячи на одній нозі – плечем і тулубом виштовхуючи партнера з ігрової площі або добивалися втрати рівноваги;
- у положенні сидючи, сидючи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхували з ігрової або змушували втратити рівновагу;
- стоячи на лаві, сидючи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, – поштовхами руками добивалися втрати рівноваги суперника.

Ігри з відривом суперника від татамі

Для розвитку фізичної підготовленості та навичок єдиноборств, ігри з відривом суперника від татамі застосовувалися у різних вихідних положеннях, з різними захватами та на обмеженій площі, пересуванням відривали суперника від татамі за певний проміжок часу. На завершення партнери мінялися місцями і той, хто отримував більшу кількість перемог, вигравав.

Ігри з метою заволодіння предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном, тощо).

Використовувалися для формування навичок маневрування, збереження пози, удосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісно-силових якостей.

Ігри в торкання

Сценарій гри та її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Ігри в торкання проводилися у вигляді найкоротшої боротьби між двома дзюдоїстами на обмеженій площі (10-15 секунд). Перемогу отримував той, хто раніше торкався обумовленої частини тіла суперника.

Ігри в торкання сприяли формуванню навичок активного і атакуючого стилю ведення сутички на різних дистанціях, при різних взаєморозташуваннях, озброювали різноманітним способом маневрування, що дозволяло додатково відпрацювати «фазу руху», що супроводжувалася реальним змагальним поєдинком.

Число ігор залежить від дозволених місць торкання, які передбачені правилами змагань, використовуваних варіантів торкань, відмінностей в завданнях, які стоять перед партнерами. Партнери могли отримати однакове завдання, а могли і мати різні завдання для торкання.

Правила проведення ігор поступово ускладнювалися. Це стосувалося вибору точок і способів дотику (додаток Б, додаток В), зменшення площі ігрового майданчика, зміною вимог до способів захисту та контратаки, вирівнюванням сили суперників з різними фізичними можливостями, введенням

«покарання» тим, хто програв, у вигляді виконання вправи підвищеної складності (для уникнення байдужості до поразки).

Ігри в торкання систематично і поступово спрямовували борців у виборі вигідної позиції, вдалих поз та підбору своєї стійки. Цей тип гри використовувався впродовж всього тренування і окремих його частин. Слід пам'ятати, що вони можуть успішно проводитися в залах без м'якої поверхні, відкритих майданчиках за умови заборони падінь та прийомів з падінням.

Ігри в блокуючі захвати

У міру вивчення ігор в яких задіяні певні частини тіла рухова активність юних спортсменів легше набувала спеціальної спрямованості, тобто більше наближалася до боротьби. В основному це проявлялося у вмінні обмежувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдання, яке потрібно вирішити в грі). Тому поява додаткових умов – обмежені ігрові зони, покарання програшем при виході за її межі – вимагала від спортсменів знань і уміння виконувати блокуючі захвати. Разом із стихійною появою блокуючих захватів вибралася ситуація, коли в групах гравців у торкання з'являлися спортсмени, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги.

На прикладі цих вихованців пояснювалася суть і зміст блокуючих захватів, який вони несли в іграх і поєдинку дзюдо. У цих іграх один зі спортсменів виконував визначений тренером захват і по сигналу намагався зберегти його до кінця сутички, а партнер отримував завдання звільнитися від захвату. Перемагав той, хто вирішував своє завдання, потім партнери мінялися ролями.

Цей ігровий матеріал також був вправою для розв'язання нестандартних рухових завдань. Для того, щоб спортсмени проявляли більше самостійності при пошуку найбільш раціональних способів звільнення від блокуючих захватів, важливо було уникати передчасної демонстрації техніки зазначеними способами. Тому на ранніх етапах навчання ігор борцям не відразу показували найбільш раціональний спосіб від захватів, доречним було дозволити спортсменам самостійно та творчо знаходити їх.

У подальшому, коли спортсмени навчилися самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, уточнювалася техніка виконання, вибиралися оптимальні її варіанти. Додатковими умовами були вступні установки, що поразка присуджувалася за вихід за межі обмеженої площі поєдинку, дотик татамі будь-якою частиною тіла, крім ступні, навмисне падіння, спробу провести прийом. Оволодіння блокуючими захватами було хорошою передумовою для чергового виконання прийомів, контрприйомів і захистів, тим самим значно покращувалися атакуючі, контратакуючі і захисні функції спортсменів (додаток Г).

У вільних сутичках заборонялося занадто довге утримування блокуючих захватів, оскільки на офіційних змаганнях така поведінка значно знижує динамічність, видовищність, результативність поєдинків і не заохочуються суддями.

У цих іграх, як і в іграх в атакуючі захвати і торкання, суперництво завжди супроводжується можливістю тиснення. У багатьох випадках такі сутички переростають у бажання спортсменів «перештовхати» суперника. Методичне рішення проблеми наступне: ввели заборону – «не можна відступати»; вихід за межі ігрової площі не можна ототожнювати з поразкою; за вирішення головного завдання нараховувалися два виграшних очка, а за витіснення – лише один, тобто в два рази менше. Ці методичні прийоми різко загострювали ситуацію, надаючи їй спортивне напруження і емоційну насиченість, формуючи правильний стиль ведення сутички.

З огляду на фізичну обдарованість спортсменів, спаринг-партнери набиралися після кількох турів: переможці в одній групі, переможені в іншій групі.

Метою цієї діяльності було те, щоб діти тренувалися вдома і з часом вони опинилися у групі переможців.

Ігри в атакуючі захвати.

Мистецтво володіти своїм тілом з точки зору спортивного єдиноборства виявляється у вмінні здійснювати захват, тонко відчувати через нього особливості опори суперника, прикладати зусилля в потрібному напрямі і необхідної величини.

У дзюдо дуже важливе раціональне і старанне навчання, яке також є одним із важливих завдань фізичного виховання.

У початківців арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами або ознаками переваги, невеликий.

Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в іграх поступово ускладнювалася. Основна мета цього завдання – привчити спортсменів мислити з точки зору вирішення ситуації, що утворилася, у цьому випадку вони можуть отримати перевагу над суперником усіма можливими діями.

Ці ігри використовувалися для розвитку навичок здійснення захватів і звільнення від них. Якщо блокуючий захват, виконаний і утримуваний на не опорному супернику, виключає можливий крок у відповідь, то спроба виконати атакуючий захват на протидії суперника, навпаки, пов'язується з реальною можливістю вжиття відповідних заходів.

Ігри в атакуючі захвати характеризувалися з особливою гостротою єдиноборства, тому вони були ефективним методом тренування. Ігри в атакуючі захвати спрямовувалися на пошук способів вирішення завдань змагальної сутички, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збивання в партері на коліна, проведення прийому).

У них формувалися майже всі навички, необхідні для реальної сутички: здійснювання захвату; «тонко» сприймати через захват елементи позиційної взаємодії та особливості опори суперника; дозувати напрямки і величину зусиль.

Кількість ігор залежала від ступеня різноманітності захоплень, від різновиду захоплень, які використовувалися як завдання. Кожен захват використовувався для проведення багатьох прийомів, контрприйомів і для надійного контролю ситуації під час боротьби. Захват виключав можливість

виконання інших захватів (такі умови гри), інакше не були б вирішені завдання формування навичок виконання атакуючих захватів як основи атакуючої спрямованості поєдинків.

Гра чітко демонструвала позиційну протидію суперника, і за змістом дуже схожа до особливостей змагальних сутичок.

Використання ігор в атакуючі захвати передбачувала поступове ускладнення завдань (важчі захоплення і два варіанти маневрування: «відступати можна», «відступати не можна»). У 1-му випадку збільшувався час сутички (7-10 с), у 2-му – значно скорочувалася ігрова площа і час сутички (квадрат, коридор, коло; до 3-5 с). Зокрема діаметр кола поступово зменшувався з 6 до 3 м; вихід за його межі – поразка.

З метою застереження від спокуси виштовхнути суперника за ігрового поля поєдинку, вводилося правило, описане в іграх в блокуючі захвати.

Щоб уникнути спокуси вигнати суперника з ігрового поля, виконувалися правила, описані в грі з блокуванням. Особливо за виштовхування присуджувалося пів перемоги (1 бал), а за здійснення атакуючого захвату – перемогу з двома переможними очками (додаток Д).

Ігри в атакуючі захвати в поєднанні з іграми в торкання і в блокуючі захвати спонукали творчо ставитися до занять, сприяють реалізації дидактичного принципу свідомості і активності.

Ігри в тиснення.

Ці ігри проводилися на обмеженій площі. Перемога присуджувалася тому, хто змушував партнера наступити на край ігрової площі або перетнути за його межі. Кількість поєдинків у серії варіювалася від 3 до 7. Загальна перемога присуджувалася гравцю, який здобував найбільшу кількість перемог.

Ігри в тиснення привчали саме до витискання, а не виштовхування, для чого необхідно було «паралізувати» дії противника і змусити його відступити. Вправи розвивали необхідні якості для борця. Вміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів витискання суперника

вчили спортсменів розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати його слабкі сторони, привчали не відступати, розривати захвати, «гасити» зусилля суперника, переміщуватися і діяти в обмеженому просторі.

Тиснення – це вже змагання, протиборство, а дзюдоїст, який отримував численні попередження за виходи з татамі у захваті, знімався з поєдинку. Отже, гра з завданням тіснити суперника є однією з основних вправ з підготовки до оволодіння елементами боротьби.

Ігри в тиснення без продуманих і педагогічних невиправданих підходів можуть мати небажані наслідки. Тому проводилася роз'яснювальна робота про умови поєдинків, взаємну вигоду обох сторін, можливі конфлікти, необхідність дотримання етичних норм, прояву вольових і моральних якостей. Суворе і об'єктивне суддівство, уважне і справедливе ставлення до вихованців, використання жартівливого тону та інших педагогічних впливів, що було перевагами для запобігання конфліктів.

Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних життєвих ситуацій у складних ситуаціях (військова служба, трудова діяльність) пов'язана зі стресом, який зазвичай пов'язаний з неприємними, навіть, больовими відчуттями, потребою в терпінні, витримці та подоланні труднощів. Ігри в тиснення – це перший крок у вихованні сильного, мужнього характеру вихованця на початку його спортивного шляху. Тому було дуже важливо, в доступній формі пояснити важливість ігрових завдань, а також дуже важливо створити відповідну атмосферу та умови для засвоєння ігрового матеріалу.

Ігри в дебюти (початок поєдинку).

Після ознайомлення з іграми, де фактично починається засвоєння елементів переміщення, способів виконання захватів і звільнення від них на фоні маневрування тощо, спортсменам запропонували ігровий матеріал в складніших

умовах – почати поєдинок, перебуваючи в різних позах і положеннях щодо один одного.

Комплекс був одним з основних у всій системі ігор, які використовувалися для закріплення і вдосконалення набутих навичок. Швидке орієнтування в надзвичайній ситуації, мистецтво володіти власним тілом, спритний маневр допомогли ефективно почати перерваний поєдинок навіть за несприятливих умов, щоб запобігти або обмежити дії супротивника.

Ігри в дебюти розвинули навички вирішення завдань на початку боротьби. Різноманіття цих ігор обумовлено за рахунок вихідних захватів (якщо такі є), різною дистанцією супротивниками та вихідною позицією суперників:

- спина до спини (стоячи, сидячи, стоячи навприсядки);
- лівий бік до лівого (і навпаки); лівий бік до правого (і навпаки);
- суперники розійшлися – зустрілися;
- один партнер на колінах, інший – стоїть (справа, зліва, з боку голови);
- обидва суперники на колінах;
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) тощо;
- суперники стоять на мосту (лівим боком до правого і навпаки) тощо.

Ускладнення можуть бути в наступними:

- руки вгорі прямі;
- руки з'єднані в «гачок» над головою;
- руки випрямлені вздовж тіла;
- руки з'єднані в «гачок» за спиною.

Мета гри. За сигналом спортсмен швидко займав вигідну позицію щодо суперника, потім торкався заздалегідь обумовленої частини тіла, або витісняв за межі робочої площі поєдинку, або здійснював умовний атакуючий захват, або опинитися в певному положенні щодо положення суперника (за спиною, притиснутися до боку тощо), виконував будь-яку технічну дію. Поєдинки оцінювалися за складністю фінальної технічної дії. Тривалість гри варіювалася від 10 до 15 с.

Ця група ігор не тільки давала змогу оцінити якість засвоєння ігор в торкання, тиснення, атакуючих і блокуючих захватів, але і конкретизувала завдання подальшої тренувальної програми.

Цей набір ігор дозволяв не тільки оцінити володіння контактними, ударними, атакуючими і блоковими іграми, але й визначити цілі наступних уроків [28].

Розвиток спритності у дзюдоїстів спостерігався за допомогою ігор дзюдо з використанням фітболів на початковому етапі навчання. Зміна умов гри давала змогу спостерігати, як дзюдоїсти використовували і розвивали свою спритність за критеріями: просторова орієнтація, узгодженість рухів, взаємодія з предметами та іншими спортсменами за допомогою педагогічного спостереження під час ігор [6].

Використання спеціальних вправ на спритність та координацію в молодшому віці навіть в невеликих кількостях мала значний ефект. Використовувалися спеціальні вправи для засвоєння та координації. Спритність і координаційні здібності розвивалися та вдосконалювалися на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей були вправи для загального розвитку, які готували організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи (бій «півнів»), спортивні ігри за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі), рухливі ігри з набивними м'ячами, естафети тощо. Одним з ефективних інноваційних методів для розвитку координаційних здібностей юних дзюдоїстів були тренування з використанням фітболів.

Рухливі ігри у дзюдо з фітболами сприяли гармонійному розвитку спортсменів. Інновацією використання фітболів на початковому етапі тренування дзюдоїстів полягала в їх травмобезпечному використанні.

Фітболи мають широкий спектр забарвлення, що допомагало спортсменам краще зосереджувати свою увагу, завдяки різному розміру фітболів була

можливість підбирати конкретно для дітей різної статури, варіація жорсткості матеріалу давала змогу безпечно використовувати його молодшим дітям [41].

Аналізуючи усе вище зазначене треба відмітити важливість використання на початковому етапі ігрового методу з використанням фітболів та впровадження цього методу у тренування в дзюдо.

Перед початком рухової гри для забезпечення техніки безпеки проводилося ознайомлення спортсменів з правилами гри. Правила гри – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключався прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри.

Використання вправ з фітболами на тренувальних заняттях вважається як один з видів фітнес-гімнастики. До цього часу в практиці спорту, педагогіки, фізичної реабілітації застосовують м'ячі різної пружності, розмірів, ваги. Вправи з фітболами комплексно впливали на організм людини за рахунок багатьох факторів:

- властивості фітбола (розмір, форма, колір, пружність), багатофункціональність використання (предмет, тренажер, орієнтир, опора);
- цілеспрямованість відібраних засобів музичного супроводу.

Вправи на м'ячах мають оздоровчий ефект: за рахунок механічної вібрації та амортизаційної функції м'ячів при виконанні вправ покращувався обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах; ці вправи впливали на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяло профілактиці і корекції постави.

Вправи із фітболами сприяли підвищенню фізичних якостей: покращили функцію вестибулярного апарату, розвинули координацію рухів і функцію рівноваги, сприяли розвитку рухових здібностей і підвищували емоційний фон занять, викликаючи позитивний настрій. Використовувалися фітболи при вивченні спеціальних і акробатичних вправ із юними дзюдоїстами. Під час

виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилювало позитивний ефект від занять.

Вправи із фітболами доступні і спортсменам інших вікових груп, а також особам, які мають надмірну вагою. Фітбол створював хорошу амортизацію, завдяки чому осьове навантаження на хребет при динамічному тренуванні менше, ніж при ходьбі. Процес навчання руховим навичкам на тлі позитивних емоцій проходило швидше та ефективніше.

Важливо також усвідомлювати, що особливе значення мала ідея занять на м'ячах з формування правильного дихання у спортсменів-початківців, оскільки м'яч володіє певними властивостями для оздоровлення, корекції та виховних цілей. Це розмір, колір, запах і його особлива пружність. Форма м'яча схожа на кулю, торкнувшись долонею до його поверхні повністю відчувається його форма. Також м'яч посиляє оптимальну інформацію всім аналізаторам.

Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включалися при виконанні вправ на м'ячі, підсилювало ефект занять. Було визначено склад і послідовність навчання вправам із страхуванням при падіннях, що складають основу рухових дій борців-початківців та передують засвоєнню базових прийомів дзюдо в стійці і в партері [40].

На першому етапі занять з фітболами запланувалися такі завдання:

- ознайомити борців з різними видами фітболів;
- навчити правильно сидіти на фітболах;
- навчити хитатись і стрибати на фітболах;
- навчити виконувати вправи в різних вихідних положеннях, сидіти на фітболі;
- лежати на фітболі на спині, на грудях;
- лежачи на спині на килимі, ноги на фітболі і ін;
- міцнювати м'язи, що формують і підтримують правильну поставу;
- формувати і закріплювати навички правильної постави;

- розвивати рівновагу та пропріоцептивну чутливість.

На другому етапі планувалися наступні завдання:

- навчити виконувати вправи в парах;
- підтримувати інтерес до вправ і ігор з фітболами;
- оцінювати свої власні рухи і рухи інших борців;
- спонукати юних спортсменів до прояву самостійності, творчості, ініціативи, активності.

На третьому етапі навчали прийомам юних дзюдоїстів самострахування із використанням фітболів на місці та у русі.

Серед методичних рекомендацій важливими були:

- підбирати фітбол так, щоб забезпечити при посадці між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою необхідний кут у 90°;
- не допускати на килимі знаходження будь яких гострих предметів, які можуть пошкодити м'ячі;
- переходити від засвоєння простих вправ до більш складних;
- уникати швидких і різких рухів, скручування скручування шийного і поперекового відділів хребта, надмірного напруження м'язів шиї і спини;
- не допускається закидання голови вперед-назад, що посилює шийний лордоз і викликає симптоми нестабільності шийного відділу хребта нестабільності шийного відділу хребта;
- стежити за технікою виконання вправ.

Вправи використовувалися у підготовчій частині заняття. В цілому, час використання фітболів не перевищував 40-50 % загальної тривалості розминки. На кожному занятті створювався позитивний емоційний фон, бадьорий радісний настрій.

Вправи з фітболами дозволяли розвивати також і комунікативні уміння у юних спортсменів при виконанні вправ у парах та малих групах.

Приклади ігор з фітболами:

– «Фітбол крабів». Усі гравці поділялися на дві команди та зображували крабів, пересуваючись по площадці в упорі лежачи руки позаду. Їм дозволялося зупинятися і сидіти, але не виходити за межі площадки. За сигналом, команди гравців намагалися ударом ногою по фітбольному м'ячу забити у ворота суперників гол. Вся команда могла захищати ворота, виставляючи ноги назустріч м'ячу та просуватися крабом по всіх напрямках. Руками торкатися м'яча можна, але заборонялося пересуватися іншим способом. Гра тривала 8–10 хв. Вигравали «краби», які забивали більше голів. Варіацією цієї гри була зміна умов пересування, як крабами так і мавпами, а також передача м'яча ногами або тільки руками.

– «Юні сумоїсти». Учасники ставали у пари один проти одного, тримаючи фітбол перед собою. З поясів навколо себе робили коло. За сигналом, сумоїсти штовхаючи один одного фітболами, намагалися витиснути суперника за межі кола. Той учасник кого витісняли за межі кола програвав. Гра тривала 8–10 хв. Варіацією цієї гри було утримання фітболу перед собою або за спиною.

– «Відбери м'яч». Учасники ставали у пари один проти одного на коліна (партер), тримаючись за один фітбольний м'яч руками. Завданням гравців було відібрати м'яч друг у друга. Не дозволялося вставати на ноги. Той учасник у якого відібрали фітбольний м'яч програвав. Гра тривала 8–10 хв.

Варіацією цієї гри була зміна положення дзюдоїстів. Можна було грати на колінах або стоячи на ногах, також дозволялося вести боротьбу за фітбол двома учасниками і більше [4].

3.3. Ефективність застосування рухливих ігор для розвитку фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних дзюдоїстів

З метою оцінки ефективності застосування експериментальної методики визначались кількісні та якісні зміни показників, що характеризують фізичну

підготовленість. Отже, показники фізичного розвитку дітей під час експерименту показали такі зміни (табл. 3.1):

Таблиця 3.1.

Темпи приросту основних показників фізичного розвитку та окремих функціональних систем дзюдоїстів 8-10 років в ході педагогічного експерименту

№ п/п	Показники	ЕГ		КГ	
		Абсолютне значення	Приріст у %	Абсолютне значення	Приріст у %
1	Довжина тіла, см	6,6	4,7	4,6	3,3
2	Маса тіла, кг	2,6	7,4	3,0	9,3
3	ОГК пауза, см	2,4	3,6	1,1	1,6
4	ЧСС, уд. За хв.	2,0	2,1	2,1	2,3

Довжина тіла збільшилася на 6,6 см в ЕГ та 4,6 см в КГ, а також їхня вага збільшилася на 2,6 кг та 3,0 кг, у ЕГ та КГ відповідно. ОГК у дітей ЕГ збільшилась на 2,4 см, а у дітей КГ на 1,1 см.

Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ після експерименту показує, що розроблена методика тренування позитивно впливає на дітей з різним рівнем фізичного стану (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Показники фізичної підготовленості дзюдоїстів КГ та ЕГ після експерименту

№ п/п	Показники	КГ (n=15)		ЕГ (n=18)		Вірогідність різниці
		X	S	X	S	
1	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв»	26,79	2,35	30,00	1,95	p<0,05
2	«Стрибок в довжину з місця, см»	144,00	5,33	151,00	5,44	p<0,05
3	«Біг 30 м», с	6,24	0,18	5,79	0,31	p<0,05
4	«Нахил тулуба вперед з положення сидячи», см	9,49	2,88	11,19	0,88	p<0,05

Швидкісно-силові якості юних дзюдоїстів ЕГ в тесті «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв» » кращі в 3,20 рази, що підтверджується математично ($p < 0,05$). При цьому, за результатами тесту «Стрибок в довжину з місця, см», діти ЕГ показали результати на 7 см краще, ніж діти КГ ($p < 0,05$). У тесті, який характеризує швидкість і спритність у тесті «Біг 30 м» діти ЕГ пробігли швидше на 0,45 с, ніж діти КГ ($p < 0,05$), тоді як результат тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», у дзюдоїстів ЕГ був на 1,7 см кращим, дана відмінність статистично достовірна ($p < 0,05$).

3.4. Ефективність застосування рухливих ігор для розвитку технічної підготовленості юних дзюдоїстів

Для експериментальної перевірки ефективності розробленої методики розвитку технічної підготовленості здійснювалася експертна оцінка техніки виконання кидка через стегно з трьох варіантами захоплення. Оцінку давали 2 тренера вищої категорії. Для демонстрації прийомів було 3 спроби, виставлявся середній бал (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Експертні оцінки техніки виконання варіантів прийому «через стегно» за 5-бальною шкалою ($M \pm t$)

Прийоми	Групи		Достовірність розбіжностей (P)
	ЕГ n=12	КГ n=12	
Кидок через стегно із захопленням руки і заведенням руки за спину	4,35 0,092	3,92 0,083	<0,001
Кидок через стегно із захопленням руки і відвороту	4,13 0,084	3,81 0,075	<0,01
Кидок через стегно із захопленням руки і заведенням руки під руку	3,84 0,073	3,61 0,075	<0,05

Як свідчать дані, наведені в таблиці 3.3., юні спортсмени експериментальної групи перевершили представників контрольної групи, показавши краще і більш стабільне виконання прийомів.

Для того щоб оцінити техніку кидків через стегно на тлі збиваючих чинників (опір суперників, стомлення), проведені сутички за завданням з установкою виконати один або кілька варіантів цього прийому, а також комбінації з іншими прийомами.

Результати сутичок (табл. 3.4) свідчать про більш високу ефективність проведення даного прийому представниками експериментальної групи. Кількість реальних спроб ЕГ оцінено на 0,19 балів вище КГ, вони значно випередили спортсменів контрольної групи за кількістю оцінених спроб на 1,37 і виграних балів на 3,93, а за ефективністю спроб на 31,1 % краще. Також у них вище і якість виконання прийомів на 0,27 балів.

Таблиця 3.4

Показники виконання варіантів прийому «через стегно» і їх комбінацій в сутичках за завданням (М ± т)

ПОКАЗНИКИ	Групи		Достовірність розбіжностей (P)
	КГ n=12; 24 сутички	ЕГ n=12 24 сутички	
Кількість реальних спроб	4,63 0,062	4,82 0,055	<0,05
Кількість оцінених спроб	1,86 0,047	3,23 0,051	<0,001
Ефективність спроб (%)	38,6 1,05	69,7 1,24	<0,001
Кількість виграних балів	4,15 0,039	8,08 0,043	<0,001
Якість виконання прийомів (бали)	2,23 0,078	2,50 0,091	<0,05

Крім того, проведена оцінка ефективності та якості виконання кидка через стегно учасниками експерименту в ігрових формах сутичок та змагань (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Показники виконання варіантів прийому «через стегно» і їх комбінацій в ігрових формах сутичок та змагань ($M \pm T$)

ПОКАЗНИКИ	Групи		Достовірність розбіжностей (P)
	КГ n=12; 31 сутичка	ЕГ n=12 31 сутичка	
Кількість реальних спроб	3,01 0,042	3,28 0,048	<0,05
Кількість оцінених спроб	1,22 0,043	1,75 0,046	<0,001
Ефективність спроб (%)	40,5 1,12	53,4 1,19	<0,001
Кількість виграних балів	2,59 0,036	4,17 0,041	<0,001
Якість виконання прийомів (бали)	2,12 0,083	2,38 0,087	<0,05

Так, представники експериментальної групи достовірно зробили більше спроб виконати прийоми оцінених на 0,27 вище, випередивши борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб на 0,58 бали, виграних балів з більшою оцінкою на 1,58 балів і показником ефективності кращим суттєво на 12,9 % (P <0,00. При цьому у них достовірно більш висока якість виконання прийомів 0,26 балів (P <0,05).

Висновки до 3 розділу

1. Ключовим чинником успіху підростаючого покоління під час фізичного виховання і спортивної підготовки є процес адаптації до заданого навантаження спеціально організованого процесу, який визначається режимом тренувань і відповідає фізичному стану організму, віку та особистісним установкам, інтересам і досягненням спортсменів. Завданнями на початковому етапі навчально-тренувального заняття є всебічний фізичний розвиток і технічна підготовленість: різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різними допоміжними та спеціально-підготовчими вправами.

2. Для проведення експерименту методики розвитку фізичної і технічної підготовленості юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор включені наступні вправи: ігри за оволодіння обумовленим предметом, ігри в тиснення, ігри в атакуючі захвати, ігри з випередженням і боротьбою, ігри за збереження рівноваги та вправи на фітболах .

3. Результати основних показників фізичного розвитку та окремих функціональних систем після проведення педагогічного експерименту свідчать про те, що у ЕГ спортсмени виростили на 6,6 см, а у КГ на 4,6 см, також маса тіла ЕГ збільшилась на 2,6 кг та 3,0 кг у КГ. ОГК у спортсменів ЕГ збільшилась на 2,4 см, а у спортсменів КГ на 1,1 см. Результати показників фізичної підготовленості ЕГ кращі, ніж відповідні показники КГ після проведення експерименту. ЕГ в тесті «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв» на 3,21 краще, ніж у КГ. За результатами тесту «Стрибок в довжину з місця», спортсмени КГ показали результат 144 см, а спортсмени ЕК 151 см, на 7 см краще. У тесті «Біг 30 м» спортсмени КГ пробігли відстань за 6,24 с, а спортсмени ЕГ на 0,45 с швидше – 5,79 с.

4. Застосування розробленої методики для розвитку технічної підготовленості призвело до суттєвих позитивних результатів. Показники експерименту техніки виконання варіантів прийому «через стегно свідчать про

більш високу ефективність проведення прийому «кидок через стегно» із трьома варіантами захоплення представниками експериментальної групи з середнім балом – 4,10, а представники КГ – 3,73 бали, достовірно ($P < 0,05-0,001$). З метою експериментального обґрунтування ефективності розробленої методики також здійснена експертна оцінка техніки кидків через стегно в сутичках за завданням з установкою виконати один або кілька варіантів цього прийому. Так юні борці експериментальної групи випередили учасників контрольної групи за кількістю оцінених спроб на 1,37 балів більше достовірно ($P < 0,05$), виграних балів зі значною різницею 3,93 і ефективності спроб на 31,1 % краще ($P < 0,001$), показавши при цьому більш високу якість виконання прийомів на 0,27 балів ($P < 0,05$).

При визначенні ефективності і якості виконання кидків, їх варіантів і комбінацій учасниками експерименту в ігрових формах сутичок та змагань виявлено, що спортсмени експериментальної групи випередили борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб 0,58 балів більше, виграних балів з кращою оцінкою на 1,58 і показником ефективності суттєво позитивним на 12,9 % ($P < 0,001$). При цьому у них відзначений достовірно вищий показник якості виконання прийомів 0,26 балів ($P < 0,05$). Таким чином, в результаті експериментальних досліджень встановлена досить висока ефективність розробленої методики розвитку фізичної і технічної підготовленості засобами рухливих ігор.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. На основі отриманих результатів дослідження були сформульовані переваги впровадження експериментальної методики і підтверджено позитивний вплив застосування засобів рухливих ігор для розвитку фізичної і технічної підготовленості. До даної методики включені різноманітні засоби фізичної підготовки – рухливі ігри та вправи на фітболах, які передбачають використання коригуючих впливів для підвищення показників фізичного розвитку і технічної підготовленості спортсменів. На початковому етапі навчально-тренувального процесу застосування методики розвитку фізичної і технічної підготовленості юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор є основною для розвитку фізичних якостей і засвоєнню підготовчих та технічних елементів боротьби. Вправи із фітболами розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і є ефективними для вивчення спеціальних і акробатичних вправ. Представлена методика не схожа на інші через те, що в них загальнорозвиваючі і технічні вправи із засобами рухливих ігор взаємопов'язані між собою.

2. Після проведення експерименту методики з використанням рухливих ігор та вправ з фітболами спостерігалася більша позитивна динаміка результатів фізичної підготовки в експериментальній групі на відмінну показників контрольної групи у тестуванні: піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, стрибок в довжину з місця, біг 30 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи. До початку експерименту у показниках фізичної підготовленості дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп не було статистично достовірної різниці ($p > 0,05$). Застосування методики вплинуло на покращення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних дзюдоїстів. За результатами тестування після експерименту фізичні показники (ріст, маса, ОГК, ЧСС), швидкісно-силові якості, спритність і гнучкість представників ЕГ значно покращилися, дана відмінність від показників КГ статистично достовірна ($p < 0,05$). Таким чином, це вказує на те, що дану методику основу якої складають

рухливі ігри можна використовувати на початковому етапі підготовки юних дзюдоїстів.

3. Наприкінці педагогічного експерименту були виявлені позитивні відмінності у рівні технічній підготовленості дзюдоїстів контрольної групи та експериментальної групи. Використання рухливих ігор, ігрових форм сутичок та ігор з фітболами забезпечили позитивні зміни юних дзюдоїстів у експериментальній групі при виконанні кидка через стегно із захопленням руки і заведенням руки за спину, кидка через стегно із захопленням руки і відвороту та кидка через стегно із захопленням руки і заведенням руки під руку. Так, спортсмени експериментальної групи більш активні в нападі і володіють більшою кількістю класифікаційних груп прийомів, які використовувалися спортсменами на змаганнях, також у них існує більше навичок, які можуть виконувати борці в обидві сторони. Борці стали менше використовуючи силу, яка сприяє кидках збиванням, скручуванням та різним видам звалювань.

При визначенні ефективності і якості виконання кидків, їх варіантів і комбінацій учасниками експерименту в ігрових формах сутичок виявлено, що спортсмени експериментальної групи випередили борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів, показником ефективності і вищим показником якості виконання прийомів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А.Ф. Моделирование тренировочных заданий единоборствах / А.Ф. Алексеев, А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов: науч. Журнал. Харьков: ХГАДИ. 2010. № 2. С. 3-6.
2. Алексеев А.Ф., Юхно Ю.О., Серета В.А., Перета В.С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати). Київ. 2017. 116 с.
3. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук Вінниця: ВНТУ, ГНК. 2014. 152 с.
4. Блах В.Я., Елисеєв С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 30–35.
5. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. К.: Олимп.лит. 2004. 220 с.
6. Бойченко Н.В., Чоботько М.А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з футболу. Єдиноборства. № 3 (13). 2019. С. 13–20.
7. Болотов О.О., Моргоєв В.Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск 6 (62) 2015. С. 14-16.
8. Верітов О.І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років / О.І. Верітов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт 2012. № 3. С. 154–163.
9. Горбунов Г.Д. Дзюдо: підручник, 2007. 278 с.

10. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю.О Юхно, В.А. Серєда, В.С. Перєта, М.М. Рудєнко. ФДУ. 2019. 115 с.
11. Єсінк Х.О. Дзюдо: підручник. Фізкультура і спорт. 2011. 110 с.
12. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Федір Загура, Сергій Зубрицький // Молода спортивна наука України: зб. Наук. Пр. з галузі фіз. Виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. Ред. Євгена Приступи. Львів. 2012. Вип. 16. Т. 1. С. 94–98.
13. Загура Ф., Шевців У., Іваночко О. Особливості формування технічної майстерності юних дзюдоїстів ігровим методом: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5 (113) 2019. С. 136-139.
14. Загура Ф.І. Розробка моделей в спортивних видах боротьби/ Загура Ф.І. // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. Наук. Пр. з галузі фіз. Культури та спорту, Рівне. 2010. Вип. 5. С. 30–35.
15. Загура Ф.І. Специфіка роботи з дітьми в секціях спортивної боротьби Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти / Збірник наукових праць. Рівне: РДГУ. 2011. Випуск 5. С. 261-265.
16. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. Посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД». 2015. 256 с.
17. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
18. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський,

- Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
19. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
 20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
 21. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К: Олімпійська література, 2011. 224 с.
 22. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
 23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 28 с.
 24. Масенко Л.В. Ігри для опанування техніки дзюдо білого паска. Науково-методичний журнал: Фізичне виховання в школі. № 2. 2001. С. 27-30.
 25. Масенко Л.В. Обговорення результатів дослідження застосування ігор дзюдо на початковому етапі багаторічної підготовки. С. 316-329.
 26. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро. 2019. 57 с.
 27. Мельник В.В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник. Вінниця: ВДПУ, 2011. 24 с.
 28. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.
Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 28 с.

29. О'Лірі П. «Фізична підготовка в практиці бойових мистецтв і єдиноборств». 2006. 340 с.
30. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років / Ю.Г. Паламарчук, О.О. Бекас // Вісник Запорізького національного університету: Зб. Наук. Пр. Фізичне виховання та спорт Запоріжжя, 2010. № 2(4). С. 176–179.
31. Пістун А.І. Спортивна боротьба: [навч. Посібник] / А.І. Пістун. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.
32. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: [монографія] / Мар'ян Пітин. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.
33. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. К.: Олимп. Лит., 2013. 624 с.
34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. К.: Олимп. Лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
35. 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.
36. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.
37. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
38. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н.М. Санжарова, Г.О.

- Огарь, Т.М. Кравчук, Ю.В. Голенкова, І.А. Рядинська // Єдиноборства. 2017. № 1. С. 57-60.
39. Филатович М. М. Специализированные подвижные игры в технико-тактич. Под-ке юных борцов. Научное обоснование физ. Воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. Культуре и порта: междунар. Науч. Практич. Конф.; Минск, 2009; С. 282–285.
40. Чоботько М.А. Особенности методики обучения дзюдоистов новичков. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: зб. Матеріалів доп. Учасн. XIV Міжнародної наукової конференції. Том 1. Харків. 2018. 75-78 с.
41. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Развитие равновесия за допомогою вправ з балансування на фітболах. Єдиноборства, № 1 (15). 2020. С. 78-88.
42. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців / В.І. Шандригось // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.
43. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2006. 44 с.
44. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
45. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник / В.І. Шандригось. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 224 с.
46. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation. The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. P. 18.
47. Jadiello W., Blanch W. The structure of moton fitness in judo competitors 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 Ljubljana, 1999. P. 156–159.
48. 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.
49. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application / London, New-York: Routledge, 2014. 232 p.
50. Sanja Mancevska, Jasmina Pluncevik Gligoroska, Lidija Todorovska, Beti Dejanova, Sunchica Petrovska. Research in Physical Education, Sport and Health 2016, Vol. 5, No. 2, pp. 101-105.

ДОДАТКИ

Додаток А

Додатковий список рухливих ігор з елементами спортивної боротьби

1. «Заволодій м'ячем!»

Учасники в стійці або на колінах беруться двома руками за баскетбольний (гумовий) м'яч. Під час захвату положення їхніх рук має бути однаковим. За сигналом кожний намагається відібрати м'яч і підняти його над головою. Якщо гра проводиться стоячи, падати на килим (на підлогу) забороняється.

2. «П'ятиборці»

Змагання проходять у парах, хоча гра може бути командною. Спортсмени, викликані на середину татамі, повинні виконати п'ять вправ, кожна – максимальну кількість разів. Після виконання першої вправи учасники йдуть відпочивати, а до виконання другої приступають після того, як всі інші поміряються силами в першій.

Тренер підраховує бали, які набирає кожен учасник поєдинків:

- Підтягнутися на перекладині, або (якщо перекладини немає) зігнути і розігнути руки в упорі лежачи: один раз – одне очко.
- Присідання на правій нозі. За кожне присідання – два очки.
- Присідання на лівій нозі. За кожне присідання – два очки.
- З положення лежачи на спині стати на міст з опорою на руки. Один раз – чотири очки. Наприкінці гри визначається кращий спортсмен, а також команда, представники якої набрали більше очок.

3. «Салки ногами»

Гравці, стоячи в парах, кладуть руки один одному на плечі. Завдання кожного – доторкнутися ногою до того, хто стоїть навпроти, і якомога довше не дати супернику доторкнутися до своєї ноги. Підсічки

(внутрішньою стороною стопи) можна робити правою або лівою ногою, рятуючись, дозволяється згинати ногу в коліні, але не ставати

4. «Скачки»

Дві команди гравців діляться на «вершників» і «коней», після чого шикуються перед лінією старту колонами. За сигналом пари біжать вперед, забігають за лінію за 10–15 м від старту. Міняються ролями, після чого «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, що повернулися, перетнули лінію старту. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету. У випадку падіння «вершника» він повинен знову сісти на «коня» і продовжувати естафету. Можна провести варіант гри з просуванням «коней» із «вершниками» в упорі стоячи на колінах.

5. «Півнячий бій»

Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити рукою гомілку своєї однойменної ноги, а іншу руку завести за спину. Рухаючись у такому положенні, поштовхами плеча або грудьми вивести суперника з рівноваги – змусити його торкнутися підлоги іншою ногою.

6. «Бій вершників»

Посадити партнера собі на спину й обхопити руками його ноги. Верхній тримається однією рукою за плече, інша рука вільна. Змагання проводиться також парою. Завдання – зіштовхнути або стягнути «вершника» на підлогу.

Номери завдань для ігор в дотик

Відомо, що існує декілька основних захватів, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів, суперником. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того, щоб максимально наблизитися до поєдинку в боротьбі, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у вихованців – прийняття пози і вибір способу дій.

Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для дитини представляє певні труднощі. У міру накопичення нею досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходить до поняття «блокування». Останнє є одним з видів дії, що досить часто зустрічається в боротьбі. Зважаючи на всі можливі точки торкання, що знаходяться у полі зору дзюдо, виключивши для зручності в оцінці точки дотику в зоні рук, пропонується 14 точок.

№ п/п	Місце дотику	Способи дотику руками			
		будь-який	правою	лівою	обома
1	Потилиця	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поперек	3	19	20	45
4	Передня частина живота	4	21	22	46
5	Ліва частина живота	5	23	24	47
6	Ліва пахвова западина	6	25	26	48
7	Ліве плече	7	27	28	49
8	Права частина живота	8	29	30	50
9	Права пахвова западина	9	31	32	51
10	Праве плече	10	33	34	52
11	Ліве стегно	11	35	36	53
12	Ліва гомілка	12	37	38	54
13	Праве стегно	13	39	40	55
14	Права гомілка	14	41	42	56

По вертикалі позначені місця торкання, а по горизонталі – способи торкання; всі ігри помічені цифрами від 1 до 56.

Наприклад, гра 17 полягає в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання – першим торкнутися правою рукою передньої частини живота партнера, а гра 40 – в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання – першим доторкнутися лівою рукою правого стегна партнера.

Нумерація проставлена для зручності запису ігор, їх позначення. Партнери можуть отримувати різні завдання. Для простоти і зручності запису цього виду ігор пропонується користуватися тією ж таблицею, за якою можна визначити завдання для партнерів А і Б. Наприклад, борець А отримує завдання торкнутися потилиці партнера Б будь-якою рукою (1), а борець Б – доторкнутися лівою рукою попереку партнера А (20). В тому разі запис гри виглядатиме: А1-Б20.

Ігри в торкання систематично і поступово підводять вихованців до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки.

Зазвичай початківці віддаляють ту частину тіла, якої повинні торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту гравець, віддаливши його розворотом, змушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від того, що торкається будь-якої частини голови примушує гравців випрямитися, прогнутися.

Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – обернутись вліво, прийнявши праву стійку.

Виконання завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування і тому подібне не тільки у атакуючого, але і у того партнера, що захищається.

На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері. Варіанти ускладнення ігор наведені в дод.

Збільшення варіантів способів дотику руками кожного з партнерів

№	Дзюдоїст А	Дзюдоїст Б	№	Дзюдоїст А	Дзюдоїст Б
1	будь-який	будь-який	9	лівою	будь-який
2	лівою	правою	10	будь-який	двома
3	правою	правою	11	лівою	двома
4	лівою	лівою	12	правою	двома
5	правою	лівою	13	двома	будь-який
6	будь-який	лівою	14	двома	лівою
7	будь-який	правою	15	двома	правою
8	правою	будь-який			

Зміна способів захисту, протидії:

1. Місця дотику прикривати не можна.
2. Місця дотику прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.
4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів (з відповідною зміною).
6. Місця дотику прикривати не можна, захоплювати руки партнера не можна.
7. Місця дотику прикривати можна, захоплювати руки партнера можна тощо.

В даному випадку 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу.

Зміна розмірів ігрового майданчика.

1. В період ознайомлення ігри проводяться на всій площі залу. У міру їх засвоєння простір (кола, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.

2. Вводиться заборона відступати, дозволяються різні повороти (при діаметрі кіл 6-3 м).

3. Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити їх загальну кількість і різноманітність.

Вирівнювання відмінностей між фізичними можливостями вихованців (тобто проведення ігор з форою).

1. Підготовлений партнер торкається обумовленого місця однією рукою, той, що отримав фору – будь-якою рукою.

2. Підготовлений партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, – будь-якою рукою будь-якого з двох місць торкання.

3. Вводиться «покарання» програвшим у вигляді виконання вправи підвищеної складності (щоб не виникло байдужості до програшу). Запропоновані опорні варіанти ігор можуть бути використані впродовж всього заняття або окремих його частин. Слід не забувати, що вони можуть успішно проводитися в залах без м'яких покриттів, відкритих майданчиках тощо за умови заборони падінь, поворотів, прийомів з падінням.

Номери завдань для ігор в блокуючі захвати

Класифікація ігор, основи методики, структура блокуючих захватів характеризується:

1. зонами (частинами тіла), на яких виконуються захвати–упори правою–лівою руками;

2. особливостями виконання захватів–упорів в різних зонах (права частина таблиці). Під номерами з 1 по 88 подані в.п. початку гри.

№ п/п	Зони (частини тіла) захватів-упорів, виконаних руками		Особливості захватів			
	лівою	правою	Не притискуючи руку до тулуба		Притискуючи руку до тулуба	
			Захват з середини	Захват зовні	Захват з середини	Захват зовні
1	Праву кисть	Ліву кисть	1	23	45	67
2	Упор в груди	Ліву кисть	2	24	46	68
3	Упор в живіт	Ліву кисть	3	25	47	69
4	Упор в плече	Ліву кисть	4	26	48	70
5	Упор в передпліччя	Ліву кисть	5	27	49	71
6	Упор в стегно	Ліву кисть	6	28	50	72
7	Ліву кисть	Праву кисть	7	29	51	73
8	Праву кисть	Упор в груди	8	30	52	74
9	Праву кисть	Упор в живіт	9	31	53	75
10	Праву кисть	Упор в плече	10	32	54	76
11	Праву кисть	Упор в передпліччя	11	33	55	77
12	Праву кисть	Упор в стегно	12	34	56	78
13	Ліву кисть	Ліву кисть	13	35	57	79
14	Ліве передпліччя	Ліву кисть	14	36	58	80

15	Лівий лікоть	Ліву кисть	15	37	59	81
16	Ліве плече	Ліву кисть	16	38	60	82
17	Ліве стегно	Ліву кисть	17	39	61	83
18	Праву кисть	Праву кисть	18	40	62	84
19	Праву кисть	Праве передпліччя	19	41	63	85
20	Праву кисть	Правий лікоть	20	42	64	86
21	Праву кисть	Праве плече	21	43	65	87
22	Праву кисть	Праве стегно	22	44	66	88

Цифрове позначення ігор виконане з урахуванням зростання трудності звільнення від блокуючих захватів.

Даний ігровий матеріал одночасно є вправою у вирішенні певних, нестандартних рухових завдань. Тому на початкових етапах засвоєння ігор не слід відразу показувати способи найбільш раціонального звільнення від захватів, надавши вихованцям самостійно, творчо знайти їх. Надалі, коли підліток навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, йде уточнення техніки виконання, вибір оптимальних її варіантів.

Послідовне вивчення блокуючих захватів повинне йти по шляху надійного засвоєння і вирішення завдань, перш за все ігор 1-44. Міцне засвоєння цих завдань робить сильними і 45-88 ігри, де звільнення від захватів вимагає значних фізичних зусиль.

Підвищена увага до якісного виконання звільнень від захватів і їх надійного утримання припускає уточнення факту перемоги. Необхідно звернути увагу на те, що у партнерів, що звільняються від блокування, з'являється спокуса перемогти за рахунок виштовхування партнера за межі обмеженої лінії. Таким чином, тиснення може стати самоціллю і перешкоджати засвоєнню способів утримання захватів, що застосовуються.

Аналогічна ситуація може виникнути і в іграх з наступними завданнями: торкнутися певної точки, почати поєдинок з незвичних положень тощо. У таких

ситуаціях вихід за межі площі єдиноборства не можна прирівнювати до поразки. За досягнення головного завдання гравцеві слід присуджувати два очки, за витіснення партнера – одне. Комплектувати спаринг-партнерів слід після проведення декількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості вихованців: переможці – в одну групу, переможені – в іншу. Цей захід має на меті змусити підлітка займатися вдома, щоб з часом опинитися у групі переможців.

Ігри в атакуючі захвати

Основні варіанти атакуючих захватів.

- ❖ Руки – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захваті суперником голови атакуємого), піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок.
- ❖ Руки – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однією за плече, іншою під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.
- ❖ Руки і шиї – різнойменного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різнойменного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя).
- ❖ Рук з головою – спереду, зверху.
- ❖ Руки і тулуба – різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулуба.
- ❖ Руки і стегна – різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (різнойменного) стегна.
- ❖ Шиї з рукою – шиї з плечем спереду, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», шиї з рукою зверху, збоку-зверху.
- ❖ Шиї і тулуба – спереду, збоку.
- ❖ Шиї і руки, шиї і плеча зверху; шиї зверху і різнойменного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.
- ❖ Тулуба – спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – із з'єднанням і без з'єднання рук.
- ❖ Тулуба з рукою – спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку. Тулуб з руками – спереду, ззаду, збоку.
- ❖ Ноги двома руками – голова зсередини, зовні.

Варіанти ускладнення завдань.

В період засвоєння ігор складність завдання для партнерів поступово зростає: захват однією (правою або лівою), двома зсередини; захват тулуба двома (спереду, збоку) тощо.

Умови гри залежно від ступеня засвоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна».

За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленого завдання, можливість засвоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику.

За умови гри «відступати не можна» – суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке вирішення завдання (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі – програв). Виграє борець, що зафіксував захват протягом 3-5 с тощо. Для того, щоб максимально наблизити перераховані вище ігри-завдання до вимог змагальної сутички, у міру засвоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (коло діаметром 6, 4, 3 м), поразка за вихід із кола, необхідність вирішення захвату дією (зайти за спину, збити в партер) тощо.

Як уже зазначалося, необхідно попередити спроби вирішення завдань тільки тисненням партнера за межі обмежувальної лінії шляхом відповідних оцінок, роз'яснень. Абсолютно інша ситуація виникає, коли основною метою є тиснення за межі кола. При обмеженні ігрової площі і забороні відступати – це можливий спосіб вирішення питань швидкокісно-силової підготовки вихованців.

Методика тестування по ЗФП, СФП для груп початкової підготовки

№	Методи тестування	Зміст
1	Біг 30 м з високого старту	Проводиться на доріжці стадіону або легкоатлетичного манежу в спортивному взутті без шипів з високого старту. Фіксується час подолання дистанції.
3	Стрибок у довжину з місця, см	Вихованець стає на лінію старту, ноги на ширині плечей. Поштовхом обох ніг стрибок уперед. Фіксується відстань від лінії старту до лінії торкання пяток після стрибка.
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у раз. (віджимання з упору лежачи)	Виконують згинання та розгинання рук з вихідного положення (в.п.) - упор лежачи. Фіксується кількість разів віджимань із упору лежачи. Віджимання вважається не виконаним при відсутності торкання грудьми підлоги та прогинань у поперековому відділі спини.
6	Нахил уперед з положення сидячи, см	З в.п. сидячи на підлозі п'яти впираються в опору, виконуються максимальний нахили вперед руки вперед. Фіксується глибина нахилу по відстані рук вихідну за лінію положення стіп. 7-10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері на швидкість, с (тест по СФП). Виконується 10 перекидів у темпі вперед і в обидва боки, через партнера, який знаходиться в партері з опорою на передпліччях. 8-10 перекидів через лежачого партнера на швидкість. Фіксується час за 10 виконаних перекидів в обидва боки.