**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота**

Магістр

на тему: Специфіка розвитку координаційних здібностей у одноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки

Виконав: магістр групи 8.0178-3с-з

Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Спорт»

Харченко Анатолій Анатолійович

Керівник к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.

Рецензент к.фіз.вих., доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2020**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання

Освітній рівень «Магістр»

Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Спорт»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**фізичної культури і спорту**

**проф. Сватьєв А.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ**

Харченку Анатолію Анатолійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Специфіка розвитку координаційних здібностей у одноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки»\_\_\_\_\_\_\_

керівник роботи (проекту) к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.

затверджені наказом ЗНУ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

2. Строк подання студентом роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи (проекту): У процесі дослідження була розроблена та впроваджена в навчально-тренувальний процес дзюдоїстів групи спеціалізованої базової підготовки першого року навчання методика, спрямована на розвиток координаційних здібностей, заснована на використанні ігрового та змагального методів. Застосування розробленої методики в експериментальній групі протягом педагогічного експерименту дозволило виявити в кінці дослідження достовірні відмінності в показниках координаційних здібностей між контрольною та експериментальною групою.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Проаналізувати наукові та методичні джерела про виховання координаційних здібностей в одноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Виявити показники та динаміку розвитку координаційних здібностей у дітей 10-11 років, що займаються одноборствами протягом експерименту. Розробити методику виховання спеціальних координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку для засвоєння техніки виконання прийомів і експериментально довести її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

7 рисунків, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| І | к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В. |  |  |
| ІІ | к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В. |  |  |
| ІІІ | к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів дипломногопроекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту(роботи ) | Примітка |
| 1 | Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи | вересень 2018 р. – травень 2019 р. | *виконано* |
| 2 | Визначення мети, завдань, методів та організації дослідження | жовтень 2018 р. – листопад 2018 р. | *виконано* |
| 3 | Проведення власних експериментальних досліджень | січень 2019 р. – березень 2019 р. | *виконано* |
| 4 | Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи | березень 2019 р. – листопад 2019 р. | *виконано* |
| 5 | Підготовка до попереднього захисту на кафедрі фізичної культури і спорту | листопад 2019 р. – грудень 2019 р. | *виконано* |
| 6 | Попередній захист роботи на кафедрі фізичної культури і спорту | грудень 2019 р. | *виконано* |
| 7 | Остаточне оформлення роботи та підготовка до захисту | грудень 2019 р. – січень 2020 р. | *виконано* |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 (підпис ) (ініціали та прізвище)

**Керівник роботи**

**(проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 (підпис ) (ініціали та прізвище)

 **Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(підпис ) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 4 |
| Реферат . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 5 |
| Abstract . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів. . . .  | 7 |
| Вступ . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 8 |
| 1 | Огляд літератури . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 9 |
| 1.1 | Анатомо-фізіологічні характеристики дітей молодшого шкільного віку . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| 1.2 | Психофізіологічні механізми розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 16 |
| 1.3 | Особливості підготовки одноборців, що займаються в ДЮСШ . . .  | 21 |
| 1.4 | Методика розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах . . . . . . . . . . . .  | 31 |
| 2 | Завдання, методи та організація досліджень . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 42 |
| 2.1 | Завдання дослідження . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 42 |
| 2.2 | Методи дослідження . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 42 |
| 2.3 | Організація дослідження . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 50 |
| 3 | Результати досліджень . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 52 |
| Висновки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 61 |
| Перелік посилань .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 63 |
| Додатки .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 68 |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 74 сторінки, 7 рисунків, 2 таблиці, 56 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у спеціалізованої базової підготовки з дзюдо у дітей 10-11 років.

Метою дослідження була розробка і експериментальне обґрунтування методики навчально-тренувального процесу у дзюдоїстів, що займаються в ДЮСШ у групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання, спрямованої на розвиток координаційних здібностей.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних джерел літератури; педагогічні дослідження; педагогічний експеримент; метод контрольних випробувань; метод експертної оцінки; методи математичної статистики.

Результати. На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що одноборства є складними ситуаційними видами спорту, в яких зустрічається безліч найрізноманітніших положень і рухів спортсменів. У зв'язку з цим стає очевидним, що спритність (координаційні здібності) слід вважати провідною для одноборця руховою якістю. В ході дослідження були виявлені показники та визначена динаміка вдосконалення координаційних здібностей за період експерименту. Було встановлено, що за період експерименту відбулася позитивна динаміка у всіх досліджуваних. Матеріали представлених досліджень доповнюють дані попередніх досліджень щодо основних координаційних здібностей одноборців, зокрема тих, хто займається дзюдо.

Підтверджено раніше зроблені висновки про ефективність цілеспрямованого впливу на показники координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в групах спеціалізованої базової підготовки.

одноборства, спеціалізована базова підготовка, координаційні здібності, ТЕХНІКА, НАВИЧКИ, елементи

ABSTRACT

Thesis: 74 pages, 7 figures, 2 tables, 56 literary sources.

The object of the study is the training process in specialized basic training in judo in children 10-11 years.

The purpose of the study was to develop and experimental justification of the methodology of the training process for judoists engaged in the youth school in groups of specialized basic training of the first year of training, aimed at the development of coordination abilities.

Research methods: Analysis and generalization of data sources of literature; pedagogical research; pedagogical experiment; method of control tests; method of expert evaluation; methods of mathematical statistics.

Results. On the basis of the analysis of scientific and methodical literature it is revealed that single combats-difficult situational sports in which there is a set of the most various positions and movements of athletes. In this regard, it becomes obvious that dexterity (coordination abilities) should be considered the leading motor quality for a single-combatant. In the course of the study, indicators were identified and the dynamics of improving coordination abilities over the period of the experiment was determined. It was found that during the experiment there was a positive dynamics in all the subjects. Materials of the presented researches Supplement data of preliminary researches on the main coordination abilities of single-wrestlers, in particular those who is engaged in judo.

Confirmed earlier conclusions about the effectiveness of targeted impact on the indicators of coordination abilities of judoists engaged in groups of specialized basic training.

MARTIAL ARTS, SPECIALIZED BASIC TRAINING, COORDINATION ABILITIES, TECHNIQUES, SKILLS, ELEMENTS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

мм – міліметр;

см – сантиметр;

м – метр;

хв – хвилина;

сек – секунда;

% - відсоток;

n – чисельність вибірки;

Σ – сума;

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

# СК ЗНУ– спортивний клуб Запорізького національного університету;

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

ВСТУП

В останнє десятиліття істотно змінюється методика тренування, вдосконалюється технічна та тактична майстерність борців, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей. Боротьба стає більш агресивною та темповою, що вимагає підвищення техніко-тактичної, психологічної та фізичної підготовленості спортсменів, однією з основних якостей якої є координаційні здібності [1, 2, 3, 4].

Питання підбору засобів тренування при розвитку координаційних здібностей у спортивних видах одноборств вивчалися багатьма фахівцями [5, 6, 7, 8].

Під час спортивного поєдинку атакуючі та захисні дії можуть бути використані в різних комбінаціях і послідовності, тому саме одноборство вимагає прояву координаційних здібностей [9,10].

Однак, спрямованість педагогічних впливів тренування при розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів, на наш погляд, потребують подальшого вивчення та доповнення. В той же час в науковій літературі недостатньо досліджень, присвячених виховання координаційних здібностей у спортивній боротьбі, особливо, у спортсменів молодшого віку [11, 12, 13]. Таким чином, дана проблематика обумовила актуальність чинного дослідження.

Мета дослідження – розробка та експериментальне обґрунтування методики навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в групах спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів 10-11 років.

Предмет дослідження – методика розвитку координаційних здібностей у хлопчиків 10-11 років, які займаються в групах спеціалізованої базової підготовки відділення дзюдо за допомогою ігрового та змагального методів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

* 1. Анатомо-фізіологічні характеристики дітей молодшого шкільного

віку

Молодший шкільний вік дитини-це вік, коли проходить черговий період глибоких якісних змін всіх систем організму, його вдосконалення. Разом з тим, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності. Щоб якісно будувати роботу з цією категорією учнів вчителю необхідно мати глибокі знання з анатомії, фізіології, психології дитини [14].

Анатомо-фізіологічні особливості молодшого школяра, рівень його фізичного розвитку повинні враховуватися при організації фізичного виховання в початкових класах. Ні в якому іншому шкільному віці навчальна діяльність не стоїть в такому тісному зв'язку зі станом здоров'я і фізичним розвитком, як в молодшому.

У 7-9 років дитина фізично розвивається відносно спокійно і рівномірно. Збільшення зросту і ваги, витривалості, життєвої ємності легенів йде досить рівномірно і пропорційно [15].

Кісткова система молодшого школяра знаходиться в стадії формування: окостеніння хребта, грудної клітки, тазу, кінцівок не завершено і в кістковій системі багато хрящової тканини. Це необхідно брати до уваги і невпинно піклуватися про правильну позу, поставу, ходу учнів. Процес окостеніння кисті і пальців у молодшому шкільному віці не закінчується повністю, тому дрібні й точні рухи пальців і кисті руки скрутні і утомливі, особливо для першокласників.

М'язи серця, спочатку ще слабкі, швидко ростуть. Діаметр кровоносних судин відносно великий. Вага мозку в молодшому шкільному віці майже досягає ваги мозку дорослої людини і збільшується в середньому з 1280 грамів (7 років) до 1400 грамів (11 років). Відбувається функціональне вдосконалення мозку - розвивається аналітико-синтетична функція кори, поступово змінюється взаємовідношення процесів збудження і гальмування: процес гальмування стає більш сильним, але як і раніше переважає процес порушення, і молодші школярі у високому ступені збудливі [16].

Хоча необхідно суворо дотримуватися режиму навчання та відпочинку, не перевтомлювати молодшого школяра, однак слід мати на увазі, що його фізичний розвиток, як правило, дозволяє йому без перенапруги і особливого стомлення займатися 3-5 годин (3-4 уроки в школі та виконання домашніх завдань). Робота за існуючими програмами не дає підстав тривожитися за стан здоров'я молодшого школяра (зрозуміло, при правильній організації режиму), говорити про його перевантаження і перевтомі.

Спортивному керівнику, що працює з дітьми молодшого шкільного віку, необхідно добре знати їх анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Недостатнє знання особливостей дитячого організму може призвести до помилок у методиці фізичного виховання і, як наслідок, до перевантаження дітей, нанесення шкоди їх здоров'ю [17].

Дитячий організм не є зменшеною копією організму дорослої людини. У кожному віці він відрізняється властивими цим віком особливостями, які впливають на життєві процеси в організмі, на фізичну і розумову діяльність дитини. Фізичний розвиток молодших школярів відрізняється від розвитку дітей середнього та особливого старшого шкільного віку [18].

Зупинимося на анатомо-фізіологічних і психологічних особливостях дітей молодшого шкільного віку. За деякими показниками розвитку великої різниці між хлопчиками і дівчатками молодшого шкільного віку немає, до 11-12 років пропорції тіла у хлопчиків та дівчаток майже однакові. У цьому віці продовжує формуватися структура тканин, триває їх зростання. Темп зростання в довжину дещо сповільнюється в порівнянні з попереднім періодом дошкільного віку, але вага тіла збільшується. Зростання збільшується щорічно на 4-5 см, а вага-на 2-2,5 кг. Помітно збільшується окружність грудної клітини, змінюється на краще її форма, перетворюючись в конус, звернений підставою догори. Завдяки цьому, стає більше життєва ємність легені. Середні дані життєвої ємності легень у хлопчиків 7 років становить 1400 мл, у дівчаток 7 років – 1200 мл У хлопчиків 12 років - 2200 мл, у дівчаток 12 років – 2000 мл Щорічне збільшення життєвої ємності легень дорівнює, в середньому, 160 мл у хлопчиків і у дівчаток цього віку [15, 19].

Проте функція дихання залишається все ще недосконалою: зважаючи слабкості дихальних м'язів, дихання у молодшого школяра щодо прискорене і поверхневе; у видихуваному повітрі 2% вуглекислоти (проти 4% у дорослого). Іншими словами, дихальний апарат дітей функціонує менш продуктивно. На одиницю обсягу вентильованого повітря їх організмом засвоюється менше кисню (близько 2%), ніж у дітей старшого шкільного віку або дорослих (близько 4%). Затримка, а також утруднення дихання у дітей під час м'язової діяльності, викликає швидке зменшення насичення крові киснем (гіпоксемію). Тому при навчанні дітей фізичним вправам необхідно строго погоджувати дихання з рухами тіла. Навчання правильному диханню під час вправ є найважливішим завданням при проведенні занять з групою хлопців молодшого шкільного віку [20].

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Система кровообігу служить підтримці рівня тканинного обміну речовин, в тому числі і газообміну. Іншими словами, кров доставляє живильні речовини і кисень до всіх клітинках нашого організму і приймає в себе ті продукти життєдіяльності, які необхідно вивести з організму людини. Вага серця збільшується з віком відповідно до наростанням ваги тіла. Маса серця наближається до норми дорослої людини: 4 г на 1 кг загальної ваги тіла. Однак пульс залишається прискореним до 84-90 ударів в хвилину (у дорослого 70-72 удару в хвилину). У зв'язку з цим, за рахунок прискореного кровообігу, постачання органів кров'ю виявляється майже в 2 рази більшим, ніж у дорослого. Висока активність обмінних процесів у дітей пов'язана і з великою кількістю крові по відношенню до ваги тіла, 9% в порівнянні з 7-8% у дорослої людини [15].

Серце молодшого школяра краще справляється з роботою, тому що просвіт артерій в цьому віці відносно більш широкий. Кров'яний тиск у дітей зазвичай трохи нижче, ніж у дорослих. До 7-8 років воно дорівнює 99/64 мм рт. ст., до 9-12 років – 105/70 мм рт. ст. граничної При напруженій м'язовій роботі серцеві скорочення у дітей значно частішають, перевищуючи, як правило, 200 ударів в хвилину. Після змагань, пов'язаних з великим емоційним збудженням, вони частішають ще більше – до 270 ударів в хвилину. Недоліком цього віку є легка збудливість серця, в роботі якого нерідко спостерігається аритмія, у зв'язку з різними зовнішніми впливами. Систематична тренування зазвичай призводить до вдосконалення функцій серцево-судинної системи, розширює функціональні можливості дітей молодшого шкільного віку [21].

Життєдіяльність організму, в тому числі і м'язова робота, забезпечується обміном речовин. В результаті окислювальних процесів розпадаються вуглеводи, жири і білки, виникає необхідна для функцій організму енергія. Частина цієї енергії йде на синтез нових тканин зростаючого організму дітей, на «пластичні» процеси. Як відомо, тепловіддача відбувається з поверхні тіла. А так як поверхня тіла дітей молодшого шкільного віку відносно велика в порівнянні з масою, то він і віддає в навколишнє середовище більше тепла. І віддача тепла, і зростання, і значна м'язова активність дитини вимагає великих витрат енергії. Для таких витрат енергії необхідна і велика інтенсивність окислювальних процесів. У молодших школярів відносно невелика і здатність до роботи в анаеробних (без достатньої кількості кисню) умовах. Заняття фізичними вправами та участь у спортивних змаганнях вимагають від молодших школярів значно більше енергетичних витрат порівняно зі старшими та дорослими [22].

Тому, великі витрати на роботу, відносно високий рівень основного обміну, пов'язаний з ростом організму, необхідно враховувати при організації занять з молодшими школярами, пам'ятати, що хлопцям треба покрити витрати енергії на «пластичні» процеси, терморегуляцію і фізичну роботу. При систематичних заняттях фізичними вправами «пластичні» процеси протікають більш успішно і повноцінно, тому діти набагато краще розвиваються фізично. Але подібне позитивний вплив на обмін речовин надають лише оптимальні навантаження. Надмірно важка робота, або недостатній відпочинок, погіршують обмін речовин, можуть уповільнити ріст і розвиток дитини.

Формування органів руху – кісткового скелета, м'язів, сухожиль і зв'язково-суглобового апарату – має величезне значення для росту дитячого організму. М'язи в молодшому шкільному віці ще слабкі, особливо м'язи спини, і не здатні тривало підтримувати тіло в правильному положенні, що призводить до порушення постави. М'язи тулуба дуже слабо фіксують хребет в статичних позах. Кістки скелета, особливо хребта, відрізняються великою податливістю зовнішніх впливів. Тому постава хлопців представляється вельми нестійкою, у них легко виникає асиметричне положення тіла. У зв'язку з цим, у молодших школярів можна спостерігати викривлення хребта в результаті тривалих статичних напружень [23].

Найчастіше сила м'язів правого боку тулуба і правих кінцівок в молодшому шкільному віці виявляється більше, ніж сила лівого боку тулуба і лівих кінцівок. Повна симетричність розвитку спостерігається досить рідко, а у деяких дітей асиметричність буває дуже різкою. Тому при заняттях фізичними вправами потрібно приділяти велику увагу симетричному розвитку м'язів правого боку тулуба та кінцівок, а також лівого боку тулуба і кінцівок, вихованню правильної постави. Симетричний розвиток сили м'язів тулуба при заняттях різними вправами призводить до створення «м'язового корсету» і запобігає хворобливе бічне викривлення хребта. Раціональні заняття спортом завжди сприяють формуванню повноцінної постави у дітей [24].

М'язова система у дітей цього віку здатна до інтенсивного розвитку, що виражається в збільшенні об'єму м'язів і м'язової сили. Але цей розвиток відбувається не саме по собі, а в зв'язку з достатньою кількістю рухів і м'язової роботи [15].

До 8-9 років закінчується анатомічне формування структури головного мозку, однак, у функціональному відношенні він вимагає ще розвитку. В цьому віці поступово формуються основні типи «замикальної діяльності кори великих півкуль головного мозку», що лежать в основі індивідуальних психологічних особливостей інтелектуальної та емоційної діяльності дітей (типи: лабільний, інертний, гальмівний, збудливий і ін.) [25].

Здатність сприйняття і спостереження зовнішньої дійсності у дітей молодшого шкільного віку ще недосконала: діти сприймають зовнішні предмети та явища неточно, виділяючи в них випадкові ознаки і особливості, чомусь привернули їхню увагу. Особливістю уваги молодших школярів є його мимовільний характер: воно легко і швидко відволікається на будь-який зовнішній подразник, який заважає процесу навчання. Недостатньо розвинена і здатність концентрації уваги на досліджуваному явищі. Довго утримувати увагу на одному і тому ж об'єкті вони ще не можуть. Напружена і зосереджена увага швидко призводить до стомлення [26].

Пам'ять у молодших школярів має наочно-образний характер: діти краще запам'ятовують зовнішні особливості досліджуваних предметів, ніж їх логічну смислову сутність. Хлопці цього віку ще насилу пов'язують у своїй пам'яті окремі частини досліджуваного явища, насилу уявляють собі загальну структуру явища, його цілісність і взаємозв'язок частин. Запам'ятовування, в основному, носить механічний характер, заснований на силі враження або на багаторазовому повторенні акту сприйняття. У зв'язку з цим і процес відтворення заученого у молодших школярів, відрізняється неточністю, великою кількістю помилок, завчений матеріал недовго утримується в пам'яті. Все сказане має пряме відношення і до розучування рухів при заняттях фізичною культурою. Численні спостереження показують, що молодші школярі забувають багато чого, що було ними вивчено 1-2 місяці тому. Щоб уникнути цього, необхідно систематично, протягом тривалого часу, повторювати з дітьми пройдений навчальний матеріал [16, 25].

Мислення у дітей у цьому віці також відрізняється наочно-образним характером, невіддільне від сприйняття конкретних особливостей досліджуваних явищ, тісно пов'язане з діяльністю уяви. Діти поки насилу засвоюють поняття, що відрізняються великою абстрактністю, так як крім словесного виразу вони не пов'язані з конкретною дійсністю. І причина цього, головним чином, в недостатності знань про загальні закономірності природи і суспільства. Ось чому в цьому віці малоефективні прийоми словесного пояснення, відірвані від наочних образів сутності явищ і визначають її закономірностей. Наочний метод навчання є основним в цьому віці. Показ рухів повинен бути простий за своїм змістом. Слід чітко виділяти потрібні частини і основні елементи рухів, закріплювати сприйняття за допомогою слова [27].

Велике значення для розвитку функції мислення мають ігри, що вимагають прояву сили, спритності, швидкості, як самих рухів, так і реагування на різні обставини і ситуації гри. Виховне значення рухливих ігор велика: у процесі ігрової діяльності розвиваються буквально всі психічні функції та якості дитини: гострота відчуттів і сприйняття, увага, пам'ять, уява, мислення, соціальні почуття, вольові якості [16].

Однак такий позитивний вплив досягається лише при правильному педагогічному керівництві іграми. Рухливі ігри корисні і для розвитку здібностей молодших школярів регулювати свої емоційні стани. Інтерес до ігор пов'язаний у дітей з яскравими емоційними переживаннями. Для них характерні такі особливості емоцій: безпосередній характер, яскраве зовнішнє вираження в міміці, рухах, вигуках. Діти цього віку ще не здатні приховувати свої емоційні стани, вони стихійно їм піддаються. Емоційний стан швидко змінюється як за інтенсивністю, так і за характером. Діти не здатні контролювати та стримувати емоції, якщо це потрібно обставинами. Ці якості емоційних станів, представлені стихійним перебігом, можуть закріпитися і стати рисами характеру. У молодшому шкільному віці формуються і виховуються вольові якості. Як правило, вони в своїй вольовій діяльності керуються лише найближчими цілями. Вони не можуть поки висувати віддалені цілі, що вимагають для їх досягнення проміжних дій. Але навіть в цьому випадку у дітей цього віку часто немає витримки, здатності наполегливої дії, необхідного результату. Одні цілі у них швидко змінюються іншими. Тому у дітей необхідно виховувати стійку цілеспрямованість, витримку, ініціативність, самостійність, рішучість. Специфіка фізичних вправ відкриває великі можливості для виховання і розвитку у дітей необхідних вольових якостей [16, 25].

Нестійкі і риси характеру молодшого школяра. Особливо це відноситься до моральних рис особистості дитини. Нерідко діти бувають, примхливі, егоїстичні, грубі, недисципліновані. Ці небажані прояви особистості дитини пов'язані з неправильним дошкільним вихованням [28].

1.2. Психофізіологічні механізми розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку

Спритність, як фізична якість, заснована на координаційних здібностях. Однією з цих здібностей є швидкість оволодіння новими рухами, інший - швидка перебудова рухової діяльності відповідно до вимог раптово ситуації, що змінилася. Безсумнівно, що цими двома здібностями зміст спритності не вичерпується, але особливості рухової діяльності, які згруповано під назвою спритність, до теперішнього часу вивчені недостатньо [27, 29].

Психофізіологічні механізми спритності різні. Швидкість освіти навички може залежати від рухової пам'яті, а остання - від інертності нервових процесів. Швидкість же переробки навички, навпаки, може визначатися рухливістю нервових процесів.

Вибір вимірювачів координаційних здібностей представляє великі труднощі. Першим мірилом спритності вважається координаційна складність рухових дій. Однак сама по собі складність дії може і не бути показником спритності, важливо, як швидко освоює учень складна вправа. Другим мірилом спритності вважають точність рухів по просторовим, силовим і тимчасовим параметрами. Однак говорити про точність рухів взагалі неправомірно. Існує точність відтворення, диференціювання, відмірювання параметрів рухів, які, як правило, не пов'язані один з одним і є відносно простими самостійними здібностями. Крім того, говорять ще про точність реагування на рухомий об'єкт, про влучності (як точності балістичних рухів) і т. п., які є комплексними руховими якостями, що включають в себе роботу не тільки про-пріо-рецепторів, але і зорової системи [30].

Розвиток координаційних здібностей відбувається в процесі навчання людини. Для цього необхідно постійне оволодіння новими вправами. Для розвитку координаційних здібностей можуть бути використані будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни. Другий шлях розвитку координаційних здібностей - збільшення координаційної труднощі вправ, яка може визначатися підвищенням вимог до високої точності рухів, їх взаємної узгодженості, відповідності з раптово мінливою ситуацією [27].

Третій шлях - боротьба з нераціональної м'язовою напруженістю, так як прояв координаційних здібностей багато в чому залежить від уміння розслабити м'язи в необхідний момент. Люди з різними психофізіологічними особливостями володіють різною здатністю до розслаблення м'язів. Виділяють навіть групу так званих напружених учнів, які при виконанні рухових дій скуті, а розслаблення дається їм насилу навіть при тривалому тренуванні.

Четвертий шлях розвитку координованості людини - підвищення його здатності підтримувати рівновагу тіла.

Існує два способи розвитку цієї здатності:

1) вправи в діях, що ускладнюють збереження рівноваги, наприклад, в ходьбі на обмеженій опорі;

2) вправи в діях з прямолінійними і кутовими прискореннями, наприклад, в перекиданнях з різними напрямками [23].

При розвитку координаційних здібностей необхідно враховувати вікові особливості учнів. У молодшому шкільному віці є істотні морфологічні та психофізіологічні передумови для їх розвитку. Саме в цьому віці розвиток координації дає найбільший ефект. Школярі молодшого віку дуже легко схоплюють техніку досить складних фізичних вправ, тому в технічно складних видах спорту відзначається рання спортивна спеціалізація. У молодшому і середньому шкільному віці порівняно легко розвивається здатність підтримувати рівновагу тіла, посилено розвивається точність рухів (здатність диференціювання і відтворення просторових, силових і часових параметрів рухів). Надалі в зв'язку з настанням періоду статевого дозрівання відбувається або уповільнення, або навіть погіршення показників, що характеризують якість [29].

Як ми вже з'ясували, координація рухів - це рухова здатність, яка розвивається за допомогою самих рухів. І чим більшим запасом рухових навичок володіє дитина, тим багатшим буде його руховий досвід і ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності.

Координаційна здатність людини досягає високого рівня розвитку до 6-7 років життя. Відзначено також, що діти, що займаються спортом, домагаються віртуозності рухів, яким їх навчають. Це дає підставу вважати, що координацію рухів можна тренувати і удосконалювати [30].Вчені-фізіологи вказують на велике значення педагогічного впливу як фактору, що формує взаємодія процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Найважливішим показником тренованості центральної нервової системи, вважають вони, є зростання рухливості, врівноваженості, а також концентрації (як у часі, так і в просторі) збуджувальних і гальмівних процесів. Все це створює сприятливі умови для координованої роботи центральної нервової системи, а також всього нервово-м'язового апарату. В ході тренування постійно формуються та уточняються різні форми співдружніх і реципрокних відносин між нервовими центрами м'язових груп, і чим вище тренованість людини, тим досконалішими стають ці відносини [18, 31].

Розглядаючи це питання з точки зору освоєння спортивної техніки, вчені вважають, що в навчально-тренувальні заняття слід максимально включати різноманітні рухи з тим, щоб забезпечити найкраще розвиток координаційних можливостей. Використовуючи активну рухову діяльність як форму тренування, можна прискорити та вдосконалити процес розвитку координації рухів. Проте, слід пам'ятати, що це повинен бути не хаотичний набір рухів, а правильно і строго організований педагогічний процес, в якому фізичні вправи виконувалися б з певними навантаженням і дозуванням відповідно до віку тих, хто займається [32].

Як доведено наукою і практикою, навчання новим вправам протікає значно легше, якщо до цього часу в корі великих півкуль головного мозку дитини є усталені умовні зв'язки, які стали ланками рухового стереотипу. Результатом тренування, ймовірно, є і зростання пластичності нервової системи, тобто її здатність до переробки старих і вироблення нових умовних зв'язків. Завдяки пластичним властивостям кори великих півкуль в центральній нервовій системі можуть швидко утворюватися динамічні стереотипи на основі раніше вироблених умовних зв'язків [26].

З метою вивчення впливу занять різними видами фізичних вправ на координацію рухів було проведено обстеження з допомогою контрольних тестів дітей, які регулярно займаються в спортивних школах різного профілю (акробатики, плавання, фігурного катання на ковзанах). Результати обстеження показали, що у дітей, що регулярно займаються плаванням, фігурним катанням або акробатикою, рівень розвитку координації рухів приблизно однаковий [33].

В процесі цього ж обстеження було виявлено, що координація рухів у дітей, що займаються спортом, краще, ніж у тих, хто фізичними вправами активно не займається.

Якщо на перших етапах занять навчання рухам відіграє позитивну роль у розвитку координації, то в подальшому при повторенні одних і тих же дій збагачення новими і різноманітними навичками відсутня. Разом з тим відомо, що тільки за такого збагачення розширюється база для виникнення нових координаційних відносин, підвищується пластичність нервової системи, поліпшуються загальні координаційні можливості.

З усього сказаного можна укласти, що для розвитку координації руху можуть бути використані будь-які фізичні вправи, але лише остільки, оскільки вони включають в себе елементи новизни і представляють для займаються певну координаційну складність. У міру автоматизації навички значення даної фізичної вправи як засобу розвитку координації рухів зменшується.

При формуванні того чи іншого рухового навику завжди важливо з'ясувати його міцність, стійкість і тривалість збереження [30]. Це дозволить правильно будувати педагогічний процес. У науковій літературі є дані, які говорять про те, що діти, як правило, витрачають багато часу на оволодіння тим чи іншим складним рухом, але, оволодівши ним, зберігають руховий навик надовго [27].

Те ж саме підтверджують результати повторних обстежень дітей, розвивали рухові координаційні здібності: через 2,5 року після закінчення експерименту рівень розвитку координації рухів у дітей дослідних груп був значно вищим, ніж у дітей контрольної групи. На підставі цих даних можна дійти висновку, що діти, які займалися спеціальними вправами і перевершували з розвитку координаційних здібностей дітей з контрольної групи, тривалий час після закінчення спеціальних занять залишаються «координаційно» більш розвиненими. Це можна пояснити тривалістю збереження тимчасових зв'язків у корі великих півкуль, а, отже, і координаційних здібностей, розвинених раніше.

Координація рухів тренується і діти легко піддаються впливу педагогічного процесу, спеціально спрямованого на її розвиток. З'ясовано, що висока ступінь розвитку координації рухів позитивно впливає на оволодіння дітьми новими руховими формами і що координаційні здібності зберігаються протягом порівняно тривалого терміну. Встановлено, що взаємозв'язки між рівнем фізичного розвитку дітей і рівнем розвитку координаційних здібностей не існує, і тому є підстава займатися вправами, спрямованими на розвиток координації рухів, зі всіма учнями без винятку [34].

1.3. Особливості підготовки дзюдоїстів, що займаються в ДЮСШ

Багаторічна спортивна підготовка, на думку багатьох фахівців, це єдина педагогічна система, що забезпечує наступність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки всіх вікових груп; оптимальне співвідношення процесів навчання, виховання фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок; націленість на вищу спортивну майстерність; оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості; неухильне зростання обсягу засобів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими постійно змінюється; поступальне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень; суворе дотримання поступовості в процесі використання тренувальних та змагальних навантажень; одночасний розвиток фізичних якостей на всіх етапах і переважний розвиток окремих якостей у вікові періоди, найбільш сприятливі для цього [20, 27, 32, 35].

Ефективність тренувального процесу може бути забезпечена на основі визначеної структури, що представляє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів тренувального процесу, їх загальну послідовність і закономірне співвідношення один з одним.

Виходячи з мети, заняття дзюдоїстів можуть бути навчальними, навчально-тренувальними, тренувальними, контрольними і змагальними. Мета навчальних занять зводиться до засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях йде не тільки вивчення нового матеріалу, закріплення раніше пройденого, але й велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної роботоздатності. Тренувальні заняття цілком присвячені підвищенню ефективності виконання раніше вивчених рухів і вдосконалення працездатності. Контрольні заняття зазвичай застосовуються в кінці проходження певного розділу навчальної програми. На таких заняттях приймаються заліки по техніці, проводиться тестування, що дозволяє оцінити якість проведеної навчально-тренувальної роботи, успіхи та відставання окремих дзюдоїстів та їх головні недоліки в рівні моральної, вольової, фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Змагальні заняття проводяться у формі неофіційних змагань. Це можуть бути класифікаційні турніри для початківців-дзюдоїстів та спортсменів молодших розрядів або турніри-прикидки з участю кваліфікованих дзюдоїстів з метою остаточної корекції складу команди [36, 37, 38].

Спортивні заняття будуються відповідно до загальних закономірностей побудови занять з фізичного виховання. Їх ефективність в значній мірі залежить від раціональної організації, що забезпечує належну щільність занять, вибору оптимального дозування навантаження, ретельного обліку індивідуальних особливостей займаються. Залежно від перерахованих вище факторів, а також від етапу підготовки перевагу може бути віддано різним організаційним формам тренувальних занять: Груповий, індивідуальної, фронтальної, а також самостійним заняттям.

При груповій формі проведення спортивних занять є хороші умови для створення змагального мікроклімату в процесі занять, взаємодопомоги спортсменів при виконанні вправ. При індивідуальній формі юні спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно, при цьому зберігаються оптимальні умови для індивідуального дозування навантаження, виховання самостійності, творчого підходу до тренування. При фронтальній формі група спортсменів одночасно виконує одні й ті ж вправи. У цьому випадку тренер має можливість здійснювати загальне керівництво групою та індивідуальний підхід до кожного, хто займається. Однією з форм тренувального процесу є самостійні заняття: ранкова гімнастика, індивідуальні заняття за завданням тренера, який рекомендує комплекси вправ, послідовність їх виконання, необхідну методичну літературу [39].

У навчально-тренувальному процесі розрізняють заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальні заняття, основна задача яких – переважно спеціальна фізична, технічна, тактична підготовка дзюдоїстів. Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Конкретний зміст кожної з них визначається завданнями, які ставляться на даному занятті. Завданням підготовчої частини є попередня організація займаються. Центральне місце в підготовчій частині займає функціональна підготовка тренуються до майбутньої основної діяльності, що досягається виконанням дозованих і нетривалих фізичних вправ. Підбір засобів для підготовчої частини заняття визначається завданнями та змістом основної частини. Підготовча частина займає, як правило, 30-40 хвилин.

У процесі тренування кваліфікованих юних спортсменів замість підготовчій частині заняття проводиться розминка - комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, виконуваних спортсменом з метою підготовки організму до майбутньої діяльності. Розминка підвищує функціональні можливості організму спортсмена, створює умови для прояву максимальної працездатності. Вона складається з двох частин - «розігрівання» організму та налаштування на майбутню спортивну діяльність. Завдання першої частини розминки - підвищити загальну працездатність спортсмена посиленням діяльності головним чином вегетативних функцій організму. Завдання другої частини розминки - підготувати спортсмена до виконання першого тренувального вправи основної частини заняття, «налаштувати» його на виконання тих вправ, які специфічні для даної спортивної спеціалізації і займають головне місце в основній частині заняття. Загальна тривалість розминки – не менше 25-30 хвилин [38].

Зміст розминки перед змаганням в принципі те ж, що і перед тренувальним заняттям, однак, проведення розминки перед змаганням має певні особливості. Вона починається за 60-80 хвилин до старту і зазвичай складається з трьох частин: «розігрівання», настроювання на майбутню роботу; перерва для відпочинку і підготовки до виходу на місце змагання; остаточна настройка на місці змагання.

Рішення найбільш складних завдань заняття здійснюється в основній частині, яка характеризується найбільшою фізіологічною та психічною завантаженістю, що досягає рівня, необхідного для вирішення завдань вдосконалення всіх сторін підготовленості юного спортсмена. При плануванні та проведенні основної частини заняття доцільно керуватися наступними положеннями. Завдання технічної підготовки, як правило, вирішуються в першій третині основної частини заняття, коли спортсмен знаходиться в стані оптимальної готовності до сприйняття нових елементів освоюваної спортивної техніки. Найбільше навантаження виконується в другій третині основної частини заняття і поступово знижується в останній третині. Комплексні заняття з паралельним вирішенням декількох завдань надають на організм юних дзюдоїстів всебічний і істотний вплив [40].

Послідовність застосування вправ різної спрямованості в основної частини тренувального заняття повинна бути приблизно такою: спочатку виконуються вправи на швидкість, потім вправи, спрямовані на розвиток сили; вправи для поліпшення координації рухів, як правило, виконуються на початку основної частини; вправи на гнучкість зазвичай чергуються з іншими вправами (особливо з силовими та швидкісно-силовими). Тривалість основної частини заняття становить 80-90 хвилин.

Заключна частина заняття забезпечує поступове зниження навантаження, створює певні передумови для подальшої діяльності, підводить підсумок заняття. Її приблизний зміст: виконання нескладних вправ з інтенсивністю, що поступово знижується, стройові й порядкові вправи, вправи на розслаблення. Тривалість заключної частини заняття – 8-10 хвилин [13].

Переважна спрямованість тренувального заняття, його завдання, засоби і методи, величина і характер тренувальних навантажень визначаються тижневим планом тренування. Тривалість тренувального заняття в спортивній школі залежить від року навчання, віку, кваліфікації дзюдоїстів і завдань тренування. Час проведення занять протягом дня планується в залежності від умов тренування, режиму навчання і відпочинку. Тренер повинен стежити за тим, щоби час занять залишався, по можливості, стабільним, оскільки перебудова режиму тренування супроводжується зниженням працездатності спортсменів, погіршенням процесів відновлення після тренувальних навантажень, що негативно позначається на ефективності тренувального процесу [20, 37].

Структуру багаторічної підготовки можна визначити по віковій динаміці спортивних досягнень, а точніше, за динамікою просування дзюдоїстів по щаблях спортивних розрядів [41].

Виділяються чотири цикли (початковий, передрекордний, рекордний та завершальний), які вбирають в себе шість етапів: початкової, спеціальної базової підготовки, поглибленої спеціальної підготовки, демонстрації найвищих досягнень, стабілізації спортивних досягнень і запланованого зниження рівня досягнень. Такий поділ багаторічної спортивної діяльності на цикли та етапи дозволяє виділити наступні тренувальні групи (в залежності від віку та спортивної кваліфікації спортсменів):

1. Дитячі групи спеціалізованої базової підготовки (10-11 років).

2. Підліткові групи спеціальної підготовки (12-15 років).

3. Юнацькі групи поглибленої спеціальної підготовки (16-17 років).

4. Юніорські групи поглибленої спеціальної підготовки (18-20 років).

5. Чоловічі групи демонстрації найвищих досягнень (19-28 років), які включають спортсменів, спортивні здобутки яких стабілізувалися, і тих з них, хто вирішив найближчим часом припинити активні заняття спортивною діяльністю [42].

Тренеру доводиться вирішувати три групи завдань: виховання, освіти та оздоровлення займаються. Кожна з них вирішується на основі плану загальної та спеціальної підготовки.

Конкретний зміст тренування протягом усіх етапів визначено необхідністю сформувати у спортсменів міцні навички успішної участі в змаганнях різного рангу [43].

Етап базової підготовки може починатися і в більш ранні роки життя дитини, проте віковий кордон 10-11 років узаконений офіційними документами.

На даному етапі вирішуються два головні завдання:

1. Вдосконалення загальних координаційних здібностей і розширення рухового досвіду в регламентованих (стандартних) і нерегламентованих (ситуаційних) умовах. Розумне рішення цих завдань дасть наступні результати: підвищити швидкість і якість засвоєння нових рухів; підвищить рівень рухової спритності».

2. Удосконалення загальних кондиційних (функціональних) властивостей або фізичних якостей, що дозволяють потужно, тривало і з великою амплітудою виконувати рухові тренувальні завдання.

Тренери групи базової підготовки дзюдоїстів повинні звернути увагу на розширення рухового досвіду займаються, на вдосконалення їх загальних координаційних і кондиційних можливостей, для того щоб створити фундамент для майбутніх високих спортивних досягнень. Спеціалізований базовий етап багаторічної підготовки триває до 12-річного віку, тобто до початку етапу спеціальної підготовки [44].

Зі збільшенням загального річного обсягу годин змінюється по роках навчання співвідношення часу на різні види підготовки. Підвищується питома вага навантажень на спортивно-технічну, спеціальну фізичну, тактичну і психологічну підготовку [26].

Розподіл часу в навчальному плані на основні розділи підготовки по роках навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічного тренування [20].

Основою для планування навантажень в річному циклі є терміни проведення змагань (навчальні, контрольні, відбіркові, основні). Спортивні змагання є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу, їх характер і терміни проведення плануються заздалегідь [1].

Змагання повинні плануватися таким чином, щоб по своїй спрямованості та ступеня труднощі вони відповідали завданням, поставленим перед спортсменом на даному етапі багаторічної спортивної підготовки. Допускати юних дзюдоїстів до участі в змаганнях доцільно лише в тих випадках, коли вони за рівнем своєї підготовленості здатні досягти певних спортивних результатів. Залежно від етапу багаторічного тренування роль змагальної діяльності істотно змінюється. Так, на початкових етапах багаторічної підготовки плануються тільки підготовчі та контрольні змагання. Вони проводяться рідко, спеціальної підготовки до них не ведеться. Основною метою змагань є контроль над ефективністю даного тренувального етапу, придбання змагального досвіду, підвищення емоційності навчально-тренувального процесу.

У міру зростання кваліфікації дзюдоїстів на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростає. У змагальну практику вводяться відбіркові та основні змагання, які відіграють значну роль на етапі спортивного вдосконалення.

Важливе значення має визначення оптимальної кількості змагань, що дає можливість тренерам планомірно проводити підготовку учнів спортивної школи, не форсуючи її, і забезпечуючи можливість демонстрації найвищих результатів на відповідальних змаганнях. Кожен старт вимагає великих енергетичних витрат, нервового та психічного напруження спортсмена, після якого необхідно відносно тривале відновлення. Тому надмірно часті змагання і контрольні прикидки можуть мати негативний вплив на стан підготовленості спортсмена [45].

Кількість змагань залежить і від індивідуальних особливостей юного спортсмена. При недостатньої технічної підготовленості спортсмена, тривалому періоді відновлення організму, підвищеної нервової збудливості, кількість змагань має бути скорочено. І, навпаки, при відмінній технічній підготовленості, швидкому відновленні, врівноваженій нервовій системі спортсмен може частіше брати участь у змаганнях [46].

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань велике значення надається тактичної підготовки. Досягнутий вже рівень технічної майстерності, фізичної та психічної підготовленості дозволяє перейти до тактичної підготовки у найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності. Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацювання й реалізація в змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної майстерності юного спортсмена, розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями організму, психічної підготовленістю [47].

Важливе значення має спеціальна психічна підготовка юного спортсмена до змагань, яка передбачає отримання інформації щодо умов майбутніх змагань і основних супротивників, про рівень тренованості спортсмена та особливості її стану на даному етапі підготовки, визначення мети виступу, складання програми дій на майбутніх змаганнях, стимуляцію правильних особистих і командних мотивів участі у змаганнях відповідно до поставленої метою, виховання впевненості у вирішенні поставлених завдань [38].

Річний цикл тренування поділяється на певні періоди, кожен з яких має мету, завдання, комплекс засобів і методів тренування, специфічну динаміку тренувальних навантажень та інших компонентів навчально-тренувального процесу. Об'єктивною основою періодизації тренування є закономірності розвитку спортивної форми. У відповідності з цим річний цикл тренування дзюдоїстів поділяється на три періоди: підготовчий (період придбання спортивної форми), змагальний (період відносної стабілізації спортивної форми та реалізації її у спортивних досягненнях), перехідний (період тимчасової втрати спортивної форми) [27, 32, 37].

Тривалість кожного періоду річного циклу тренування залежить від вікових особливостей і кваліфікації спортсмена, специфіки планування навчального процесу в загальноосвітній школі (початок і закінчення навчальних занять, тривалість літніх та зимових канікул, терміни іспитів), календаря спортивно-масових заходів.

Основа майбутніх успіхів юних дзюдоїстів закладається в підготовчому періоді. Удосконалення в підготовчому періоді проходить на тлі великої роботи, спрямованої на поліпшення всебічного фізичного розвитку спортсмена, на підвищення функціональних можливостей організму та оволодіння технікою дзюдо. Важливим фактором, що характеризує тренувальний процес, є інтенсивність навантажень: швидкість виконання вправ, кількість вправ і енерговитрати організму спортсмена в одиницю часу.

Необхідність у великому обсязі тренувальних навантажень в підготовчому періоді входить в протиріччя з їх інтенсивністю, якщо вони весь час знаходяться на високому рівні. Проведення тривалих тренувань з високою інтенсивністю призводить до виснаження нервової системи і руйнування енергетичних запасів організму. Завдання оволодіння технікою також не може бути вирішена. Тому для динаміки тренувальних навантажень в річному циклі раціональним є поступове нарощування тренувальних навантажень протягом підготовчого і змагального періодів при хвилеподібному зміну їх по етапах тренування [38].

Підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. У початківців спортсменів загально-підготовчий етап більш тривалий, ніж спеціально-підготовчий. По мірі підвищення спортивної кваліфікації тривалість загально-підготовчого етапу скорочується, а спеціально-підготовчого – збільшується.

Основна спрямованість першого етапу підготовчого періоду – створення необхідних передумов для придбання спортивної форми: підвищення функціональних можливостей організму займаються, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок. На цьому етапі тренування питома вага засобів загальної підготовки переважає над обсягом засобів спеціальної підготовки [48].

Основними засобами спеціальної підготовки є спеціально-підготовчі вправи. Змагальні вправи на тренуванні, як правило, на цьому етапі не використовуються. Методи тренування спеціалізовані в меншій мірі. Перевага віддається методам, які відрізняються менш жорсткими вимогами до займаються (ігровий, рівномірний, змінний). Темпи збільшення обсягу навантажень повинні випереджати темпи зростання їх інтенсивності.

Основна спрямованість спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду - безпосередньо становлення спортивної форми. Змінюється зміст різних сторін підготовки, яка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, освоєння технічних та тактичних навичок і умінь дзюдо. Збільшується питома вага спеціальної підготовки і змінюється склад її коштів. Включаються змагальні вправи, хоча і в невеликому обсязі. Їх інтенсивність поступово збільшується [43].

Основна мета тренування в змагальному періоді-підтримка спортивної форми, реалізація її в максимальних результатах. У цьому періоді використовуються змагальні і спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на підвищення спеціальної працездатності. Питома вага коштів ОФП трохи нижче, ніж на спеціально-підготовчому етапі. У цьому періоді використовуються змагальний метод, методи повторної та інтервальної вправи. Варіюючи частоту і загальне число змагань, можна управляти динамікою спортивних результатів, проте їх оптимальне число слід визначати індивідуально для кожного спортсмена. Інтервали відпочинку між змаганнями мають бути достатніми для відновлення та підвищення працездатності юних дзюдоїстів [33].

Для дзюдоїстів, які проводили напружене тренування і брали участь у численних змаганнях, доцільно після закінчення змагального періоду установити трьох-чотирьох тижневий перехідний період. Головним завданням цього періоду є активний відпочинок і, разом з тим, підтримка певного рівня спортивної працездатності. Основний зміст занять в цьому періоді становить загальна фізична підготовка, при цьому слід уникати однотипних навантажень, так як вони перешкоджають повноцінному активного відпочинку. Необхідна зміна характеру рухової діяльності і обстановки занять. В перехідному періоді знижується загальний обсяг і інтенсивність тренувального навантаження, однак не можна допускати надмірного її спаду. Важливе завдання перехідного періоду - аналіз виконаної роботи протягом минулого року, складання програми тренувань на наступний рік [40].

1.4. Методика розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах

Фізична підготовка дзюдоїста – процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей. Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку [48].

Загальна фізична підготовка вирішує завдання розвитку рухових якостей, які сприяють досягнень в дзюдо. Допоміжна фізична підготовка створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей спортсменів. Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати рухові якості щодо специфіки дзюдо.

Основними засобами для розвитку основних фізичних якостей є вправи, виконання їх в звичайних, полегшених і утруднених умовах, а також спеціальні вправи. Застосування вправ в полегшених або утруднених умовах, з чим пов'язана зміна кінематики і динаміки рухів, має здійснюватися в діапазоні рухливості рухового досвіду, по можливості ближче до його верхньої межі. Це відноситься і до спеціальних вправ [23, 27].

В принципі, вправи, що підвищують основну спеціальну фізичну підготовленість спортсмена, виконуються з змагальної інтенсивністю, трохи нижче (85-90%) або вище її. Ці три режими інтенсивності мають місце на останньому щаблі фізичної підготовки, при розвитку будь-якої рухової якості [48].

Спритність дзюдоїста (координаційні здібності) – це можливість швидко, точно, цілеспрямовано та економно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. До важливих факторів, які визначають рівень спритності дзюдоїста, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз. Ефективність цих операцій на пряму залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищення останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються в суворій відповідності до специфіки дзюдо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій та інше [49, 50].

Структура координаційних якостей складається зі здібностей засвоювати нові рухи, вміння оцінювати і управляти окремими характеристиками рухів, здібностей до імпровізації і комбінації рухів. Руховий запас найбільш ефективно забезпечується до 15-річного віку. Для розвитку координації рухів у дзюдоїстів регламентуються параметри тренувальних навантажень [38].

Координаційні здібності дзюдоїста багато в чому обумовлюються вмінням об'єктивно приймати і оперативно переробляти інформацію під час поєдинків. Ефективність управління своїми рухами тісно пов'язане з рівнем вдосконалення спеціалізованих сприйняттів – почуття килима, куртки, часу, простору, розвитку зусиль та ін. [12].

Як зазначає в.І. Лях, при вихованні координаційних здібностей використовуються такі основні методичні підходи:

1. Навчання новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується в базовому фізичному вихованні, а також на перших етапах спортивного вдосконалення. Освоюючи нові вправи, що займаються не тільки поповнюють свій руховий досвід, але і розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше і швидше справляється з несподівано виникла рухової завданням. Припинення навчання новим різноманітним рухам неминуче знизить здатність до їх освоєння і тим самим загальмує розвиток координаційних здібностей.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливої обстановки. Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному вихованні, а також в ігрових видах спорту та єдиноборствах.

3. Підвищення просторової, тимчасової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприйнять. Даний методичний прийом широко використовується в ряді видів спорту (спортивної гімнастики, спортивних іграх і ін) і професійно-прикладної фізичної підготовки.

4. Подолання нераціональної м'язової напруженості. Справа в тому, що зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в потрібні моменти виконання вправ) викликає певну дискоординацию рухів, що призводить до зниження прояву сили й швидкості, спотворення техніки і передчасного стомлення [51].

М'язова напруженість проявляється в двох формах (тонічної і координаційної). Тонічна напруженість (підвищений тонус м'язів в стані спокою). Цей вид напруженості часто виникає при значному м'язовому стомленні і може бути стійким. Для її зняття доцільно використовувати: а) вправи в розтягуванні, переважно динамічного характеру; б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані; в) плавання; г) масаж, сауну, теплові процедури. Координаційна напруженість – це неповне розслаблення м'язів в процесі роботи або їх уповільнений перехід у фазу розслаблення. Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати такі прийоми: а) в процесі фізичного виховання у займаються необхідно сформувати і систематично актуалізувати усвідомлену установку на розслаблення в потрібні моменти. Фактично розслаблюючі моменти повинні увійти в структуру всіх досліджуваних рухів і цьому треба спеціально навчати. Це багато в чому попередить появу непотрібної напруженості; б) застосовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у займаються чітке уявлення про напружені і розслаблених станах м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напругою інших; контрольований перехід м'язової групи від напруги до розслаблення; виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення і ін. [44].

Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовуються наступні методи: 1) стандартно-повторної вправи; 2) варіативної вправи; 3) ігровий; 4) змагальний [27].

При розучуванні нових досить складних рухових дій застосовують стандартно-повторний метод, так як оволодіти такими рухами можна тільки після великої кількості повторень їх у відносно стандартних умовах.

Метод варіативної вправи з його багатьма різновидами має більш широке застосування. Його поділяють на два підметоди – зі суворою і нестрогою регламентацією варіативності дій і умов виконання. До першого відносяться наступні різновиди методичних прийомів: строго заданий варіювання окремих характеристик або всього освоєного рухового дії (зміна силових параметрів, наприклад стрибки в довжину або вгору з місця в повну силу, в півсили; зміна швидкості за попереднім завданням і раптового сигналу темпу рухів та ін.); зміна вихідних і кінцевих положень (біг з положення присідання, упору лежачи; виконання вправ з м'ячем з вихідного положення: стоячи, сидячи, в присяд; варіювання кінцевих положень - кидок м'яча вгору з вихідного положення стоячи - ловля сидячи і навпаки); зміна способів виконання дії (біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху, стрибки в довжину або глибину, стоячи спиною або боком у напрямку стрибка і т. п.); «дзеркальне» виконання вправ (зміна поштовхової і махової ноги в стрибках у висоту та довжину з розбігу, метання спортивних снарядів «слабкішою» рукою і т. п.); виконання освоєних рухових дій після впливу на вестибулярний апарат (наприклад, вправи у рівновазі відразу після обертань, перекидів); виконання вправ з виключенням зорового контролю - в спеціальних окулярах або із закритими очима (наприклад, вправи у рівновазі, з булавами, ведення м'яча і кидки в кільце) [31].

Методичні прийоми не строго регламентованого варіювання пов'язані з використанням незвичайних умов природного середовища (біг, пересування на лижах по пересіченій місцевості), подолання довільними способами смуги перешкод, відпрацювання індивідуальних і групових атакуючих техніко-тактичних дій в умовах не строго регламентованого взаємодії партнерів [47].

Ефективним методом виховання координаційних здібностей є ігровий метод з додатковими завданнями і без них, що передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах, або певними руховими діями і т. п. Ігровий метод без додаткових завдань характеризується тим, що виникаючі рухові завдання займається повинен вирішувати самостійно, спираючись на власний аналіз ситуації, що склалася [4].

Координаційні здібності проявляються у дзюдоїстів в умінні раціонально погоджувати рухи частин тіла при вирішенні рухових завдань. Тренери-викладачі з дзюдо при спортивному відборі займаються і перекладі дзюдоїстів на наступні етапи підготовки повинні віддавати пріоритет спортсменам, які мають більш високий рівень координаційних здібностей. Ці дзюдоїсти потенційно здатні засвоювати більше технічних дій, комбінувати їх між собою, а також перебудовувати рухи в залежності від зміни ситуації. Координаційні здібності у новачків, що займаються дзюдо, проявляються у швидкій здатності навчання і вмінні змінювати свої дії в залежності від умов протиборства [52].

Левицький А. М зазначає, що у дзюдоїстів координаційні здібності мають кілька видів прояву: а) ритм (поєднання акцентованих і неакцентованих фаз руху) при виконанні технічних дій; б) рівновага при проведенні атакуючих і захисних дій; в) орієнтування в просторі та часі; г) управління кінематичними параметрами рухів (часовими, просторовими і просторово-тимчасовими), динамічними (силовими), якісними (енергійність, пластичність) [45].

Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів залежить від різних факторів. Найважливіший - рухова пам'ять (запам'ятовування і відтворення рухів) охоплює у дзюдоїстів діапазон рухових умінь і навичок будь-якої складності, які проявляються в варіативних умовах діяльності і в різних станах стомлення. Важливий фактор – міжм'язова і внутрішньом'язова координація (перехід від напруги до розслаблення, взаємодія м'язів антагоністів і синергістів). Високий рівень координаційних здібностей забезпечується також пластичність центральної нервової системи, рівнем фізичної підготовленості дзюдоїстів (розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей, гнучкості), антиципація дій партнера або суперника (передбачення його атакуючих або захисних дій), встановлення на рішення рухової задачі в варіативних умовах [37].

Відзначено, що чутливі періоди розвитку координації рухів у дзюдоїстів спостерігаються в 8-9 і 11-12 років, у дзюдоїсток у віці від 8-9 і до 10-11 років. Середні темпи приросту координації-в 13-14 років (дзюдоїсти) і в 11-12 (дзюдоїстки). У навчально-тренувальному процесі можна акцентувати розвиток рівноваги у всіх займаються дзюдо з 7 до 14 років. В окремих випадках показники координаційних здібностей обдарованих дзюдоїстів дитячого та підліткового віку практично не поступаються результатам дорослих спортсменів [37, 38, 40].

Виділяють наступні завдання координаційної підготовки дзюдоїстів:

1. Удосконалювати здатність до освоєння нових рухових дій дзюдо та інших видів спорту.

2. Навчитися перебудовувати свою діяльність в залежності від мінливих умов протиборства.

3. Освоювати складні рухи і складати комбінації з раніше вивчених прийомів дзюдо [37].

Засобами розвитку координаційних здібностей є нові, недостатньо освоєні вправи або відомі вправи, виконувані в ускладнених умовах (дефіцит простору, часу, недостатня інформація про суперника). До них відносяться всі вправи, що містять елементи новизни, спортивні та рухливі ігри. Основні методи розвитку координаційних здібностей – ігровий, змагальний, повторний (з інтервалами відпочинку до повного відновлення) [48].

У процесі підвищення координаційних здібностей слід уникати методичних помилок. Оскільки, координаційні здібності дзюдоїстів виявляються в тісному взаємозв'язку з іншими фізичними якостями, то практично всі вищевказані недоліки в організації або в методиці розвитку інших якостей можуть бути причинами травм і при розвитку координаційних здібностей.

У процесі підвищення рівня координаційних здібностей у дзюдоїстів дитячо-юнацького віку необхідно враховувати наступні рекомендації:

- перед виконанням вправ на розвиток координації рухів необхідно ретельно проводити розминку з застосуванням вправ, що мають схожість з тренувальним як за формою, так і за змістом;

- швидкість виконання вправ, їх амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово, як в окремому занятті, так і в системі суміжних занять;

- при виконанні вправ з додатковими обтяженнями потрібно узгоджувати їх величину з індивідуальними можливостями займаються, виконувати тільки добре освоєні вправи [11].

На етапі попередньої підготовки 10-12-річних дзюдоїстів важливо розвивати рівновагу (статичний, динамічний), удосконалювати здатність до управління кінематичними і динамічними параметрами рухів. Для розвитку рівноваги рекомендується застосовувати загальнорозвивальні вправи на зменшеній площі опори (ходьба по лежачому шпагату, по рейці гімнастичної лави); змінювати вихідні положення стоячи на одній нозі; вправи з різними положеннями рук, тулуба; кругові рухи рук, ніг, тулуба; виконувати загально-розвиваючі вправи за сигналом, зі зміною темпу, ритму, амплітуди руху; стійки на голові з різними рухами ніг і т. д. [13, 45].

Удосконалення здатності управління рухами проводиться шляхом оцінки дзюдоїстами власних рухових дій і регуляції параметрів рухів. У юних дзюдоїстів важливо загострювати увагу на м'язових відчуттях, що виникають при виконанні прийомів. Для цього їм необхідно відпрацьовувати техніку з партнерами своєї ваги і більш легкими (на 2-4 кг), на місці і в русі, на початку основної частини учбово-тренувального заняття і в кінці (коли настав легке стомлення). Також рекомендується розвивати здатність до розслаблення м'язів, застосовуючи елементарні вправи: напружити-розслабити м'язи кисті, передпліччя, плеча, спини, живота, стегна, гомілки, стопи (на 5-10 с) [53].

Для вдосконалення вестибулярної стійкості юних дзюдоїстів рекомендується застосовувати різні перекиди із зміною положення рук і ніг. Наприклад, перекид вперед зі схрещеними ногами, перекид вперед руки в сторони, перекид вперед з тенісними м'ячами в руках. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 10-12 років, рекомендується включати розминку або виконувати на початку основної частини навчально-тренувального уроку до настання стомлення. Кошти координаційної підготовки для дзюдоїстів необхідно застосовувати з урахуванням принципів дидактики - від простих вправ до складних, від легких до важких, від відомих до невідомих [37].

На етапі початкової спеціалізації у дзюдоїстів 12-14 років координація рухів стабілізується і навіть дещо знижується. Незалежно від цього підтверджується необхідність продовжувати розвиток координації рухів. Основу методики вдосконалення точності рухів у дзюдоїстів цього віку складають вправи, що вимагають диференціювання зусиль, оцінки техніки рухів, відтворення відомих прийомів у нових поєднаннях.

Найбільш важкими для дзюдоїстів 12-14 років є завдання на точність диференціювання кінематичних і динамічних параметрів рухів. Рекомендується застосування «контрастних» завдань: кидки і утримання, що виконуються в обидві сторони; вдосконалення техніки обумовленого кидка на високому і низькому партнера (або більш легкій і важкій); виконання «зближаючих завдань», що передбачають переслідування партнера після різних кидків обумовленим утриманням; вдосконалення техніки з партнером на зумовленої дистанції (середній, ближній) [43].

Удосконалення просторової точності рухів дзюдоїстів 12-14 років має два напрямки: вдосконалення еталону руху і зміна руху з урахуванням заданих параметрів. Для дзюдоїстів дитячо-юнацького віку перший напрям реалізується при вивченні техніки учнівських поясів (кю). Друге передбачає застосування цільових установок: кидки тільки на «іппон», кидки в незручну сторону, застосування обумовлених тактичних дій при проведенні кидків (повторна атака, виведення з рівноваги в різних напрямках).

Вдосконалення точності силових характеристик рухів у дзюдоїстів можливо, застосовуючи для цього аналіз власних зусиль (на силовому динамометре), виконуючи вправи з амортизатором, спеціальні вправи на виведення партнера з рівноваги [10].

Удосконалення часової точності рухів у дзюдоїстів цього віку багато в чому залежить від розвитку «почуття часу» - здатність сприймати тимчасові параметри і розподіляти свої рухи в заданий інтервал часу. Дзюдоїсти 12-14 років можуть самостійно виконувати кидки з інтервалом 10, 15, 20 секунд або утримання партнера (тренер-викладач порівнює правильність відліку часу спортсменами з показниками секундоміра).

На етапі поглибленої спеціалізації у дзюдоїстів 14-16 років переважно удосконалюються почуття рівноваги, ритм руху, здатність до орієнтування в просторі. Рівновага у дзюдоїстів може розвиватися в статичних і динамічних умовах з використанням спеціальних вправ дзюдо. Їх виконують з обмеженням простору при вдосконаленні техніки атакуючих і контратакуючих дій або в протиборстві, з відсутністю зорового контролю (закриті очі).

Ритм рухів дзюдоїстів на етапі підготовки поліпшується при вдосконаленні техніки з застосуванням різних звукових орієнтирів (свисток, хлопки руками, команди голосом), показують момент акцентування зусиль або розслаблення м'язів. Для вдосконалення ритму рухів дуже важлива ідеомоторне тренування - відтворення у формі внутрішньої мови акцентованих зусиль, що проявляються при виконанні прийомів або уявне відтворення раціонального ритму руху, швидкості та прискорення при його виконанні [36].

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.

Ряд авторів відзначають, що просторову орієнтацію дзюдоїстів підвищують наступні фактори: високий рівень техніко-тактичної підготовленості, достатній змагальний досвід, знання технічного арсеналу партнерів і суперників, здатність регулювати свій фізичний стан при стомленні, високий рівень фізичної підготовленості. Щоб успішно орієнтуватися в просторі, в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів слід ускладнювати умови виконання тренувальних завдань: удосконалювати обумовлені прийоми в різних поєднаннях, виконувати руху в обидві сторони, «відігравати» або «утримувати» обумовлену оцінку, моделювати ситуації змагань (на тлі втоми, протиборство з відомим суперником) [44, 53].

Довільне розслаблення м'язів вдосконалюється у дзюдоїстів за допомогою вправ, що вимагають максимального м'язового розслаблення, при чергуванні у вправах напруги і розслаблення м'язів (або напруження одних м'язів і розслаблення інших). Ці засоби застосовують в різних функціональних станах дзюдоїстів (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення).

У процесі підвищення координаційних здібностей у дзюдоїстів слід уникати таких методичних помилок: застосування одноманітних вправ, невідповідність складності вправи, рівня підготовленості що займаються [38].

2 Завдання, методи та організація дослідження

2.1. Завдання дослідження

Мета дослідження – розробка та експериментальне обґрунтування методики навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в групах спеціалізованої базової підготовки.

Відповідно до мети чинного дослідження в роботі було поставлено для вирішення наступні завдання.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з досліджуваної проблеми.
2. Провести тестування показників координаційних здібностей юних дзюдоїстів 10-11 років, які приймали участь в експериментальному дослідженні.
3. Розробити та експериментально довести ефективність методики навчально-тренувального процесу, спрямованої на розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2.2. Методи дослідження

Для реалізації поставленої мети і завдань, а так само підтвердження гіпотези в ході дослідження використовувалися наступні методи:

1. Аналіз наукової та методичної літератури.

2. Педагогічне тестування.

3. Педагогічний експеримент.

4. Методи математико-статистичної обробки даних.

1. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що координаційна тренування являє собою складний педагогічний процес, який забезпечується функціями різних систем організму та розділів підготовки. Особливе значення має вибір спрямованості педагогічних впливів і підбору засобів тренування. Однак спрямованість педагогічних впливів тренування при розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах у групах початкової підготовки, вивчена недостатньо. Сформоване в даний час положення стримує можливість спрямовано впливати на процес ведення боротьби дзюдо, яка значною мірою пов'язана з проявом координаційних здібностей. В результаті аналізу літературних джерел було виявлено, що в даний час існує недостатня наукова обґрунтованість спрямованості педагогічних впливів при розвитку координаційних здібностей у дзюдо; необхідний підбір ефективних засобів і методів тренування для розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах; відсутнє наукове і методичне забезпечення тренерів з дзюдо, що відображає методику розвитку координаційних здібностей у займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

2. Педагогічне тестування. Для визначення показників координаційних здібностей протягом педагогічного експерименту у дзюдоїстів, які займаються в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання проводилося педагогічне тестування на основі наступних тестів [38]:

Тест № 1 – розвиток координаційних здібностей при впливі на вестибулярний аналізатор. Тест виконується на борцівському килимі, на відстані 1,5 метра від килима на підлозі наноситься десять вписаних один в одного кіл радіусом від 5 до 50 сантиметрів. Випробуваний з положення упору присівши на дальньому краю килима виконує п'ять перекидів вперед в угрупованні з відкритими очима. Після виконання останнього перекиду, випробуваний випрямляється, встає в центр кола і виконує 10 підскоків на одній нозі, намагаючись утриматися в центрі кола.

Результат визначається за найбільшим відхиленням від центру кола в сантиметрах.

Тест № 2 – розвиток координаційних здібностей при впливі на вестибулярний аналізатор. Випробуваний встає на краю матів, покладених у довжину і приймає вихідне положення – основна стійка. По команді «Марш!» випробуваний приймає положення упор присівши і послідовно, без зупинок виконує три перекиду вперед, прагнучи зробити їх за мінімальний відрізок часу. Результат враховується в секундах.

Тест № 3 – розвиток координаційних здібностей при збиває вплив на руховий аналізатор. Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою і лівою рукою з положення стоячи. Результат визначається за кількістю влучень в мішень з 10.

Тест № 4 – розвиток координаційних здібностей за наявності «факторів що збивають» руховий аналізатор. Стрибок в довжину з місця з вихідних положень обличчям вперед і спиною вперед. Результат визначається в сантиметрах.

На підставі тестів стрибків в довжину з місця з вихідних положень особою і спиною вперед був розрахований «збиваючий коефіцієнт» впливу за формулою:

К = П1: П2, де

П1-стрибок в довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед у напрямку руху;

П2-стрибок в довжину з місця з вихідного положення спиною вперед у напрямку руху.

В ході тестування дотримувалися правила та вимоги, що пред'являються до тестування, викладені у відповідних посібниках [56]:

- перед тестуванням застосовувалася однакова для всіх розминка;

- тестування проводили одні й ті ж люди і умови проведення тестів були однаковими;

- режим дня, що передує тестуванню, був стандартним;

- під час тестування створювалася змагальна обстановка;

- учасники тестування прагнули показати максимально можливі високі результати;

 інтервал відпочинку між тестами був до повного відновлення.

3. Педагогічний експеримент.

Одним з основних методів дослідження в роботі є педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був спрямований на виявлення можливості використання спеціалізованих вправ для поліпшення показників координаційних здібностей у юних дзюдоїстів. З дзюдоїстів, що займаються в групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ першого року навчання, були організовані дві групи випробовуваних: контрольна і експериментальна, по 15 осіб кожна.

Методичною основою проведення навчально-тренувального процесу у дзюдоїстів контрольної та експериментальної групи була «Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл» автори-укладачі Велієв Є.Н., Коритний В.М., Середюк Ф.М. (2017). Дана програма відповідає сучасним вимогам до підготовки спортивного резерву, на основі принципів спортивного тренування, результатів наукових досліджень і передової спортивної практики в спортивних одноборствах.

Відмінною особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей, що включає в себе спеціалізовані вправи для розвитку даних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання. З огляду на вік займаються, в експериментальній групі більшість засобів тренування проводилося ігровим і змагальним методом [54].

У процесі педагогічного експерименту було проведено 60 навчально-тренувальних заняття у дзюдоїстів експериментальної групи, з них 6 занять було виділено на педагогічне тестування для визначення вихідних (1-3 заняття) та підсумкових (58-60 заняття) показників координаційних здібностей. Навчально-тренувальні заняття у дзюдоїстів експериментальної групи проводилися три рази на тиждень, їх тривалість становила 1,5 години.

Спеціалізовані вправи для розвитку координаційних здібностей застосовувалися в підготовчій частині навчально-тренувального заняття. На їх виконання давалося від 15 до 30 хвилин навчального часу.

У листопаді 2019 року, перші три заняття були виділені на тестування показників координаційних здібностей. В процесі наступних шести занять (з 4 по 9) були використані вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів. Вправи виконувалися серіями. Кожна серія становила 1 хвилину. Відпочинок між серіями – 30 секунд. Всього необхідно було виконати три серії в кожній вправі:

1. Рівновага на правій і лівій нозі.

2. Човниковий біг зі стрибками і поворотами.

3. Ривковий рух прямими або зігнутими руками в сторони, вгору, назад; те ж в поєднання з нахилами.

4. Обертальні рухи в плечових суглобах прямими або зігнутими руками.

5. Стрибки на місці на правій, лівій, на двох ногах з просуванням вперед, назад.

6. Стрибки на місці на правій, лівій, на двох ногах з поворотами на 900, 1800 і 3600.

7. Човниковий біг зі стрибками і поворотами.

8. Перекиди вперед, назад через праве і ліве плече в різних поєднаннях.

В процесі наступних шести занять (з 10 по 15) були використані вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів. Вправи виконувалися серіями. Кожна серія становила 1 хвилину. Відпочинок між серіями – 30 секунд.

1. Вихід на утримання з різних вихідних положеннях (сидячи спиною один до одного, лежачи на спині, лежачи на животі).

2. Імітаційні вправи з набивним м'ячем.

3. Перекиди вперед, назад.

4. Бічний переворот.

5. Рухлива гра «П'ятнашки».

З 16 по 21 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Лазіння по гімнастичній стінці з набивним м'ячем.

2. Стрибки зі скакалкою удвох.

3. Човниковий біг зі стрибками і поворотами.

4. Стійка на голові.

5. Стійка на руках.

6. Перекиди вперед, назад (удвох).

З 22 по 27 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Поєдинок з більш досвідченим противником, використовуючи в поєдинку знову вивчені техніко-тактичні дії.

2. Рухлива гра «Метання набивного м'яча в мішень».

У поєдинку дозволяється атакувати тільки знову вивченими кидками, вправами, задушливими, комбінаціями, повторними атаками.

З 28 по 33 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Партнери стоять обличчям один до одного, на відстані одного кроку. Руки з'єднані глибоким хватом. Між партнерами проведена риса. По сигналу кожен прагне перетягнути іншого за цю межу.

2. Бічний переворот, рондат.

3. Партнери стоять в довільній стійці обличчям один до одного і тримаються руками за набивний м'яч масою 1 кілограм. По сигналу кожен прагне вирвати м'яч у іншого різними способами: а) силою, ривком на себе б) скручуванням в бік великого пальця руки, розташованої зверху на м'ячі; в) ривком з однойменною поворотом тулуба і кроком у бік ноги, що стоїть позаду.

4. Стоячи спиною один до одного із захопленням за ліктьові згини - почергові нахили вперед.

5. Падіння на бік, при цьому встаючи, не розпускати захоплення.

6. Рухлива гра «Особлива чехарда».

З 34 по 39 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Моделювання ситуації з елементами протиборства.

2. І. п. – о. с. 1 – праву вперед, праву руку вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те ж іншою ногою і рукою. 6-8 разів.

3. Чергування бігу з перенесенням предметів.

4. Переворот боком через одну руку.

5. Підйом з розгином.

6. Рухлива гра «Витіснення з кола»

З 40 по 45 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Партнери знаходяться в стійці ноги нарізно на лавці, права (ліва) нога попереду. Відстань між ними півшага. Б'ючи правою (лівою) рукою по долоні, кожен партнер намагається вивести іншого з рівноваги.

2. Партнери знаходяться в упорі лежачи з опорою на одну руку, впираючись іншою рукою в плече один одного. За сигналом потрібно виштовхнути партнера за контрольну позначку. Те ж, але іншою рукою партнери беруться за набивний м'яч, який слід вирвати.

3. Партнери стоять впритул один до одного, взявшись під лікті. По сигналу кожен прагне виштовхнути іншого за контрольну точку.

4. Партнери знаходяться в стані глибокого присідання на всій ступні обличчям один до одного на відстані одного кроку, руки долонями вперед. Одночасно б'ючи долонею об долоню або вивертаючись від поштовхів, партнери прагнуть вивести один одного з рівноваги. Те ж в приседе на шкарпетках.

5. Рухлива гра «Метання набивного м'яча в мішень».

З 46 по 51 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Партнери стоять на одній нозі, руки за спиною. Поштовхами плеча і тулуба кожен намагається виштовхнути іншого за контрольну позначку або з певного майданчика.

2. Партнери стоять обличчям один до одного. За сигналом партнер прагне зайти за спину партнера.

3. Партнери лежать на спині різнойменним боком один до одного. По сигналу кожен намагається опинитися зверху і притиснути партнера лопатками до килима.

4. Рухлива гра «Гусениця».

З 52 по 57 навчально-тренувальні заняття – застосовувалися такі вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Короткочасні сутички (інтервальні).

2. Сутички з форою.

3. Сутички з наростанням часу (прогресивні).

4. Сутички з суперником меншої ваги.

В контрольній групі в цей час використовувалися засоби, передбачені програмою для ДЮСШ.

4. Методи математичної статистики.

Для обробки отриманих в результаті експерименту даних застосовувався метод математичної статистики. [40,46]

При цьому обчислювалися такі статистичні показники:

- середнє арифметичне (X);

- середньоквадратичне відхилення (σ);

- помилка середньої величини (m);

- коефіцієнт варіації (V);

- достовірність відмінностей (t).

Середня арифметична відображає найбільш характерні властивості досліджуваних явищ. Вона визначається шляхом ділення суми окремих показників на їх кількість (n):

 .

Середньоквадратичне відхилення. Середньоквадратичне відхилення визначається за формулою:

 .

Помилка середньої. Помилка середньої величини знаходиться за формулою:

.

Для порівняння мінливості ознак застосовують коефіцієнт варіації, який обчислюється за формулою:



Достовірність відмінностей показників визначається за формулою:

.

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Динамо» м. Запоріжжя та Запорізького національного університету. Дослідження проводилося в період з 01.09.2018 по 15.12.2019 року. У дослідженні взяли участь діти 10-11 років, що займаються дзюдо в групах НТГ-1 (2 групи по 15 хлопчиків). Заняття тривалістю 2,5 академічні години проводилися 5 разів на тиждень.

Дослідження здійснювалося в 3 етапи.

Перший етап (вересень – грудень 2018 р.). На даному етапі було проведено аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, сформульовано гіпотезу, визначено мету, завдання та методи дослідження. Підібрані тести для проведення педагогічного тестування. Розроблено методику навчально-тренувального процесу, спрямовану на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів.

Другий етап (січень – липень 2019 р.). Проводився педагогічний експеримент для обґрунтування ефективності впливу методики на показники координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання. Відмінною особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей, що включає в себе спеціалізовані вправи для розвитку даних здібностей у дзюдоїстів. В кінці етапу було проведено підсумкове тестування і порівняння даних.

Третій етап (вересень – грудень 2019 р.) – заключний. На цьому етапі було проведено математико-статистична обробка даних, аналіз отриманих результатів і сформульовано висновки. Здійснювалося остаточне оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

На етапі спеціалізованої базової підготовки пріоритетними є виховна та фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку та оволодіння основами техніки і тактики дзюдо, ставляться завдання залучення максимально можливого числа дітей та підлітків до систематичних занять дзюдо.

Завданнями та переважною спрямованістю навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої базової підготовки дзюдоїстів є:

- зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку;

- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ;

- придбання різнобічної фізичної підготовленості на основі різнобічних занять;

- виявлення задатків та здібностей дітей;

- прищеплення стійкого інтересу до занять дзюдо;

- виховання рис спортивного характеру.

На етапі спеціалізованої базової підготовки періодизація навчально-тренувального процесу носить умовний характер, основна увага приділяється різнобічній фізичній і функціональній підготовці з використанням, головним чином, засобів загальної фізичної підготовки, освоєнню технічних елементів і формуванню навичок.

Сучасний рівень розвитку спорту пред'являє підвищені вимоги до якості підготовки дзюдоїстів на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. Спортивний результат багато в чому обумовлюється рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Особлива роль у спеціальній фізичній підготовці дзюдоїстів відводиться формуванню у них координаційних здібностей. Поєдинки дзюдоїстів характеризуються високою інтенсивністю техніко-тактичних дій, які вимагають від спортсменів високих координаційних здібностей, вміння виявляти їх швидкої зміни в обстановці.

На початку та наприкінці педагогічного експерименту у випробовуваних контрольної та експериментальної груп дзюдоїстів проводилося педагогічне тестування для визначення показників координаційних здібностей на основі тестів, наведених у розділі 2.

Розглядаючи вихідні показники координаційних здібностей у дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп, можна сказати, що вони перебувають практично на одному рівні (відмінності недостовірні). Це говорить про правильному підборі випробовуваних для проведення педагогічного експерименту (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Достовірність відмінностей у показниках координаційних здібностей у дзюдоїстів на початку педагогічного експерименту (X±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ (n=15) | ЕГ (n=15) | t | р |
| П'ять перекидів, десять підскоків на одній нозі, см | 31,87±1,21 | 32,18±1,14 | 0,19 | >0,05 |
| Три перекиди вперед, сек | 9,28±0,14 | 9,46±0,19 | 0,75 | >0,05 |
| Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою рукою з положення стоячи, разів | 5,1±0,16 | 5,2±0,28 | 0,64 | >0,05 |
| Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів лівою рукою з положення стоячи, разів | 4,29±0,03 | 4,36±0,01 | 0,53 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед по напрямку руху, см | 123,84±1,89 | 122,91±1,96 | 0,14 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця з вихідного положення спиною вперед по напрямку руху, см | 93,34±3,13 | 94,13±3,19 | 0,18 | >0,05 |
| Коефіцієнт збиваючого впливу, у.о. | 1,33 | 1,31 | 1,68 | >0,05 |

Результат у тесті п'ять перекидів, десять підскоків на одній нозі на початку педагогічного експерименту в контрольній групі становив 31,87±1,21 см, в експериментальній групі – 32,18±1,14 см (р>0,05).

Результат у тесті три перекиду вперед на початку дослідження у контрольній групі становив 9,28±0,14 сек, в експериментальній групі – 9,46±0,19 сек (p>0,05).

Результат у тесті метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою рукою з положення стоячи в контрольній групі на початку дослідження становив 5,1±0,16 раз, в експериментальній групі – 5,2±0,28 разів (p>0,05).

Результат у тесті метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів лівою рукою з положення стоячи в контрольній групі на початку дослідження становив 4,29±0,03 раз, в експериментальній групі – 4,36±0,01 разів (p>0,05).

Результат у тесті стрибок у довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед по напрямку руху в контрольній групі на початку дослідження становив 123,84±1,89 см, в експериментальній групі – 122,91±1,96 см (p>0,05).

Результат у тесті стрибок у довжину з місця з вихідного положення спиною вперед по напрямку руху в контрольній групі на початку дослідження становив 93,34±3,13 см, в експериментальній групі – 94,13±3,19 см (p>0,05).

Коефіцієнт збиваючого впливу на початку педагогічного експерименту в контрольній групі становив 1,33 одиниць, в експериментальній групі – 1,31 одиниць.

Таким чином, видно, що на початку експерименту обидві групи юних дзюдоїстів були ідентичні за показниками розвитку координаційних здібностей.

Через п'ять місяців (60 тренувальних занять), в ході яких в одній з груп проводився педагогічний експеримент, було проведено підсумкове тестування. В результаті були отримані наступні дані (табл. 3.2).

Результат у тесті п'ять перекидів, десять підскоків на одній нозі в кінці педагогічного експерименту в контрольній групі склав 29,31±1,03 см, в експериментальній групі – 25,83±0,92 см (р<0,05).

Таблиця 3.2

Достовірність відмінностей у показниках координаційних здібностей у дзюдоїстів наприкінці педагогічного експерименту (X±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ (n=15) | ЕГ (n=15) | t | р |
| П'ять перекидів, десять підскоків на одній нозі, см | 29,31±1,03 | 25,83±0,92 | 2,52 | <0,05 |
| Три перекиди вперед, сек | 9,13±0,09 | 8,81±0,07 | 2,91 | <0,05 |
| Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою рукою з положення стоячи, раз | 6,51±0,04 | 8,36±0,11 | 2,89 | <0,05 |
| Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів лівою рукою з положення стоячи, раз | 5,03±0,05 | 6,97±0,04 | 3,02 | <0,01 |
| Стрибок у довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед по напрямку руху, см | 124,37±1,84 | 134,29±1,92 | 3,13 | <0,01 |
| Стрибок у довжину з місця з вихідного положення спиною вперед по напрямку руху, см | 96,29±2,98 | 109,18±3,15 | 2,97 | <0,05 |
| Коефіцієнт збиваючого впливу, у.о. | 1,29 | 1,23 | 2,07 | <0,05 |

Застосування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей, що включає в себе спеціалізовані вправи для розвитку даних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання в експериментальній групі, що дозволило наприкінці педагогічного експерименту виявити достовірні відмінності в показниках координаційних здібностей між досліджуваними контрольної та експериментальної груп (табл. 3.2).

Результат у тесті три перекиду вперед в контрольній групі склав 9,13±0,09 сек, в експериментальній групі – 8,81±0,07 сек (р<0,05).

Результат у тесті метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою рукою з положення стоячи в контрольній групі склав 6,51±0,04 раз, в експериментальній групі – 8,36±0,11 разів (р<0,05). Результат у тесті метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів лівою рукою з положення стоячи в контрольній групі склав 5,03±0,05 раз, в експериментальній групі – 6,97±0,04 разів (р<0,05).

Результат в тесті стрибок в довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед у напрямку руху в кінці дослідження в контрольній групі склав 124,37±1,84 см, в експериментальній групі-134,29±1,92 см (р<0,05). Результат у тесті стрибок у довжину з місця з вихідного положення спиною вперед по напрямку руху в контрольній групі склав 96,29±2,98 см, в експериментальній групі – 109,18±3,15 см (р<0,05).

Результат коефіцієнта яке збиває впливу в кінці педагогічного експерименту в контрольній групі склав 1,29 одиниць, в експериментальній групі – 1,23 одиниці.

Таким чином, до кінця педагогічного експерименту відбулося більш виражене зменшення коефіцієнта збиває впливу в експериментальній групі, що говорить про більш ефективний розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів експериментальної групи, в порівнянні з контрольною групою.

Наочно динаміка середніх результатів тестування представлена на рисунках 3.1-3.7.

З рисунка 3.1 видно, що показники з даного тесту на початку дослідження були практично однакові. До кінця дослідження відмінності між групами стали істотніше. Це підтверджує ефективність експериментальної методики.

З рисунка 3.2 видно, що показники в тесті «Три перекиду вперед» покращилися в обох групах. При цьому приріст результатів тестування в експериментальній групі виявився значно більшим, ніж у контрольній групі. Видно, що на початку експерименту ЕГ була слабшою у даному тесті, але в ході експерименту наздогнала і перегнала представників КГ, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

Аналогічна картина спостерігається в наступному тесті. З діаграми рисунка 3.3 видно, що в тесті на метання темпи приросту результатів в експериментальній групі вище, ніж у контрольній.

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.1. Динаміка результатів юних дзюдоїстів у тесті «П'ять перекидів, десять підскоків на одній нозі», см

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.2. Динаміка результатів юних дзюдоїстів у тесті «Три перекиди вперед», сек

Відстежуючи результат тесту, представленого на рисунку 3.4, також потрібно відзначити, що в порівнянні з експериментальною групою, контрольна група підвищила свої показники менш значно. Якщо на початку дослідження групи були практично однакові, то наприкінці відмінності стали відчутнішими.

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.3. Динаміка результатів юних дзюдоїстів у тесті: «Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою рукою з положення стоячи», разів

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.4. Динаміка результатів юних дзюдоїстів у тесті «Метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів лівою рукою з положення стоячи», разів

Аналізуючи результати тесту представленого на рисунку 3.5, можна відзначити, що приріст показників експериментальної групи виявився набагато більше, ніж в контрольній групі.

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.5. Динаміка результатів юних дзюдоїстів у тесті «Стрибок у довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед по напрямку руху», см

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.6. Динаміка результатів юних дзюдоїстів у тесті «Стрибок у довжину з місця з вихідного положення спиною вперед по напрямку руху», см

З рисунку чітко видно, що якщо на початку показники в обох групах були практично однакові, то після проведеного експерименту перевагу дзюдоїстів з експериментальної групи було в наявності.

Не менш відчутні позитивні результати видно на рисунка, що відображає динаміку стрибка в довжину з місця, але вже спиною вперед. З рисунку 3.6 видно, що показники в цьому тесті на початку дослідження були практично на однаковому рівні. До кінця дослідження відмінності між групами стали істотніше. Це ще раз підтверджує ефективність експериментальної методики, як і результати тесту «Динаміка коефіцієнта збиває впливу юних дзюдоїстів (умовних одиниць)», представлені на рисунку 3.7.

**КГ**

**ЕГ**

**КГ**

**ЕГ**

початок експерименту

закінчення експерименту

Рисунок 3.7. Динаміка коефіцієнта збиває впливу юних дзюдоїстів, у.о.

Висновки

1. На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що дзюдо – складний ситуаційний вид єдиноборства, в якому зустрічається безліч найрізноманітніших положень і рухів спортсменів. Абсолютно однакові ситуації зустрічаються в дзюдо вкрай рідко, а широка варіативність дій борців залежить від багатьох причин, серед яких основними є особливості суперника в кожному конкретному поєдинку, а саме: рівень майстерності, морфологічні дані, манера ведення сутички, власних прийомів, турнірне становище. Настільки широкий діапазон чинників, від яких залежить успішність зовнішньої сторони змагальної діяльності борця, зумовлює особливу важливість удосконалення механізмів адаптації і відновлення моторики спортсмена відповідно до вимог мінливої обстановки поєдинку. Така адаптація, в свою чергу, є одним з проявів спритності людини. У зв'язку з цим стає очевидним, що спритність (координаційні здібності) слід вважати провідною руховою якістю для борця.

2. В ході дослідження були виявлені показники та визначена динаміка координаційних здібностей за період експерименту. Було встановлено, що на початку експерименту показники двох груп були практично однакові (відмінності недостовірні). За період експерименту відбулася позитивна динаміка в обох групах. Однак в експериментальній групі показники стали достовірно вищі, ніж у контрольній. Результати дослідження показників координаційних здібностей в експериментальній групі наприкінці педагогічного експерименту склали: у тесті «три перекиду вперед»
8,81±0,07 сек; у тесті «метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою рукою з положення стоячи» - 8,36±0,11 разів; в тесті «метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів лівою рукою з положення стоячи» - 6,97±0,04 разів; в тесті «стрибок в довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед у напрямку руху» - 134,29±1,92 см; результат «збиваючого коефіцієнту» наприкінці педагогічного експерименту в контрольній групі склав 1,29 одиниць, в експериментальній групі – 1,23 одиниць. Таким чином, до кінця педагогічного експерименту в експериментальній групі відбулося більш виражене зменшення коефіцієнту, що говорить про більш ефективний розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів експериментальної групи, в порівнянні з випробуваними контрольної групи.

3.У процесі дослідження була розроблена та впроваджена в навчально-тренувальний процес дзюдоїстів групи спеціалізованої базової підготовки першого року навчання методика, спрямована на розвиток координаційних здібностей, що включає в себе спеціалізовані вправи для розвитку даних здібностей у дзюдоїстів, заснована на використанні ігрового і змагального методів. Застосування розробленої методики в експериментальній групі протягом педагогічного експерименту дозволило виявити наприкінці дослідження достовірні відмінності в показниках координаційних здібностей між контрольною та експериментальною групою. У ході дослідження експериментально була обґрунтована ефективність впливу методики на показники координаційних здібностей у дзюдоїстів, які займаються в ДЮСШ в групах спеціалізованої базової підготовки першого року навчання, що підтверджується отриманими результатами дослідження та достовірними міжгруповими відмінностями в даних показниках.

Перелік посилань

1. Трутнев П.В. Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями: автореф. дис. канд. пед. наук. Красноярск, 2006. 24 с.

2. Зекрин Ф.Х. Обоснованность физиологической направленности применения средств специальных тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов 15-18 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2007. № 1. С. 74-75.

3. Мешавкин А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук. Тюмень, 2007. 25 с.

4. Еганов В. А., Миронов А. О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств. *Современные проблемы науки и образования*, 2011. № 4. С. 18-22.

5. Закиров Р. М., Миллер А. И., Перевозников А. С. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей дзюдоистов. *Спорт и личность: Материалы науч. - практ. конф. Челябинск: УралГАФК*, 2000. С. 58-61.

6. Иванюженков Б. В., Нелюбин В. В. Координационные способности борца. *Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров*. СПб., 2003. Вып. 6. С. 55-107.

7. Миронов А.О., Олин С.В. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей. *Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры*. Челябинск: УралГАФК, 2008. С. 22 – 25.

8. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1997. 39 с.

9. Свищев И. Д. Актуальные проблемы спортивной борьбы. М.: СпортУниверПресс, 2004. 132 с.

10. Евтух А. В. Приоритетные направления рационализации многолетней спортивной подготовки (обзор современных исследований). *Вестник спортивной науки*, 2009. № 6. С. 26-31.

11. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2007. 204 с.

12. Поляев Б. А., Лайшев Р. А., Тарабыкин А. В., Парастаев С. А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции. *Медико-биологические проблемы спорта*, 1998. С. 151-159.

13. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 60 с.

14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

15. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учеб.пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведен. физ. культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 443 с.

16. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. СПб.: изд-во РГПУ им. А.П. Герцена, 2000. 486 с.

17. Кокорева В. С. Книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 210 с.

18. Смирнов В. М. Физиология человека. М.: Медицина, 2002. 608 с.

19. Крюкова В. С. Книга учителя физической культуры. М.: Мир, 2003. 142 с.

20. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

21. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры. М.: «Физическая культура», 2009. 496 с.

22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 4-е издание. М.: Омега-Л, 2006. 316 с.

23. Евсеев Ю. Н. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 162 с.

24. Дубовицкий В. И. Спортивная медицина. М.: Просвящение, 2005. 161 с.

25. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 119 с.

26. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб.пособие. М.: «Академия», 2002. 133 с.

27. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

28. Зимкин Н. В. Физиология человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. 534 с.

29. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

30. Лях В. И. Методы и критерии оценки координационных способностей школьников. Физкультура в школе. 1998. № 7. С. 19 – 24.

31. Леонова В. А., Куц А. С. Развитие двигательных качеств школьников. М.: Винница, 2000. 78 с.

32. Васильков А. А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 192 с.

33. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.

34. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. 526 с.

35. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2003. 543 с.

36. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов. Детский тренер, 2007. № 2. С. 10 – 14.

37. Туманян Г. С., Гожин В. В., Микрюков В. Ю. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. 250 с.

38. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М.: Олма Медиа Групп, 2008. 216 с.

39. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт, 2006. 337 с.

40. Шулики Ю. А., Коблева Я. К. Дзюдо (система и борьба): учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.

41. Туманян Г. С., Свищев И. Д. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Физкультура и спорт, 1977. 42 с.

42. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Укл.: Велієв Є.Н., Коритний В.М., Середюк Ф.М. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. К.: 2017. 65 с.

43. Джанбырбаев Б. О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис…. канд. пед. наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.

44. Бойко В.Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 223 с.

45. Левицкий А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб, 2003. 50 с.

46. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог. Иркутск: Советский спорт, 1999. 147 с.

47. Еганов В. А., Миронов А. О., Олин С. В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложно-координационной направленности. Современные проблемы науки и образования. 2009. № 2. С. 29 – 31.

48. Зекрин Ф. Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки. Детский тренер. 2006. № 2. С. 71 – 74.

49. Куванов В. А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф. дис. канд. пед. наук. С-Пб, 2005. 24 с.

50. Никитин С. Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11 – 20.

52. Маляренко А. Т., Ткаченко А. Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных дзюдоистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей. *Физическое воспитание студентов*. 2007. № 4. С. 23-28.

53. Схаляхо Ю. М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2011. № 1 (71). С. 119-124.

54. Пономарев В. В., Костычаков В. Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 7. С. 58-65.

55. Начинская С. В. Спортивная метрология. М.: Академия, 2005. 240 с.

56. Семёнова Г. И. Спортивная метрология. Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2003. 30 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної культури і спорту

**Додатки до кваліфікаційної роботи**

Магістра

на тему: Специфіка розвитку координаційних здібностей у одноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки

Виконав: магістр групи 8.0178-3с-з

Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Спорт»

Харченко Анатолій Анатолійович

Керівник к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.

Рецензент к.фіз.вих., доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2020

Додатки

Додаток 1

Методичні вказівки щодо використання спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців дзюдо

Рухливі ігри, граючи найважливішу роль у розвитку дітей, останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб в тренувальному процесі в різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, в якій рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту.

Під спеціалізованими рухливими іграми розуміються такі ігри, в зміст яких входять специфічні елементи спорту і формуються необхідні йому фізичні якості.

Потреба застосування спеціалізованих рухливих ігор викликана тим, що, як правило, тренери володіють методикою навчання прийомам, а елементарним технічних і тактичних дій, тобто різним підготовок, шахрайським діям, не можуть навчати, використовуючи строго регламентований метод. Розуміючи це, тренери використовують змагальний метод, включаючи його в тренування сутички.

Однак в сутичках вся увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементарні тактичні дії не відпрацьовуються.

Рішення просте - розробляти правила ведення сутички, в якій перемога присуджувалася б за краще виконання елементарних дій. Такі сутички в ігровій формі і являють собою спеціалізовані рухливі ігри.

Використовуючи ці ігри, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання і змагальним, здійснюючи послідовно навчання - як техніки, так і тактиці боротьби.

Цікаві міркування В. Всеволодського-Генгросса у введенні книги "ігри народів СРСР", де простежується взаємовплив рухомих і сюжетно-рольових ігор. Так, він пише: «Візьмемо перший-ліпший приклад: скажімо, гру «в «ловитки»». Почнемо з найпростіших «ловиток», в яких один ловить іншого. Але ось поряд гра, в якій ловимо має «будинок», де він може переховуватися від переслідування, або гра, в якій ловить скаче на одній нозі або ловить з руками, зав'язаними на спині. Далі - те ж, але з перетворенням спійманих в підручних ловців. Далі «ловитки» партіями з черговими двома містами, взяттям полонених, їх вивільненням і т. д. І нарешті, гра у війну, в центрі якої дуже часто ті ж «ловитки». Перед нами, безперечно, ряд родинних ігор: на плечах стоять з одного боку прості «ловитки», з іншого - гра у війну, а посередині поступово ускладнюється або, навпаки, якщо йти від війни до ловиткам, спрощений ряд». Ідея з генетичним ускладненням гри, що спостерігається в житті, є плідною для ігрового методу навчання, лінія ускладнення повинна вирішувати дидактичну задачу, і тоді ігри набувають педагогічне значення.

Цей приклад близький до спеціалізованих ігор борців, в яких йдуть прості ігри, де потрібно застосовувати елементарні прийоми боротьби до ігор, в яких спостерігається розвиток тактичних задумів. Так, в спеціалізованих іграх з'єднується рухлива гра з тактичною грою.

Використання рухливих ігор в навчальних цілях знаходить свою паралель з дидактичними іграми, тому розглянемо їх детальніше.

У нашій роботі досліджуються спеціалізовані рухливі ігри, використовувані для підготовки юних борців, які спрямовані на навчання основам ведення єдиноборства. Тому вони починають носити риси дидактичних ігор. Коротко розглянемо їх.

Дидактична гра-гра пізнавальна, спрямована на ширяння, поглиблення, систематизацію уявлень дітей про навколишнє, виховання пізнавальних інтересів, розвиток пізнавальних здібностей. Своєрідність дидактичної гри як ігрової діяльності полягає в тому, що взаємини вихователя з дітьми та дітей між собою носять саме ігровий характер. Тренер є учасником або її організатором. Діти часто виконують ту чи іншу роль, яка визначається змістом гри і обумовлює ігрові дії.

Основною особливістю дидактичних ігор є те, що вони як щодо змісту, так і щодо методики і правил гри нарочито і спеціально розробляються тренером в цілях навчання. Зазвичай ці ігри розробляються як засіб хитрощі здібностей відчуття, активізації і розвитку у дітей спостережливості, уваги, пам'яті, мислення, перевірки та закріплення набутих раніше знань, розширення запасу слів і т. п.

Дидактичні ігри роблять процес навчання більш легким і цікавим: та чи інша розумова задача, укладена в грі, вирішується в ході доступною і привабливою для дітей діяльності. Дидактична гра створюється з метою навчання і розумового розвитку. І чим більшою мірою вона зберігає ознаки гри, тим більшою мірою вона доставляє дітям радість.

«Діти не ставлять у грі якихось інших цілей, ніж мета-грати. Але було б неправильно не враховувати повчального і розвиваючого впливу гри і при збереженні в ній безпосередності життя дітей».

Наповненість навчання емоційно-пізнавальним змістом - особливість дидактичної гри.

А. П. Усова, відзначаючи виховний вплив ігор, писала; «Кожна гра, якщо вона під силу дитині, ставить його в таке положення, коли розум його працює жваво й енергійно, дії організовані».

У багатьох дидактичних іграх чітко виступає вправа, але дидактична гра не може бути ототожнена з вправою, бо основу її складають ігрові відносини дітей, ігровий задум, ігрові дії.

Багато дидактичні ігри не вносять нічого нового в знання дітей, але вони вчать дітей застосовувати знання в нових умовах або містять розумову задачу, рішення якої вимагає прояву різноманітних форм розумової діяльності.

Дидактична гра як ігрова форма навчання - явище дуже складне. На відміну від навчальної сутності занять або практичного характеру вправ в дидактичній грі діють одночасно два початки: навчальний, пізнавальне і ігрове цікаве. Відповідно до цього тренер і учасник гри, вчить дітей і грає з ними, а діти вчаться, граючи.

У дидактичній грі виразно виявляється структура, тобто основні елементи, що характеризують гру як форму навчання і ігрову діяльність одночасно. Основними елементами дидактичних ігор є: зміст гри, ігровий задум, ігрові дії і правила гри.

Один з основних елементів гри-дидактична завдання, яка визначається метою навчального і виховного впливу.

Наявність дидактичних завдань або декількох задач підкреслює навчальний характер гри, спрямованість повчального змісту на процеси пізнавальної діяльності дітей.

Структурним елементом гри є ігрове завдання, здійснювана дітьми в ігровій діяльності. Два завдання-дидактична та ігрова-відображають взаємозв'язок навчання та ігри. На відміну від прямої постановки дидактичної задачі на заняттях в дидактичній грі вона здійснюється через ігрову задачу і визначає ігрові дії, стає завданням самої дитини, збуджує бажання і потреба вирішити її, активізує ігрові дії.

 Дидактична гра стає справжньою формою ігрового навчання лише в тому випадку, коли навчальні, пізнавальні завдання ставляться перед дітьми не прямо, а через гру, тісно пов'язуються з ігровим, цікавим початком, з ігровими завданнями і ігровими діями.

Дидактична задача, таким чином, як би замасковано, прихована від дитини. Це і робить дидактичну гру особливою формою ігрового навчання і в більшій мірі ненавмисного засвоєння знань і умінь дітьми. Взаємини між дорослими і дітьми визначаються не навчальною ситуацією, вихователь вчить, діти вчаться у нього, а грою, тим, що вихователь і діти, передусім учасники однієї гри.

Як тільки цей принцип порушується, зникає ігровий характер взаємин між педагогом і дітьми, і вихователь стає на шлях прямого навчання, дидактична гра перестає бути сама собою. Ігрові дії складають основу дидактичної гри. Вони є як би малюнком сюжету гри. Чим різноманітніше і змістовніше для дітей сама гра, тим успішніше вирішуються пізнавальні та ігрові завдання. Ігровим діям дітей потрібно вчити. Лише за цієї умови гра набуває навчальний характер і стає змістовною. Навчання ігровим діям найчастіше не є прямим, а дається через пробний хід, через показ дії при розкритті тієї чи іншої ролі. В ігрових діях проявляється мотив ігрової діяльності, активне бажання вирішити поставлену ігрову задачу. За своєю складністю вони різні і обумовлені складністю пізнавального змісту та ігрового завдання.

Істотною стороною дидактичної гри є ігровий задум. Він викликає жвавий інтерес дітей, збуджує їх активність, бажання грати. Ігровий задум часто виражений в самій назві гри і становить її початок.

У дидактичній грі правила є заданими. Використовуючи правила, тренер управляє грою, процесами пізнавальної діяльності, поведінкою дітей.

Правила гри мають навчальний, організаційний, дисциплінарний характер і найчастіше вони різноманітно поєднуються між собою. Навчальні правила допомагають розкрити перед дітьми, що і як потрібно робити, вони співвідносяться з ігровими діями, посилюють їх роль, розкривають спосіб дій. Правила організовують пізнавальну діяльність дітей: щось розглянути, подумати, порівняти, знайти спосіб вирішення поставленого ігрового завдання.

Організуючі правила визначають порядок, послідовність ігрових дій і взаємин між дітьми. Відносини в грі визначаються рольовими відносинами.

Організуючі правила визначають порядок, послідовність ігрових дій і взаємин між дітьми. Відносини в грі визначаються рольовими відносинами.

Засвоєні правила гри стають «точкою опори» взаємин у грі. Разом з тим вони сприяють формуванню самостійності, самоконтролю і взаємоконтролю. Через правила, їх засвоєння вихователь формує у дітей здатність орієнтування в мінливих обставинах, швидкість і точність реакції, здатність стримувати безпосередні бажання, виявляти емоційно-вольове зусилля. В результаті цього формується здатність управляти своєю поведінкою в різних обставинах, співвідносить його з поведінкою товаришів по грі.

Слід враховувати, що ігрові правила не завжди пред'являються в прямій формі вказівок, багато з них укладені в ігрових діях і можуть грати свою регламентуючу роль при направленні ігрового дії, керівництві його розвитком.

Спеціалізовані рухливі ігри для боротьби, використовувані в нашій роботі, з'єднали риси рухливих і дидактичних ігор.