

УДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 7–9 РОКІВ

Шуба Людмила

Запорізький національний технічний університет

Анотації:

В роботі висвітлена удосконалена методика, теоретично визначено та обгрунтовано відповідність фізичних вправ, які поєднують співмірність навантажень функціональним можливостям організму, що росте, засноване на різнобічній спеціальній підготовці, яка дозволяє розширити руховий досвід юних дзюдоїстів і створити фундамент їх загальної технічної підготовленості. Виявлено позитивний вплив удосконаленої методики на рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 7–9 років.

Ключові слова:

дзюдо, методика, молодші школярі, фізичні якості, загальна та спеціальна фізична підготовка

The research paper describes the improved methodology of 7–9 year-old judokas training. The methodology determines and theoretically justifies correspondence of physical exercises and proportionality of muscle loading with functional peculiarities of child's body. The methodology is based on multifaceted special preparation that helps to broaden motion behavior experience of young judokas and create appropriate base for their general technical preparedness. In accordance to the research, there is a positive influence of the improved methodology on the development of general and special physical preparedness level among 7–9 year-old judokas.

judo, methodology, junior schoolchildren, physical qualities, physical training

В работе освещена усовершенствованная методика, теоретически определены и обоснованы соответствие физических упражнений, сочетающих соразмерность нагрузок функциональным возможностям растущего организма, основанное на разносторонней специальной подготовке, что позволяет расширить двигательный опыт юных дзюдоистов и создать фундамент их общей технической подготовленности. Выявлено позитивное влияние усовершенствованной методики на уровень развития общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 7–9 лет.

дзюдо, методика, младшие школьники, физические качества, общая и специальная физическая подготовка

Постановка проблеми. Дзюдо – це універсальний метод фізичного розвитку та виховання особистості. Це сплав древнього бойового мистецтва, сучасних спортивних прийомів і філософії постійного самовдосконалення. Принципи дзюдо можливо застосовувати не тільки до фізичного розвитку, а й до багатьох інших аспектів життя [3; 4].

Традиційні види одноборства – унікальні багато в чому, і в першу чергу, в тому, що є детально розробленою своєрідною системою рухів, яка дозволяє володіти тілом, як гармонійно єдиним організмом, здатним розвивати фізичні якості та функціональну підготовленість маленьких спортсменів. В умовах змагальної діяльності в дзюдо спостерігається індивідуальний багатоваріативний спосіб виконання техніко-тактичних дій у вигляді кидків, утримань, больових і задушливих прийомів. Виконання всіх цих прийомів вимагає прояву сили, витривалості, миттєвої швидкості і координаційних якостей [1, 5].

Дзюдо цілеспрямовано впливає на комплекс природних властивостей організму. За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можливо в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін [8, 9]. Впливаючи таким чином на фізичні якості, за певних умов досягають істотної зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресі тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних і ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні статури [1, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз робіт Г. Арзютова – багаторічна підготовка у спортивних одноборствах [1]; Л. Афоніна, Е. Беланова, А. Соколова, Н. Урженко – рухливі ігри у процесі підготовки дзюдоїстів [2]; В. Бойко, Г. Данько – фізична підготовка борців [3]; В.Шестакова – теорія та методика розвитку дитячо-юнацького дзюдо [7]; J. Fisher, L. Reilly, C. Kelly, A. Montgomery, J. Williamson – вплив загальних форм, методів та принципів, які сприяють підвищенню рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку [8] та ін. Свідчить про те, що модернізувати та шукати нові шляхи удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів дуже важливо враховуючи величезні кроки розвитку теоретичної та практичної науки.

II. Науковий напрям

Аспекти удосконалення методики навчально-тренувального процесу з дзюдо, у науковій літературі в Україні не достатньо відображено, тому наше дослідження є актуальним та своєчасним.

Мета дослідження – удосконалити методику розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 7–9 років.

У дослідженні взяло участь 22 хлопця 7–9 років (11 – контрольна група, 11 – експериментальна група) групи, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і були на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка – один із найважливіших складників спортивного тренування, який спрямований на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей [3]. Етап початкової підготовки – це «фундамент» спортивної діяльності юного дзюдоїста [1, 7].

Удосконалена методика спрямована на: забезпечення різнобічної підготовленості спортсменів, їх фізичний розвиток і зміцнення здоров'я; підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалення техніко-тактичної майстерності; зміцнення опорно-рухового апарату; оптимальне виконання контрольних нормативів; забезпечення емоційного благополуччя юних дзюдоїстів; залучати спортсменів до загальнолюдських цінностей.

Методика забезпечує сувору послідовність і безперервність усього процесу підготовки хлопців 7–9 років, які займаються дзюдо. Спадкоємність у вирішенні завдань зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку, виховання їх морально-вольових якостей і стійкого інтересу до занять, працьовитості в оволодінні технічними прийомами дзюдо, розвитку фізичних якостей, створення передумов для досягнення високих спортивних результатів.

Структура удосконаленої методики містить навчальний матеріал з наступних розділів підготовки: теоретичні знання, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, рухливі ігри.

Спираючись на річне планування ми розробили нашу методику відповідно до структури макроциклів, мезоциклів та мікроциклів.

Макроцикл – це великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці). Мезоцикл – це середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

У таблиці 1 ми більш детально розглянемо процентне співвідношення видів підготовки у експериментальній та контрольній груп.

Таблиця 1

Розподіл процентного співвідношення видів підготовки

№	Вид діяльності	I мезоцикл		II мезоцикл		III мезоцикл		IV мезоцикл	
		КГ та ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1.	Теоретична підготовка	10%	10%	5%	5%	5%	5%		
2.	ЗФП	40%	35%	30%	35%	20%	30%	15%	
3.	СФП	20%	25%	30%	30%	40%	30%	40%	
4.	Техніко-тактична підготовка	10%	10%	15%	15%	25%	20%	35%	
5.	Рухливі ігри	20%		20%	15%	10%	15%	5%	

Мікроцикл – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або близько тижневою тривалістю, що включає зазвичай від двох до кількох занять.

Мезоцикл включав в себе 8 мікроциклів (8 тижнів). У кожному тижні було чотири тренувальні заняття. Мікроцикли були побудовані з урахуванням процентного співвідношення видів діяльності в мезоциклі. Збільшення обсягу динаміки навантаження при незначному прирості загальної інтенсивності тренування. Хоча інтенсивність вправ теж зростає, ступінь її збільшення нормується в більш вузьких межах, ніж приріст загального обсягу. У сучасних умовах розвитку навчально-тренувального процесу необхідно контролювати кожен крок юних спортсменів [5, 9].

II. Науковий напрям

Однак, необхідний результат може бути досягнутий тільки при грамотному керуванні педагогічним процесом, який буде враховувати розвиток фізичних якостей і мотивацію до тренування [2, 6, 10].

У таблиці 2 наведені показники результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей хлопців 7–9 років до та після експерименту.

Таблиця 2

Статистичні значення показників розвитку рухових якостей хлопців 7–9 років до та після експерименту

Тести	Статистичні характеристики	Контрольна група		Експериментальна група	
		n – 11		n – 11	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	\bar{x}	16	17	16	20
	σ	0,70	0,79	0,68	0,71
	V	6,05	5,15	5,59	5,93
	m	0,10	0,16	0,10	0,11
Стрибок у довжину з місця, (см)	\bar{x}	137	141	136	150
	σ	5,88	4,81	5,17	4,17
	V	9,49	7,40	9,66	7,86
	m	2,25	2,25	2,40	2,40
Підйом тулуба на похилій лаві (кількість разів)	\bar{x}	22	26	23	31
	σ	0,70	0,79	0,69	0,75
	V	4,14	5,05	5,70	6,76
	m	0,15	0,16	0,16	0,19
Підтягування на перекладині (кількість разів)	\bar{x}	2	3	2	5
	σ	0,51	0,92	0,37	0,75
	V	8,09	7,15	8,21	6,04
	m	0,21	0,84	0,24	0,66
Накати в упорі стоячи на голові (кількість разів/с)	\bar{x}	15	17	15	21
	σ	4,07	4,17	3,94	4,56
	V	6,74	7,76	6,12	5,89
	m	1,31	2,13	1,44	1,41
Лазіння по канату (м)	\bar{x}	3	4	3	5
	σ	0,11	0,55	0,17	0,41
	V	9,51	4,16	9,29	3,49
	m	0,42	0,34	0,43	0,48
Тяга резинового джгута (кількість разів/30с)	\bar{x}	21	24	22	27
	σ	3,22	4,11	4,01	4,02
	V	6,71	7,18	6,20	6,06
	m	0,80	3,16	0,72	3,77
Присідання з партнером в парах стоячи спина к спині (кількість разів/с)	\bar{x}	16	18	15	20
	σ	2,84	1,13	2,55	1,29
	V	5,25	7,74	5,65	7,05
	m	0,54	1,52	0,69	1,81
Біг 30м, (с)	\bar{x}	6,10	5,90	6,10	5,40
	σ	0,49	0,79	0,63	0,73
	V	8,04	8,97	9,67	8,67
	m	0,07	0,17	0,09	0,19
Нахил тулуба вперед, (см)	\bar{x}	5,3	6,9	5,4	10,1
	σ	6,30	6,10	6,49	6,49
	V	8,25	5,24	8,12	5,45
	m	0,89	1,11	0,91	1,27

Дані отримані при тестуванні рівня розвитку фізичних якостей хлопців 7–9 років, які займаються дзюдо до та після експерименту свідчать, що групи є більш однорідними за показниками всіх тестів.

У результаті проведення педагогічного експерименту, де була впроваджена наша методика ми одержали наступні достовірні збільшення рівня розвитку фізичних якостей хлопців в обох груп. При цьому, їх величини та напрямки у різних груп не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились, в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

Раціонально організований тренувальний процес хлопців експериментальної групи спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток всіх рухових якостей, що свідчать дані отримані після експерименту.

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців становив наступні показники. Контрольна група: $17 \pm 0,16$ разів. Експериментальна група: $20 \pm 0,11$ разів ($p < 0,01$).

Тест «Стрибок у довжину з місця» у хлопців контрольної групи склав $141 \pm 2,25$ см; експериментальної групи – $150 \pm 2,40$ см ($p < 0,05$).

Аналізуючи показники тесту «Підйом тулуба на похилій лаві» після експерименту відмічено, що дані контрольної групи склали $26 \pm 0,16$ разів, а експериментальної – $31 \pm 0,19$ разів ($p < 0,05$).

Показники тесту «Підтягування на перекладині» показали наступні результати контрольної та експериментальної груп після експерименту: $3 \pm 0,21$ разів та $5 \pm 0,24$ разів відповідно ($p < 0,05$).

Дані отримані у тесті «Накати в упорі стоячи на голові» після експерименту склали у контрольній групі – $17 \pm 2,13$ разів/с, а в експериментальній групі – $21 \pm 1,41$ разів/с ($p < 0,05$).

У такому специфічному тесті як «Лазіння по канату» ми отримали наступні дані після експерименту у контрольній групі – $4 \pm 0,342$ м, експериментальній групі – $5 \pm 0,48$ м ($p < 0,01$).

Показники тесту «Тяга резинового джгута» отримані після експерименту у контрольній групі – $24 \pm 3,16$ разів/30 с, в експериментальній групі – $27 \pm 3,77$ разів/30с ($p < 0,05$).

«Присідання з партнером в парах стоячи спина до спини» після експерименту стновили в контрольній групі – $18 \pm 1,52$ разів/с, в експериментальній групі – $20 \pm 1,81$ разів/с ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати виконання тесту «Біг 30 м» після експерименту відмічено, що показники зросли більше у експериментальній групі. Отже контрольна група – $5,90 \pm 0,17$ с; експериментальна група – $5,40 \pm 0,19$ с ($p < 0,05$).

Високі результати після експерименту були отримані й при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Контрольна група – $6,90 \pm 1,11$ см експериментальна група – $10,1 \pm 1,27$ см ($p < 0,01$).

Необхідно відзначити, що для ефективного розвитку фізичних якостей у контрольній і експериментальній групах вирішальним чинником було врахування сенситивних періодів та комплексний підхід на заняттях з дзюдо.

Впровадження експериментальної методики під час навчально-тренувального процесу підвищило мотивацію до занять фізичними вправами та спортом, сприяло розвитку основних фізичних якостей та покращенню здоров'я дітей.

Також ми проаналізували відсотковий приріст показників розвитку фізичних якостей. При виконанні тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у контрольній групі результат підвищився на 5,18 %, в експериментальній групі на 8,12 %. «Стрибок у довжину з місця» у контрольній групі підвищився на 7,06 % в експериментальній групі на 11,09%. «Підйом тулуба на похилій лаві» у контрольній групі підвищився на 9,75%, в експериментальній групі на 14,21 %. Результат «Підтягування на перекладині» у контрольній групі підвищився на 5,03 %, в експериментальній групі на 7,71 %. Показник «Накати в упорі стоячи на голові» у контрольній

групі підвищився на 6,00 %; у експериментальній групі на 9,65 %. Результат «Лазіння по канату» у контрольній групі підвищився на 5,88 %, в експериментальній групі на 8,17 %. При виконанні тесту «Тяга резинового джгута» показник контрольної групи підвищився на 6,25 %, експериментальної групи на 10,06 %. У вправі «Присідання з партнером у парах стоячи спина до спини» результат у контрольній групі підвищився на 9,71 %, в експериментальній групі на 16,01%. «Біг 30 м» підвищився на 8,51 % у контрольній групі і на 13,55% в експериментальній групі. «Нахил тулуба вперед» підвищився на 9,36 % у контрольній групі та на 14,38 % в експериментальній групі.

Аналізуючи отримані результати можемо зробити висновок, що різний приріст результатів розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 7–9 років свідчить про те, що застосування експериментальної методики сприяло більш інтенсивному розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Висновки. Проаналізували стан існуючих методик та засобів розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів молодшого шкільного віку, що спонукало нас до модернізації цих методик. На основі проаналізованого матеріалу було удосконалено методику розвитку фізичних якостей хлопців 7–9 років, які займаються дзюдо.

Дослідили ефективність розробленої методики при порівнянні показників контрольної та експериментальної груп, які отримано у процесі дослідження. У результаті аналізу отриманих показників, встановлено, що удосконалена методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися у навчально-тренувальних заняттях з дзюдо для молодших школярів.

Перспективи подальших досліджень. Плануємо дослідити вплив використання удосконаленої методики при тренуванні дівчат 7–9 років.

Список використаних літературних джерел

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. М. Арзютов. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Афонина Л. Е. Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоиста / Л. Е. Афонина, Е. С. Беланова, А. В. Соколова, Н. В. Урженко // методическое пособие — Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2013. – с.107.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Туманян Г.С. Стратегия чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
7. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина // учеб.-методич. пособие. – М. : ОЛМА Медиа групп, 2008. – с.216
8. Fisher J.J., Reilly L.A., Kelly C., Montgomery A., Williamson J.Y. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc*, 2005. 37; pp. 684–688.
9. Williams H.G., Pfeiffer K.A., O'Neill J.R., Dowda M., McIver K.L., Brown W.H. Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity (Silver Spring)*, 2008. 16; pp. 121–126.
10. Kirk D. *Physical education futures*. London, England: Routledge. 2010. pp. 45-51.