

1. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
2. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.
3. Shkola O. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / O. Shkola, O. Fomenko at all // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 18(4), Art 344, 2018, – P. 2284-2291.
4. Shkola O. Formation of value orientations in youth during physical training / O. Shkola, G. Griban, K. Prontenko, O. Fomenko, V. Zhamardiy at all // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), 2019. – Vol. 8. – № 3.1. – P. 264 – 272.
5. Zhamardiy V. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko at all // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), 2020. – Vol. 9. – №.5. – P. 27–34.
6. V. Donchenko. Health-saving competencies in physical education of students / V. Donchenko, V. Zhamardiy, O. Shkola, O. Kabatska, V. Fomenko at all // Journal Wiadomości Lekarskie. Wydawnictwo Aluna, 2020. – Tom LXXIII. – № 1. – P. 145-150.

РОЗВТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Чоботько Маргарита

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, кафедра спеціальної фізичної підготовки

Аналіз теми дослідження. В останнє десятиліття змінюється методика тренування в дзюдо, вдосконалюється технічна та тактична майстерність борців, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей. В теперішній час до груп оздоровчо-спортивного етапу зараховуються діти віком 6-7 років, які не мають медичних протипоказань (необхідно мати довідку від лікаря). Одним із завдань на початковому етапі, це розвиток та удосконалювання фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів) [1].

Фізичні якості, як одні з важливих якостей у фізичній підготовці дзюдоїстів в більшості визначають ефективність тренувального процесу [2].

Аналіз літературних джерел та інтернет ресурсів показує, що тестування цих якостей та застосування їх у тренувальному процесі на оздоровчо-спортивному етапі навчання розглянуто неналежним чином. Що в подальшому ускладнює розвиток цих якостей в опануванні технічних і тактичних навичок з узгодженням розвитку інших фізичних якостей.

Побудова тренувального процесу ускладнюється тим, що у спеціалістів немає єдиної оцінки визначення цих понять [3].

Наше обґрунтування буде будуватися на визначеннях цих якостей видатним спеціалістом Н.Д. Бернштейном. Він окремо визначив спритність від координації руху.

Мета дослідження. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів на основі застосування вправ на координацію рухів та спритності.

Результати досліджень. Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне дослідження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. Для реалізації мети та поставлених завдань було проведено педагогічне дослідження. В дослідженні приймали участь 15 дзюдоїстів 6-7 років. Всі спортсмени були в групі оздоровчо-спортивного етапу (n=15).

Н.Д. Бернштейном визначено очевидне обґрунтування самостійності цієї якості в порівнянні з якістю координації руху. Принципова різниця між цими якостями полягає в тому, що в основі координації руху лежить процес концентрації роботи нервових процесів з максимально доступним ступенем варіації елементів виконуваних дій, що дозволяє виконувати їх автоматично.

Спритність характеризується числом варіантів вибору, швидкістю вибору найбільш прийнятної в даний момент дії і заходом переваги обраного варіанту. Використовуються визначення спритності (винахідливість, кмітливість), як координації вибору кращого [4].

Координація реалізує єдиний випадок руху, а спритність - вибір з певної кількості рівноможливих рухів. За своєю суттю спритність є дихотомічним доповненням координації руху.

Інтеграція психіки і моторики спеціально досліджувалася В.В. Давидовим, В.П. Зінченко. Вони відзначають, що «Живий рух» (по Н.Д. Бернштейна) не засвоюється, а кожен раз будується заново. Моторне поле будується за допомогою пошукових, пробують рухів, зондируючих простір у всіх напрямках.

На нашу думку розбіжності в оцінці цих якостей експертами полягає в тому, що не має єдиної системи тестування цих якостей. Спритність можна оцінити методом педагогічного спостереження за критеріями: просторова орієнтація, узгодженість рухів, реагування на зорові та слухові сигнали, взаємодія з предметами та іншими спортсменами і т.д. В той час, як координація рухів може визначатися за допомогою тестів й вимірюватися. Постає питання, як ці якості котрі мають велике значення у тренувальному процесі удосконалювати з розвитком інших тактико-технічних навичок [5].

Спритність та координація рухів пов'язана поміж собою вони доповнюють один одне тому можливо спостерігаючи за розвитком спритності завдяки іграм та тестуючи координацію рухів знайти зв'язок поміж ними.

Юні дзюдоїсти швидше опановують нові технічні навички та рухи, якісніше виконують вивчені вправи, проявляють в цілому більш широкий і більш якісний діапазон рухових дій [6].

В структурі координаційних здібностей спортсмена В.М. Платонов виділяє в першу чергу сприйняття їм та аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла та різних його частин у складних взаємодій [7].

Проведені масштабні випробування життєво важливих рухливих навичок спритності та координаційних здібностей показали, що саме активний розвиток цих якостей припадає на молодший шкільний вік з 6 до 13 років. Проходить основний розвиток нервово-м'язових рухливих навичок, висока пластичність ЦНС та інтенсивний розвиток рухливого аналізатора, що виражається в удосконаленні просторово-часових характеристик рухів. В молодшому віці використання спеціальних вправ на спритність та координацію навіть в малих об'ємах дає значний ефект.

Спритність і координацію рухів необхідно розвивати та вдосконалювати на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей можуть бути вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи, спортивні ігри за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі ігри з набивними м'ячами, естафети тощо. Одним з ефективних інноваційних методів для розвитку координаційних здібностей є тренування з використанням фітболів у дзюдоїстів.

Рухливі ігри у дзюдо з фітболами сприяють гармонійному розвитку спортсменів. Інновацією використання фітболів на оздоровчо-спортивному етапі навчання дзюдоїстів полягає в їх травмобезпечному використанні. Фітболи мають широкий спектр забарвлення, що допомагає спортсменам краще зосереджувати свою увагу, завдяки різному розміру фітболів можливо підбирати конкретно для дітей різної статури, варіація жорсткості матеріалу дає змогу безпечно використовувати його молодшим дітям. Аналізуючи усе вище зазначене треба відмітити важливість використання на оздоровчо-спортивному етапі ігрового методу з використанням фітболів та впровадження цього методу у тренування в дзюдо. Перед початком рухової гри для забезпечення техніки безпеки потрібно ознайомлювати спортсменів з правилами гри. Правила гри – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри.

Висновки. Розробити методику застосування вправ дзюдо, спрямованих на розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів. Обґрунтувати ефективність запропонованих вправ на розвиток фізичних якостей у юних дзюдоїстів.

Список літературних джерел

1. Бойченко Н.В., Чоботько М.А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом / Єдиноборства, 2019. Вип. № 3 (13). 2019 – С. 13-20.
2. Бойченко Н.В., Станкевич Б., Дрозд, М.С. Контроль за станом підготовленості борця / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, 2014. Вип. 1. – С. 14-17.
3. Бойченко, Н.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах / Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. Вип. 2. – С. 148-150.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт., 1991. – 228 с.
5. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах / Єдиноборства, 2020. Вип. № 1 (15). – С. 78-88.
6. Чоботько М.А. Особенности методики обучения дзюдоистов новичков / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: зб. матеріалів доп. учасн. XIV Міжнародної наукової конференції. Том 1. Харків, 2018. – С. 75-78.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит. Киев, 2015.

КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОРІЄНТОВАНА НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій
Національна металургійна академія України

Актуальність теми дослідження. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Одним з пріоритетних напрямків соціальної політики України є впровадження системи здорового способу життя, турбота про здоров'я молоді, формування у неї здорового способу життя. Реалізація цього напрямку є складовою розвитку національної фізичної культури, актуалізації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, формування фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я молоді. Важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще у дитинстві. У сучасному освітньому просторі спостерігається суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і молоді. Сьогодні в Україні фіксують