

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**ТЕХНОЛОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ДЗЮДОЇСТІВ В ЗМАГАЛЬНИХ ТА ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ
ПЕРІОДАХ НАПРАВЛЕНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ**

Дипломна робота

Студент 684 групи
Мангул І.А.
Науковий керівник
доцент, к. н. з фізичного
виховання та спорту
Радченко Ю.А.

Миколаїв 2022

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
СПОРТУ

Протокол № 8 від 17.01.2022 р.

дипломну роботу магістра

на тему: «Технологічне моделювання тренувальної діяльності дзюдоїстів в змагальних та відновлювальних періодах направлених на підвищення адаптаційних можливостей» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Олег ОЛЬХОВИЙ

Декан факультету

Андрій ЧЕРНОЗУБ

ЗМІСТ

| | |
|--|--|
| ВСТУП | |
| РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ | |
| 1.1. Сучасні тенденції та підходи до побудови багаторічної спортивної підготовки дзюдоїстів..... | |
| 1.2. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5-7-річного віку..... | |
| 1.3. Організаційно-методичні особливості побудови тренувального процесу у спортивних єдиноборствах на спортивно-оздоровчому етапі..... | |
| 1.4. Спортивна підготовка на основі технології модульного навчання..... | |
| РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ... | |
| 2.1. Методи досліджень..... | |
| 2.2. Організація досліджень..... | |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ | |
| 3.1. Модульна програма підготовки дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі та технологія її реалізації..... | |
| 3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі..... | |
| 3.3. Збереження контингенту дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі..... | |
| 3.4. Результати атестації дзюдоїстів 5-7 років після завершення на спортивно-оздоровчому етапі..... | |
| 3.5. Динаміка показників фізичного розвитку дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі..... | |
| 3.6. Обговорення результатів дослідження..... | |
| ВИСНОВКИ | |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ | |
| ПОСИЛАННЯ | |

Вступ

Актуальність теми дослідження. Досягнення дзюдоїстів на міжнародній спортивній арені багато в чому залежить від якості роботи тренерів спортивних шкіл на ранніх етапах спортивної підготовки [23, 44, 67, 92, 111].

Спостережувана останніми роками тенденція омолодження контингенту котрі займаються спортом найяскравіше проявляється у зниженні віку включення дітей у спортивну діяльність. Як початковий етап спортивної підготовки виділено етап, на якому переважно здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку, формування особи, що займаються, оволодіння основами техніки обраного виду спорту. Тривалість цього етапу становить 4 роки, при цьому у перші два роки імовірно, повинні вирішуватися спортивно-оздоровчі завдання. Відсутність спортивно-оздоровчого етапу у структурі багаторічної підготовки дзюдоїстів призводить до того, що його мета, завдання, змістовне та технологічне забезпечення визначаються тренерами спортивних шкіл відповідно до реалізованих у спортивних організаціях додаткової освіти дітей навчальними програмами у галузі фізичної культури та спорту [9, 13, 62, 68, 77, 93].

Дитячі тренери, які працюють у спортивних школах з дзюдо, стикаються з певними труднощами, пов'язаними з визначенням мети та завдань навчально-тренувального процесу з дітьми віком від 5 до 7 років, на який припадає спортивно-оздоровчий етап. Відсутність ясності та визначеності в цільовій спрямованості спортивної підготовки юних дзюдоїстів на даному етапі призводить до труднощів у виборі змісту, засобів, методів та форм організації навчально-тренувальної діяльності. Ситуація, що склалася, призводить до зниження ефективності вирішення фізкультурно-оздоровчих та виховних завдань, якості оволодіння основами техніки дзюдо, до відсіву котрі займаються зі спортивних шкіл [22, 40, 55, 83].

Огляд програмно-нормативних документів, стану педагогічної практики та науково-методичної літератури дозволяє виділити протиріччя на трьох взаємопов'язаних рівнях: соціальному: між високою соціальною значимістю досягнення нашими спортсменами високих змагальних результатів на міжнародних змаганнях з дзюдо, з одного боку, та щодо низької ефективності функціонування системи підготовки спортивного резерву з даного виду спорту, з іншого; практично: між прагненням тренерів спортивних шкіл підвищити якість підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, з одного боку, та недостатньою практичною ефективністю традиційних підходів до змісту та організації навчально-тренувального процесу, з іншого; науково-методичному: між високим освітнім потенціалом спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі на основі модульної технології, з одного боку, та недостатньою науковою розробленістю програмно-змістовного та організаційно-методичного забезпечення його реалізації, з іншого [14, 54, 73, 95].

Об'єкт дослідження – підготовка дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі.

Предмет дослідження – підготовка дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі на основі модульної технології.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати програмно-змістовне та технологічне забезпечення підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі на основі модульної технології, що призводить до суттєвого підвищення її ефективності.

Гіпотеза дослідження: підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі можливе, якщо:

- 1) на основі реферативного огляду науково-методичної літератури будуть визначені програмно-змістовні та організаційно-методичні особливості здійснення підготовки дзюдоїстів на початкових етапах навчання;
- 2) на основі анкетного опитування буде виявлено ставлення дітей, їхніх батьків та тренерів до різних сторін занять дзюдо на спортивно-оздоровчому

етапі;

3) буде розроблено модульну навчальну програму підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі;

4) буде розроблено педагогічну технологію процесу засвоєння змісту даної навчальної програми як система засобів, методичних прийомів, методів та форм організації навчально-тренувальної діяльності;

5) буде визначено педагогічні умови ефективної реалізації модульної навчальної програми.

Завдання дослідження:

1. Визначити програмно-змістовні та організаційно-методичні засади застосування модульної технології у підготовці дзюдоїстів на початкових етапах навчання.

2. Виявити особливості ставлення дітей, їхніх батьків та тренерів до різних сторін занять дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі.

3. Розробити модульну навчальну програму підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічну технологію та педагогічні умови процесу засвоєння її змісту.

4. Експериментально обґрунтувати практичну ефективність модульної навчальної програми, педагогічної технології та педагогічних умов її реалізації у підготовці дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі.

Для вирішення представлених вище завдань використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетне опитування, метод експертних оцінок, антропометрія, метод функціональних проб, метод індексів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

□ визначено програмно-змістовні та організаційно-методичні основи застосування модульної технології у підготовці дзюдоїстів на початкових етапах навчання;

□ виявлено особливості ставлення дітей, їхніх батьків та тренерів до

різних сторін занять дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі;

□ розроблена модульна навчальна програма підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі;

□ розроблено педагогічну технологію підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, що забезпечує засвоєння змісту модульної навчальної програми;

□ визначено комплекс педагогічних умов ефективної практичної реалізації модульної навчальної програми.

Теоретична значимість дослідження полягає у доповненні теорії та методики дитячого та юнацького спорту, теорії та методики дзюдо щодо новими науковими знаннями про особливості ставлення дітей, їх батьків та тренерів до різних сторін занять дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі; про ефективне програмно-змістовне та технологічне забезпечення модульної організації підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що організація підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі на основі розробленої нами модульної навчальної програми з використанням педагогічної технології засвоєння її змісту у вигляді системи засобів, методичних прийомів, методів та форм організації навчально-тренувальної діяльності призводить до суттєвого зниження показників відсіву дітей зі спортивної школи, зростання показників фізичної та спортивної підготовленості.

Матеріали дослідження за умови певної дидактичної трансформації можуть застосовуватися у системі професійної підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки тренерів з різних видів спортивної боротьби, а також як теоретичну основу подальших наукових досліджень проблеми вдосконалення спортивної підготовки у спортивній боротьбі.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (135). Загальний обсяг дипломної роботи складає 85 сторінок, вона містить 7 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1. Сучасні тенденції та підходи до побудови багаторічної спортивної підготовки дзюдоїстів

У розвитку фізичної культури та спорту на період до 2022 року представлені шляхи та механізми розвитку масового спорту серед різних соціально-демографічних груп населення (починаючи з дошкільнят та закінчуючи дорослим населенням), а також розвитку спорту вищих досягнень та підготовки спортивного резерву. Організаційна робота має здійснюватися на науковій основі з урахуванням нових ефективних форм, методів та засобів проведення занять, а також з урахуванням фізичних здібностей, рівня спортивної підготовленості учнів [16, 54, 76].

На думку В.М. Платонова, 2007 «Однією з важливих умов здійснення спортивної підготовки є її раціональна побудова на досить тривалих відрізках часу. Це тривалий процес формування рухових умінь та навичок, систематичного вдосконалення фізичних якостей, психологічної підготовленості, підтримання рівня працездатності, збереження та зміцнення здоров'я».

Ряд авторів вважають за необхідне, щоб процес становлення спортивної майстерності здійснювався відповідно до вікових фізіологічних особливостей розвитку організму.

Виділено п'ять послідовних етапів спортивної підготовки:

- 1) спортивно-оздоровчий етап;
- 2) етап початкової підготовки;
- 3) тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації);
- 4) етап удосконалення спортивної майстерності;
- 5) етап вищої спортивної майстерності [18, 76, 91].

Поряд із цим етапи спортивної підготовки представлені таким чином:

- етап початкової підготовки тривалістю 4 роки (мінімальний вік для

зарахування 7 років);

□ тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації) тривалістю 5 років (мінімальний вік для зарахування 11 років);

□ етап удосконалення спортивної майстерності, тривалість не обмежена (мінімальний вік для зарахування 14 років);

□ етап вищої спортивної майстерності, тривалість не обмежена (мінімальний вік для зарахування 16 років).

В даний час вченими та фахівцями зі спортивної боротьби розроблено та вдосконалено навчальні програми підготовки спортивного резерву в дзюдо та самбо [2, 62, 92].

В останні роки спостерігається значне омолодження контингенту дзюдо і самбо, що займаються: середній вік початківців займатися в спортивних школах становить 5-7 років. Водночас зарахування до групи початкової підготовки першого року навчання (ГНП-1) здійснюється після досягнення дітьми 7-річного віку.

Було проведено дослідження локомоцій та енергозабезпечення дітей молодшого шкільного віку під час занять цими видами спорту, особливостей їхнього впливу на організм дітей. Тривалість та зміст етапів багаторічної спортивної підготовки до самбо та дзюдо вимагають внесення змін, що регламентує мінімальний вік для зарахування дітей до групи початкової підготовки. У зв'язку з цим особливу актуальність є розробка програми з дзюдо для дітей 5-7 років з урахуванням їх вікових особливостей [28, 49].

Однак ряд фахівців вважають, що в умовах ранньої спеціалізації вивчення складно-координованих кидків може призвести до формування невірних помилок та передчасних функціональних навантажень [44, 57].

Слід зазначити, що у час програми для спортивно- оздоровчих груп спортивних шкіл існують, але вони представлені переважно вправами загальнорозвиваючого характеру [61, 62, 63].

Початковий етап спортивної підготовки, у тому числі спортивно-оздоровчий етап, був предметом низки наукових досліджень [63, 67, 68, 92].

Розглядаючи науково-методичну літературу та дослідження проблеми підготовки спортивного резерву по боротьбі ряд авторів дійшли висновку, що в системі підготовки юних спортсменів (дзюдо, самбо, вільна боротьба) недостатньо розроблені питання розвитку у здатності до диференціювання м'язових зусиль, що надає позитивний вплив на освоєння техніки рухових процесів [46, 72, 81].

М.А. Вершинін, А.С. Яковлєвим, 2009 розроблено модель підготовки спортивного резерву з дзюдо на основі спортивно орієнтованого фізичного виховання школярів. Навчальна програма фізичного виховання, розроблена цими авторами, представлена базовим та варіативним компонентами. Основу змісту варіативного компонента складає дзюдо. Авторами встановлено, що позитивними результатами реалізації цієї програми є гарний рівень здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та зростання спортивної майстерності юних дзюдоїстів.

Координаційні можливості активно розвиваються вже у дошкільному віці, паралельно з освоєнням природних рухів [13]. На думку О.В. Борисенко, 1998 слід приділяти особливу увагу розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів на початкових етапах тренувального процесу. Розвиваючи координаційні здібності, спортсмен згодом буде здатний узгоджувати та впорядковувати різноманітні дії у єдине ціле відповідно до поставленого рухового завдання, що забезпечить йому високу результативність у змагальній діяльності. Існує велика кількість видів координаційних здібностей, і в кожному є свої специфічні «пристрою» для їхнього фізіологічного оснащення [25, 26, 94].

Двигуна активність дошкільнят багатогранна. Крім координаційних здібностей, рухова діяльність дітей 5-7 років доповнюється комплексом координаційних якостей, таких як спритність, рухливість, точність, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність [16, 72].

На думку В.Б. Шестакова, 2005 «координаційні здібності у новачків, що займаються дзюдо, виявляються у швидкій навчальності та вмінні змінювати

свої дії залежно від умов протиборства» та мають кілька видів прояву:

а) ритм (поєднання акцентованих та не акцентованих фаз руху) при виконанні технічних дій;

б) рівновагу при проведенні атакуючих та захисних дій; в) орієнтування у просторі та часі;

г) управління кінематичними параметрами рухів (тимчасовими, просторовими та просторово-часовими), динамічними (силовими), якісними (енергійність, пластичність)».

На думку А.У. Osipova та М.Д. Кудрявцева, 2014 значному підвищенню балансу тіла юних дзюдоїстів можуть сприяти спеціально підібрані вправи. Високі показники балансу тіла дозволяють спортсменам мати значну перевагу у швидкості виконання деяких складних координаційних кидків.

На думку А.С. Солодкова, 2013, починаючи з 4-річного віку, гнучкість швидко вдосконалюється на всьому протязі дошкільного віку.

А.С. Крючков, 2014 пропонує враховувати у процесі спортивної підготовки дзюдоїстів 7-9 років конституційні особливості статури дітей. Це дозволить реалізувати диференційований підхід через побудову навчально-тренувального процесу на основі модульної технології, що передбачає визначення змісту спортивної підготовки, засобів, методів та форм організації процесу його засвоєння, контролю та оцінювання досягнутих результатів з урахуванням типу статури юних спортсменів.

Автором визначено організаційно-методичні вимоги до планування тижневого мікроциклу; до використання вправ різної спрямованості у рамках тренувального заняття; до побудови та реалізації диференційованих тренувальних програм для хлопчиків астеноїдного та торакального соматотипу, а також для хлопчиків м'язового та дигестивного соматотипу з точки зору режиму їх виконання. Реалізація цих вимог забезпечує одне спрямованість кожного типу конституції змін метаболічного профілю працюючих м'язів, забезпечуючи цим однаковий фізіологічний ефект.

R. Reale, L.M. Burke, G.R. Cox, G. Slater, 2015 з огляду на важливість

складу тіла у вагових категоріях спорту, розробили описову базу даних олімпійських спортсменів з єдиноборств, порівнюючи змінні, пов'язані з показниками маси тіла спортсменів. Дані дослідники встановили можливість поділу спортсменів на унікальні вагові категорії, порівняно з визнаною міжнародною системою класифікації.

Швидка втрата ваги дуже поширена у дзюдоїстів. На рівень агресивності поведінки, пов'язаного з регулюванням ваги, впливають змагальний рівень та вік, у якому спортсмени почали знижувати вагу [25, 66].

З зазначеною вище тенденцією омолодження контингенту тісно пов'язана проблема зниження відсіву учнів зі спортивних шкіл на спортивно-оздоровчому етапі. До основних причин відносяться ослаблення у тих, хто займається інтересом до занять дзюдо і велике фізичне навантаження [5]. У дослідженнях І.І. Алиханов та М.Г. Чачанашвілі, 2015 року встановили, що понад 75% дітей залишають секції боротьби протягом першого півріччя з початку занять. Однією з головних причин такого відсіву виступає, на думку авторів, одноманітність засобів і методів спортивної підготовки [7, 35].

Ключем для успішного вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку, на думку низки фахівців, є ігрова діяльність [29, 65]. Вона позитивно впливає емоційну сферу дитини.

І.В. Вержбицький, 2008 пропонує використовувати у структурі навчально-тренувального процесу дзюдоїстів модель організації та проведення навчальних змагань, яка дозволяє на початковому етапі підготовки створювати педагогічно доцільні умови підвищення мотивації до занять даним видом спорту та формувати у борців основи правильної поведінки змагань. У структурі інтересу до дзюдо у початківців дзюдоїстів переважає емоційний компонент. Крім того, на думку автора, «сам факт занять дзюдо є достатньою підставою для досягнення високого статусного положення в групі однолітків, що зумовлює значущість для борців-початківців результатів змагальних поєдинків» [34, 59].

1.2. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5-7-річного віку

Період старшого дошкільного віку (5-7 років) характеризується розвитком та перебудовою всіх фізіологічних систем організму, а також нерівномірним розвитком фізичних якостей дітей. Для практики фізичного виховання дітей 5-7 років особливе значення мають відомості про вікові особливості розвитку опорно-рухового апарату, морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також органів кровообігу, дихання та центральної нервової системи.

У цей період може спостерігатися різкий стрибок зростання чи збільшення маси тіла. Цей вік фахівці характеризують як перший етап витягування. Зазвичай зростання 5-річної дитини становить 105-113 см, до семи років вона досягає 130 см, проте темпи зростання у кожного індивідуальні. У середньому 5-річна дитина за рік зростає на 5-6 см, а вага тіла може і не змінюватися. З наростанням довжини та маси тіла змінюється пропорція його окремих частин, збільшується довжина рук і ніг, співвідношення голови та тулуба стає ближчим до пропорцій дорослих [60, 71, 85].

У дітей віком до 7 років ще не завершено розвиток опорно-рухової системи (скелет, суглобово-зв'язувальний апарат та мускулатура). Кістки скелета продовжують змінюватися за формою, розмірами та внутрішньою будовою. Відбувається інтенсивне зростання основи черепа, кістки черепа товщають. До 6 років у скроневій кістці формується зовнішній слуховий прохід, а до 7 років формуються постійні зуби, швидко росте носова порожнина [6, 30, 66].

У віці 5-7 років відбувається поступове окостеніння кістяка, кожна кістка кістяка має зони зростання, а також точки окостеніння, проте до 7 років формування кісткового кістяка ще не завершено. Відбувається інтенсивне зростання кістяка кісток у довжину і товщину [79].

У 5-7 років м'язова система в дітей віком розвинена слабо. У міру

зростання дитини поряд з подовженням відбувається зростання м'язів у товщину. М'язи мають волокнисту структуру. Так як м'язи дитини скорочуються повільніше (при скороченні більшою мірою коротшають, при розтягуванні подовжуються), під час занять фізичною діяльністю відбувається швидка втома дітей. Проте фізична втома дітей швидко минає.

Скелетна мускулатура дітей 5-7 років характеризується, по-перше, слабким розвитком сухожиль і зв'язок; по-друге, добре розвиненими великими м'язами тулуба та кінцівок [65, 77].

У 6-7 років м'язи – згиначі тулуба, стегна та підошовні згиначі мають найбільшу силу. Проте сила м'язів хребта мала. Відсутність сильного «м'язового корсета» призводить до порушення постави, викривлення хребта при систематичному стані дитини на неправильних позах. Черевний прес розвинений слабо і не в змозі витримувати велику фізичну напругу. Слабкість м'язів стопи може призвести до розвитку плоскостопості у разі великих обтяжень. Організація занять фізичними вправами з дітьми 5-7-річного віку потребує особливої уваги особливостей м'язової системи на ранніх стадіях розвитку [12, 13, 14, 15, 16, 58].

До 7 років у дітей вже формується тип постави, утворюються постійні вигини в шийному та грудному відділах хребта, але вигин у поперековому відділі стає постійним пізніше [24].

Діти 5-7 років важлива роль організації та управлінні рухом належить центральній нервовій системі. Відбувається інтенсивний розвиток функції пам'яті в результаті дозрівання лобкових та скроневих відділів головного мозку. Діти здатні зосереджувати увагу протягом 15-20 хвилин і більше [9, 34].

Серцево-судинна система у дітей 5-7 років характеризується рядом особливостей: збільшується маса серця, спостерігається потовщення стінок міокарда. Це є сприятливою умовою кровообігу у дітей. Хвилинний об'єм крові змінюється через уповільнення серцевих скорочень на 35%. Відмінною морфофункціональною особливістю серцево-судинної системи є висока частота серцевих скорочень. Пульс у дитини 5 років від 90 до 100 ударів на

хвилину, а до 7 років знижується до 85-90 ударів на хвилину [65, 81]. У старшому дошкільному віці відновлення пульсу (ЧСС) відбувається протягом 2-4 хвилин, показники зовнішнього дихання та газообміну – на 3-5 хв. Істотне впливом геть швидкість їх відновлення надають систематичні заняття фізичними вправами [14, 57].

Показники артеріального тиску протягом дошкільного періоду суттєво не змінюються. Артеріальний тиск у дітей 5-7 років порівняно низький. З віком артеріальний тиск збільшується енергійніше.

Дихання в дітей віком більш поверхневе, характеризується підвищеною вентиляцією легких [12, 59]. У 6-7 років у дітей розширюється верхня частина грудної клітки, змінюється положення ребер, що, своєю чергою, сприяє збільшенню рухливості грудної клітки та дозволяє ефективніше здійснювати дихальні рухи.

У віці 6-7 років у дітей значно збільшується маса легенів, що зумовлює збільшення їхньої життєвої ємності. Частота дихання знижується з 24 до 19 за хвилину. Однак у дітей цього віку відзначається недосконалість у будові дихальних шляхів. Частий ритм дихання, короткі дихальні паузи призводять до низької вентиляції легень та інтенсивності дихання. Однак кількість повітря, що видихається в хвилину на 1 кг маси у них більше, ніж у дорослих. При цьому надходження кисню в легені та інтенсивність легеневої вентиляції у дітей у 2 рази вищі, а використання кисню нижче, ніж у дорослих [6, 65].

При інтенсивному фізичному навантаженні, затримці, а також утрудненні дихання у дітей відбувається швидка втома та зменшення насичення крові киснем.

Отже, можна назвати, що з дітей 5-7-річного віку фізичний розвиток відбувається досить активно, що дозволяє їм реалізовувати складні психомоторні акти. Проте фізичні якості в дітей віком формуються неодноразово у різні вікові періоди, і навіть мають специфічні особливості прояви та індивідуальну програму розвитку, що визначається генетично [12, 39, 40].

У віці 5-8 років можна виховувати практично всі якості та навчати всіх рухів, чому сприяє інтенсивний розвиток рухової функції. Відставання приросту фізичних якостей від приросту антропометричних показників свідчить про неправильну методику фізичного виховання і негативно позначається як у фізичному розвитку, і на розумовій працездатності дітей [30, 31, 32, 37, 38].

Таким чином, облік вікових особливостей дітей 5-7-річного віку, характеристика фізичних якостей, методи та засоби їх розвитку, регулювання обсягу, інтенсивності, величини фізичного навантаження дозволять нам вибрати оптимальну методику виховання фізичних якостей.

Важливо відзначити, що у дітей 5-7-річного віку активна рухова діяльність сприятливо впливає на розвиток як фізичних якостей, так і розумових здібностей, а також підвищує функціональні можливості організму та посилює емоційно-радісні переживання [16, 41].

Ряд авторів пропонують використовувати засоби гімнастики з гнучким регулюванням змісту, обсягу та інтенсивності фізичних вправ під час уроків фізичної культури з учнями 1-х класів [20, 36, 42].

І.М. Герасимової, В.Ю. Лебединським, І.Ю. Сидорової, 2005 проведено дослідження, під час якого було виявлено, що для досягнення максимального оздоровчого ефекту на заняттях з фізичного виховання у ДНЗ доцільно використати індивідуальний підхід з урахуванням соматичного типу та варіанта розвитку дітей.

У своїх роботах Н.В. Люліна, Л.В. Захарова, І.В. Ветрова, 2013 встановили, що застосування акробатичних елементів сприяє всебічному фізичному розвитку та підвищенню працездатності на заняттях фізичною культурою, дозволяє підвищити рівень рухових якостей та фізичної підготовленості, посилити інтерес та бажання дітей виконувати фізичні вправи.

В.П. Метелкін, В.І. Прокопенко, 2007 виявили, що застосування у процесі навчання міні-футболу дітей 6-7 років різних фізичних вправ у

контакті «дитина + м'яч» сприяє різнобічному розвитку рухового потенціалу, що позитивно впливає і на якість освоєння дітьми складних технічних прийомів цієї гри.

1.3. Організаційно-методичні особливості побудови тренувального процесу у спортивних єдиноборствах на спортивно-оздоровчому етапі

Відомо, що рухливі ігри сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей та швидкому освоєнню складних техніко-тактичних прийомів, розвитку інтелекту учнів, підвищенню швидкості мислення (Л.В. Билеєва, 2005). Тому І.А. Фандюшина, Л.Є. Афоніна, 2012 пропонують формування основ школи дзюдо на початковому етапі навчання проводити за допомогою рухливих ігор та ігрових завдань. Авторами розроблено методичний посібник із використання рухливих ігор у процесі підготовки юних дзюдоїстів, де рухливі ігри розподілені відповідно до їх цільового призначення (розвиток розумових здібностей, уваги, інтелекту; підвищення творчого потенціалу, розвиток певних фізичних якостей).

G. Lech, J. Jaworski, V. Lyakh, R. Krawczyk, 2011 вважають, що при роботі з юними дзюдоїстами доцільно виявити та розвивати координаційні здібності, які значно впливають на успішність досягнення спортивного результату.

У цьому U. F. Julio, M.Y. Takito, L. Mazzei, B. Miarka, S. Sterkowicz, E. Franchin, 2015 під час 10-річного дослідження дзюдоїстів віком від 9 до 20 років виявили: по-перше, недостатньо інформації щодо ранньої спеціалізації та змагального успіху у дзюдо за перші роки навчання; по-друге, наприкінці експерименту лише 7% чоловіків та 5% жінок продовжують успішно виступати на змаганнях.

Зирянова, В.В. Черкасів, В.М. Бурак, 2009 провели дослідження, в якому взяли участь 20 хлопчиків 7-8 років, які займаються дзюдо у спортивно-оздоровчій групі. Результати дослідження показали, що одними з найбільш ефективних та адекватних віковим особливостям дітей засобів та методів є

рухливі ігри та ігровий метод. Автори вважають, що підвищенню рухової активності дітей на спортивно-оздоровчому етапі сприяють спеціально підібрані рухливі ігри та змагально-ігрові завдання з елементами єдиноборств. Оскільки рухливі ігри надають комплексний вплив на розвиток кондиційних здібностей, закріплення рухових умінь і навичок, виховання особистісних якостей, то в ігрових умовах, що постійно змінюються, удосконалюються регулятивні функції діяльності систем організму, активно формуються механізми координації та управління рухами, покращуються сила і рухливість нервових процесів [77].

Розглядаючи навчально-тренувальний процес юних каратистів на спортивно-оздоровчому етапі, С.М. Амелін, 2015 пропонує застосовувати комплекс вправ, передбачених шкільною програмою з фізичної культури, адаптованих під специфіку карате, для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Техніко-тактична підготовка юних каратистів, спрямована на освоєння базових елементів стійок, переміщень, техніки нападів та захисту, повинна забезпечуватися через систему вправ, що підводять і розвиваються, що виконуються в полегшених умовах. На думку автора, на спортивно-оздоровчому етапі у структурі навчального тижня мають бути заплановані три типові заняття: два заняття комплексної спрямованості (ЗФП, СФП, ТТП) тривалістю 90 хвилин та одне односпрямоване заняття (ЗФП) тривалістю 60 хвилин.

О.Л. Григор'євої, 2012 розроблено методику на основі використання ігрового та змагального методу, що забезпечує підвищення рівня розвитку координаційних здібностей юних дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі. Результати її застосування стали добрим фундаментом удосконалення базової технічної підготовки.

П.Є. Мінков, 2007, розглядаючи спортивно-оздоровчий етап у групах східних єдиноборств з дітьми 11-13 років, пропонує річний цикл тренувань розділити на три періоди.

Підготовчий період (6-8 тижнів), в якому особлива увага приділяється вирішенню оздоровчих завдань із застосуванням дозованих за обсягом та інтенсивністю фізичних вправ, підібраних з урахуванням фізичної підготовленості та віку, що займаються. Основними завданнями цього періоду є: поступова адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень; навчання правильного дихання; оволодіння навичками правильної постави; профілактика плоскостопості. Основний період тренування (7-8 місяців) виконує завдання поступового підвищення тренуваності тих, хто займається; підвищення функціональних можливостей організму; освоєння основних рухових умінь та навичок; поступового та гармонійного розвитку фізичних якостей; освоєння базової техніки вибраного виду спорту. Підтримуючий період триває до трьох місяців. Головними завданнями цього періоду є підтримання рівня фізичного стану організму, досягнутого переважно періоді. Спрямованість фізичної активності: різні ігри, рухливі та спортивні ігри з однолітками, плавання, катання на велосипеді, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах у літніх оздоровчих таборах та ін.

Оздоровчий потенціал дзюдо вивчався R. Walaszek, S. Sterkowicz, W. Chwała, K. Sterkowicz-Przybycień, 2016. На основі дослідження юних дзюдоїстів восьмирічного віку ними встановлено, що регулярні заняття дзюдо породжують сприятливі зміни до поставок хребта [42].

На думку D. H. Fukuda та J. R. Stout, 2012, заняття дзюдо позитивно впливають на здоров'я дітей та підлітків. У дітей, які займаються дзюдо, спостерігаються фізіологічні поліпшення у сфері статури, сили та витривалості, а також покращення когнітивних функцій.

В.В. Анциперов, М.В. Філіппов, Т.А. Іванова, 2014 успішно впроваджують у тренувальний процес юних дзюдоїстів інноваційну методику координаційного тренування з використанням парних акробатичних вправ. Застосування цієї методики сприяє розвитку рухових здібностей, підвищенню якості освоєння способів виконання основних техніко-тактичних прийомів.

1.4. Спортивна підготовка на основі технології модульного навчання

Основним засобом модульної технології, крім модуля як частини програмного матеріалу навчальної дисципліни є сформована на основі модулів модульна навчальна програма [11, 32, 68].

В даний час багатьма спеціалістами рекомендується використання модульного навчання в освітніх технологіях. Так, в основу модернізації освіти покладено перехід до суб'єкт-суб'єктних освітніх технологій за переважно блочно-модульного структурування досліджуваного матеріалу та подання результатів навчання у вигляді сукупності набутих компетенцій.

Можна розділяти навчальну дисципліну на 1-3 блоки, кожен із яких складається не більше ніж з 5-10 модулів, виходячи з того, що модуль відповідає розділу навчальної дисципліни. При цьому поняття «блок» та «модуль» практично рівнозначні, а навчальним елементом виступає або дидактична одиниця, або її складова частина – мінімальний логічно та семантично закінчений та цілісний фрагмент навчальної інформації, що характеризує суттєві властивості факту, явища, процесу чи елемента об'єкта, який відповідає дидактичній одиниці [64].

Питання застосування блочно-модульної технології у сфері фізичного виховання та спортивного тренування були предметом низки наукових досліджень [19, 20, 26, 33, 49, 66].

Зокрема, розроблено та науково обґрунтовано структуру та зміст блочно-модульної технології формування прикладних навичок самооборони з використанням елементів рукопашного бою у процесі фізичного виховання студенток вузу; розкрито та наповнено змістом програмно-методичне супроводження даної технології, що включає: теоретичний, психологічний та загальнофізичний блоки спеціалізованих навчально-практичних занять; обґрунтовано інтегративний контроль формування прикладних навичок готовності до самооборони, що містить такі блоки: фізичний, функціональний та мотиваційний [22, 43, 81].

До змісту блокової системи включені такі блоки: вправи з видів спорту; вправи у розвиток швидкісних здібностей; вправи для розвитку швидкісно-силової витривалості; вправи у розвиток сили; вправи у розвиток витривалості; вправи технічної підготовки з обраних видів спорту; вправи у розвиток координаційних здібностей; вправи для розвитку стрибучості; вправи для відновлення дихання та стретчингу [15, 75].

Автори вважають, що використання цієї блокової системи на заняттях зі спортивної підготовки дозволяє заповнити обсяг тижневого фізичного навантаження та підвищити рівень спортивної підготовленості студентів.

Блочно-модульні технології знайшли свій відбиток у підготовці молодих спортсменів. Так було в дослідженні С.В. Дигіна, 2013, розглядається блочно-модульна технологія фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової спеціалізації. На думку автора, «доцільним є проектування тренування на основі оперування «фрагментами» – тренувальними заняттями різної спрямованості та навантаженості, і більш гнучкими та варіативними утвореннями – «модулями», що включають кілька «фрагментів», та «блоками», що складаються з кількох «модулів» [66].

Виділяють структурну базову одиницю тренувального процесу та визначає її як «фрагмент» (тренувальний день), який формується відповідно до певного завдання з вправ різного спектру. Це передбачає наявність банку основних вправ.

Формування модулів тренувальних впливів відповідно до цільових установок можливе з певних «фрагментів». Далі з обраних (певних) модулів можливе формування блоків тренувальних впливів, що забезпечують вирішення завдань, що стоять на етапі періоду з урахуванням ігрової спеціалізації.

Т.Г. Котов, 2011 пропонує виділяти у змісті техніки єдиноборств ключові дидактичні одиниці (рухові дії у стійці та партері) при відборі навчального матеріалу. Дидактичні одиниці є найважливішими у всіх аналізованих видах єдиноборств. До них автор відносить: «дії у стійці: кидки

через стегно, через спину (плечо) з коліна (колін) захопленням руки на плече, через спину із захопленням руки на плече, через плечі з колін "млин"; дії у партері: утримання (туші) – збоку, впоперек, з боку голови; перевороти забігання захопленням руки на ключ і передпліччям на шиї, скручування захопленням рук збоку, накатом захопленням шиї з-під плеча і тулуба зверху, скручування захопленням передпліччя зсередини »[92].

При блочно-модульному побудові навчального процесу досягається дидактична мета у сукупності всіх навчальних блоків дисципліни. Зміст технології навчання техніці єдиноборств складається з блоків навчального матеріалу, що складаються з взаємопов'язаних модулів (входить тестування, теоретичний, практичний: методико-практична, навчально-тренувальна, самостійна робота; контрольне тестування), і передбачає врахування особистісного досвіду рухової діяльності студентів у процесі конструктивного педагогічного взаємодії.

Модульна технологія розвитку координаційних здібностей дозволяє розширити рамки уявлень, що склалися в системі підготовки юних дзюдоїстів, доповнюючи її зміст нетрадиційними формами вправ. На думку автора, «важливою умовою реалізації модульної технології є комплекс різних прийомів, що стимулюють рухову діяльність, що займаються. Вони визначаються рядом умов та факторами: віком та рівнем фізичної та спеціальної підготовленості; психоемоційним станом; рівнем професійної компетентності викладача. Ці чинники значно впливають визначення використання вправ задля успішного розвитку координаційних здібностей; організацію умов, застосування оригінальних методів та прийомів педагогічного впливу» [26, 39, 55].

1. Для сучасного етапу розвитку системи спортивної підготовки у дзюдо характерно зниження віку початку занять дзюдо у спортивних школах до 5-7 років. Це зумовлює необхідність виділення спортивно- оздоровчого етапу, попереднього етапу початкової підготовки, визначення його мети, завдань, змісту та технології процесу його засвоєння.

На сьогоднішній день у системі підготовки юних дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі спостерігається значне відсів у спортивних школах. Це зумовлює актуальність вирішення проблеми формування інтересу дітей до занять даним видом спорту.

Вченими відзначається недостатня увага з боку тренерів теоретичної підготовки дітей, які займаються дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі, у процесі навчання у спортивній школі, доведено ефективність включення дзюдо у зміст спортивно орієнтованого фізичного виховання молодших школярів, виявлено високу ефективність застосування модульної технології у вдосконаленні фізичної підготовки, враховує особливості типу статури юних дзюдоїстів; підвищення ефективності процесу розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів.

2. Діти 5-7 років, за матеріалами наукових досліджень, характеризуються такими морфофункціональними особливостями, як поступове підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем до фізичних вправ; інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату; дозрівання мозочка, підкіркових утворень, кори; підвищення сенсорно-кінестетичного контролю, що обумовлює якість управління руховими діями та рухами; формування здатності ксамоаналізу та самоконтролю; поступове усвідомлення потреби у руховій активності та у тілесному вдосконаленні.

У віці 5-7 років спостерігається інтенсивний розвиток рухової функції. Це дозволяє зробити висновок, що в даному віці можна спрямовано розвивати практично всі фізичні якості та навчати основним рухам.

Відставання приросту показників фізичних якостей від приросту антропометричних показників, що спостерігається в окремих випадках, свідчить про помилки в методиці фізичного виховання.

Морфологічний ріст та моторний розвиток дошкільнят протікають асинхронно. Морфологічні показники менш мінливі, ніж функціональні показники фізичного розвитку, як у віковому, і у статевому аспектах.

Підвищення ефективності розвитку фізичних якостей у дітей 5-7 років пов'язується вченими та спеціалістами з використанням диференційованого та індивідуального підходів на основі обліку соматичного типу та варіанта його розвитку; з педагогічно грамотним застосуванням засобів гімнастики, акробатичних вправ, елементів міні-футболу з гнучким регулюванням змісту, обсягу та інтенсивності фізичних вправ;

3. Заняття у спортивних школах дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі організуються за додатковими загальнорозвивальними програмами, що розробляються у кожному освітньому закладі. При цьому пропонується приділяти велику увагу програмі розминки як фактору підвищення готовності дітей до освоєння основ техніки, застосовувати спрощені варіанти кругового тренування, структурувати навчальний матеріал за принципом «розширюється спіралі», широко використовувати ігрові технології для початкового навчання школі дзюдо, розвитку фізичних та психічних якостей; поєднувати заняття з комплексною спрямованістю та односпрямовані заняття; використовувати елементи змагального методу та засоби парної акробатики. Технічна підготовка спрямована на даному етапі переважно на освоєння базових елементів стійок, переміщень, техніки нападів та захисту, що виконуються у полегшених умовах.

4. В даний час багатьма спеціалістами рекомендується використання модульного навчання. Це передбачає поділ та структурування єдиного змісту освіти на блоки (модулі), які виступають як стандартизовані, нормалізовані одиниці програми та включають цільовий, інформаційний, операційний, контрольний компоненти. Модульне навчання базується на діяльнісному принципі та ідеях навчання.

Досягнення інтегрованої мети модульної програми забезпечується досягненням приватних дидактичних цілей модулів та входять до їх змісту навчальних елементів. Управління та контроль освітнього процесу забезпечується функціонуванням каналів зворотного зв'язку.

При побудові модуля враховується логіка засвоєння знань: сприйняття,

осмислення, запам'ятовування, застосування, узагальнення та систематизація.

Навчальним елементом модуля виступає дидактична одиниця – мінімальний логічно та семантично закінчений та цілісний фрагмент навчальної інформації, що характеризує суттєві властивості факту, явища, процесу чи елемента об'єкта, що відповідає дидактичній одиниці.

Модульне навчання створює передумови для індивідуалізації, варіативності та гнучкості при виборі змісту освіти та організації самостійної роботи; формування умінь; завершеність вивчення кожного навчального елемента; оперативність контролю якості його засвоєння.

Питання застосування модульного навчання у фізичному вихованні та у спортивному тренуванні були предметом низки наукових досліджень. Зокрема, були розроблені та науково обґрунтовані:

- структура та зміст блочно-модульної технології формування прикладних навичок самооборони з використанням елементів рукопашного бою, що включає теоретичний, психологічний та загальнофізичний блоки спеціалізованих навчально-практичних занять;

- блокова система фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей, формування знань, умінь та навичок з різних видів спорту, що застосовуються на заняттях зі спортивної підготовки;

- блочно-модульна структура змісту занять оздоровчою фізичною культурою жінок 45-55 років, що включає проєктивний, власне програмний та контрольний-обліковий компоненти;

- блочно-модульна технологія фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової спеціалізації, що включає модулі, що складаються з «фрагментів» – тренувальних занять різної спрямованості та навантаженості;

- блочно-модульна технологія розвитку координаційних здібностей юних дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, що складається з шести модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної спроможності;

- модульна технологія навчання техніки єдиноборств, що включає

блоки навчального матеріалу, що складаються з таких взаємопов'язаних модулів, як тестування, теоретичний, практичний: методико-практична, навчально-тренувальна, самостійна робота; контрольне випробування. При відборі навчального матеріалу у змісті техніки єдиноборств виділяються ключові дидактичні одиниці (рухові дії у стійці та партері).

Здійснений нами реферативний огляд літературних даних свідчить про високий освітній потенціал модульної технології. Поряд із цим питання його реалізації у вдосконаленні спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі у процесі навчання у спортивній школі залишаються нерозробленими в теорії та методиці дитячо-юнацького спорту.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; метод експертної оцінки; анкетне опитування; антропометрія; метод індексів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. У роботі нами було проаналізовано питання сучасних тенденцій та підходів до побудови багаторічної спортивної підготовки дзюдоїстів; фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності підростаючого покоління; вивчення особливостей спортивно-оздоровчого етапу спортивної підготовки; розкриття сутності та змісту модульної технології та її місця у практиці спортивної підготовки. Також нами було вивчено та проаналізовано програмно-методичні документи, що регламентують організаційно-методичну діяльність спортивних шкіл.

Метод експертної оцінки. Даний метод використовувався для оцінки якості виконання атестаційних вимог на 6 «кю» (учнівський кваліфікаційний ступінь). Атестацію проводили тренери спортивної школи у кількості 2 осіб, які пройшли підвищення кваліфікації на семінарах та отримали посвідчення експерта.

Анкетне опитування дітей, які займаються дзюдо, їхніх батьків та тренерів-викладачів проводилося на початку та наприкінці першого року спортивної підготовки на спортивно-оздоровчому етапі з метою визначення факторів, що впливають на формування у дітей інтересу до занять дзюдо.

Антропометрія. Для визначення рівня фізичного розвитку дітей 5-7-річного віку ми використали метод антропометрії. Так, зокрема, ми вимірювали довжину та масу тіла досліджуваних дітей.

Антропометричні вимірювання проводилися з метою оцінки рівня

фізичного розвитку піддослідних за загальноприйнятою методикою з допомогою стандартного інструментарію. Зокрема, оцінювалися: довжина тіла (см), маса тіла (кг), життєва ємність легень (мл), затримка дихання на вдиху (с), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), проба Ромберга, степ- тест.

Степ-тест. Загальна ідея тесту полягає у вивченні відновлювальних процесів (динаміки ЧСС) після припинення дозованої м'язової роботи. Фізичне навантаження визначається як сходжень на сходинку. По відношенню до висоті сходинки та часу виконання м'язової роботи для дітей 5-7-річного віку рекомендують наступне: висота сходинки – 20-25 см (приблизно половина довжини гомілки), час сходження – 2 хвилини. Під час тестування випробуваному пропонується здійснювати підйоми на сходинку в заданому темпі із частотою 20 разів на 1 хв. Темп рухів визначається метрономом. Підйом і спуск складаються з чотирьох рухів, кожному з яких відповідатиме один удар метронома: 1 – випробуваний ставить на сходинку одну ногу, 2 – ставить на сходинку іншу ногу, 3 – ставить назад на підлогу ногу, з якої почав сходження, 4 – ставить на підлогу іншу ногу.

Метод індексів. В антропометрії широко використовуються індекси для оцінки фізичного розвитку, виявлення вікових та інших змін у організмі, що росте. Оціночні індекси виводяться шляхом зіставлення різних антропометричних ознак.

Педагогічне тестування. Для оцінки рівня розвитку фізичних здібностей хлопчиків 5-7 років застосовувалися узвичаєні тестові вправи.

Рівень розвитку швидкісних здібностей вимірювався та оцінювався за результатами виконання тестової вправи "Біг на 30 м з високого старту".

Рівень розвитку координаційних здібностей вимірювався та оцінювався за результатами виконання тестової вправи «Човниковий біг 3x10 м».

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей вимірювався та оцінювався за результатами виконання тестової вправи «Стрибок у довжину з місця».

Рівень розвитку силових здібностей вимірювався та оцінювався за результатами виконання тестової вправи «Згинання та розгинання рук в упорі стоячи від стіни».

Рівень розвитку гнучкості вимірювався та оцінювався за результатами виконання тестової вправи «Нахил вперед у положенні сидячи».

Педагогічний експеримент був спрямований на практичне обґрунтування ефективності розробленої нами модульної навчальної програми спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов її реалізації у процесі навчання у спортивній школі на спортивно-оздоровчому етапі.

Методи математичної статистики. Статистична обробка експериментальних даних проводилася за допомогою Statistica 8.0. Розраховувалися середні вибіркові значення показників, що вивчаються нами, характеристики їх варіації (помилка середнього вибіркового та стандартне відхилення). Достовірність відмінностей між середньо груповими значеннями визначалася за допомогою параметричного t-критерію Стьюдента та непараметричного критерію Пірсона.

2.2 Організація дослідження

На першому етапі було проведено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження, збудовано науковий апарат дослідження; проаналізовано зміст навчальних програм, що регламентують зміст та процес спортивної підготовки юних дзюдоїстів; проведено анкетне опитування дітей, які займаються дзюдо, їхніх батьків та тренерів-викладачів.

На другому етапі було організовано та проведено формуючий педагогічний експеримент за участю двох груп дітей, які займаються дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі у спортивній школі (експериментальна та контрольна групи), по 19 осіб у кожній. Вік дітей на момент початку експерименту складав 5 років. Усі діти, що у дослідженні, були майже здорові і допущені до занять фізичної культурою у основній медичної групі.

Спортивна підготовка дзюдоїстів експериментальної групи здійснювалася з урахуванням змісту авторської модульної навчальної програми за розробленою нами педагогічною технологією з урахуванням комплексу виділених нами педагогічних умов; дзюдоїстів контрольної групи – з урахуванням змісту навчальної програми з дзюдо для системи додаткової освіти дітей.

На третьому етапі здійснювався кількісний та змістовний аналіз результатів дослідження, їх оформлення автореферату, проводилися заходи щодо їх впровадження у педагогічну практику у формі практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Модульна програма підготовки дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі та технологія її реалізації

При розробці програми ми враховували, по-перше, стандарт спортивної підготовки з виду спорту «дзюдо», в якому визначено зміст занять першого року навчання на початковому етапі підготовки, по-друге, вікові сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей 5-7 років а також руховий досвід дітей віку, по-третє, наведені вище результати аналізу традиційної практики спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі.

Розроблена нами модульна навчальна програма підготовки на спортивно-оздоровчому етапі базується на блочно-модульній побудові навчально-тренувального процесу. У рамках нашого дослідження під модулем розуміється система навчально-тренувальних занять, що відрізняються єдністю змістовного, методичного, організаційного, оцінного та технологічного компонентів.

Програма підготовки розподілена нами на два роки навчання: у спортивно-оздоровчій групі першого року навчання (діти 5-6 років) та у спортивно-оздоровчій групі другого року навчання (6-7 років).

Як початковий етап спортивної підготовки виділяють спортивно-оздоровчий етап, у якому переважно здійснюється фізкультурно-оздоровча і виховна робота, спрямовану різнобічну фізичну підготовку, формування особистості котрі займаються, на оволодіння основами техніки обраного виду спорту.

Виходячи з вимог особистісно-орієнтованого підходу до освітнього процесу, навчальні програми, що індивідуально розробляються, повинні забезпечувати, з одного боку, досягнення державних стандартів освіти, з іншого – задоволення освітніх потреб кожної дитини, які, як показує практика, відрізняються індивідуальною своєрідністю.

Комплексною дидактичною метою, розробленою нами модульною навчальною програмою, є формування готовності дітей 5-7 років до занять дзюдо для оздоровлення, фізичного, психічного та соціального розвитку.

Інтегрованими дидактичними цілями, що забезпечують досягнення комплексної мети, виступають:

- формування сталого інтересу до занять дзюдо;
- розвиток основних фізичних якостей;
- розширення та збагачення рухового досвіду;
- ознайомлення зі способами виконання базових елементів техніки дзюдо (школою дзюдо);
- озброєння теоретичними знаннями про правила змагань, історію дзюдо, основи етикету дзюдо;
- ознайомлення з основами змагальної діяльності у дзюдо.

Правильне визначення комплексної та інтегрованої дидактичних цілей навчально-тренувального процесу підготовки юних дзюдоїстів є основою для пошуку відповіді на традиційне питання дидактики: «чому вчити?», то

є яким має бути зміст модульної програми, засвоєння якого забезпечує зрештою досягнення поставленої мети.

З урахуванням змісту інтегрованих дидактичних цілей модульна програма включає 4 взаємопов'язані блоки (Рис. 3.1): загальної фізичної підготовки (ЗП), спеціальної фізичної підготовки (СФП), школи дзюдо (ШД) та змагально-ігровий блок (ЗІ).

Зміст цих блоків включає модулі операційного типу.

Блок загальної фізичної підготовки включає модулі операційного типу:

- Розвиток силових здібностей (представлений 2 навчальними одиницями);
- Розвиток координаційних здібностей (представлений 2 навчальними одиницями);
- розвиток гнучкості (представлений 2 навчальними одиницями);

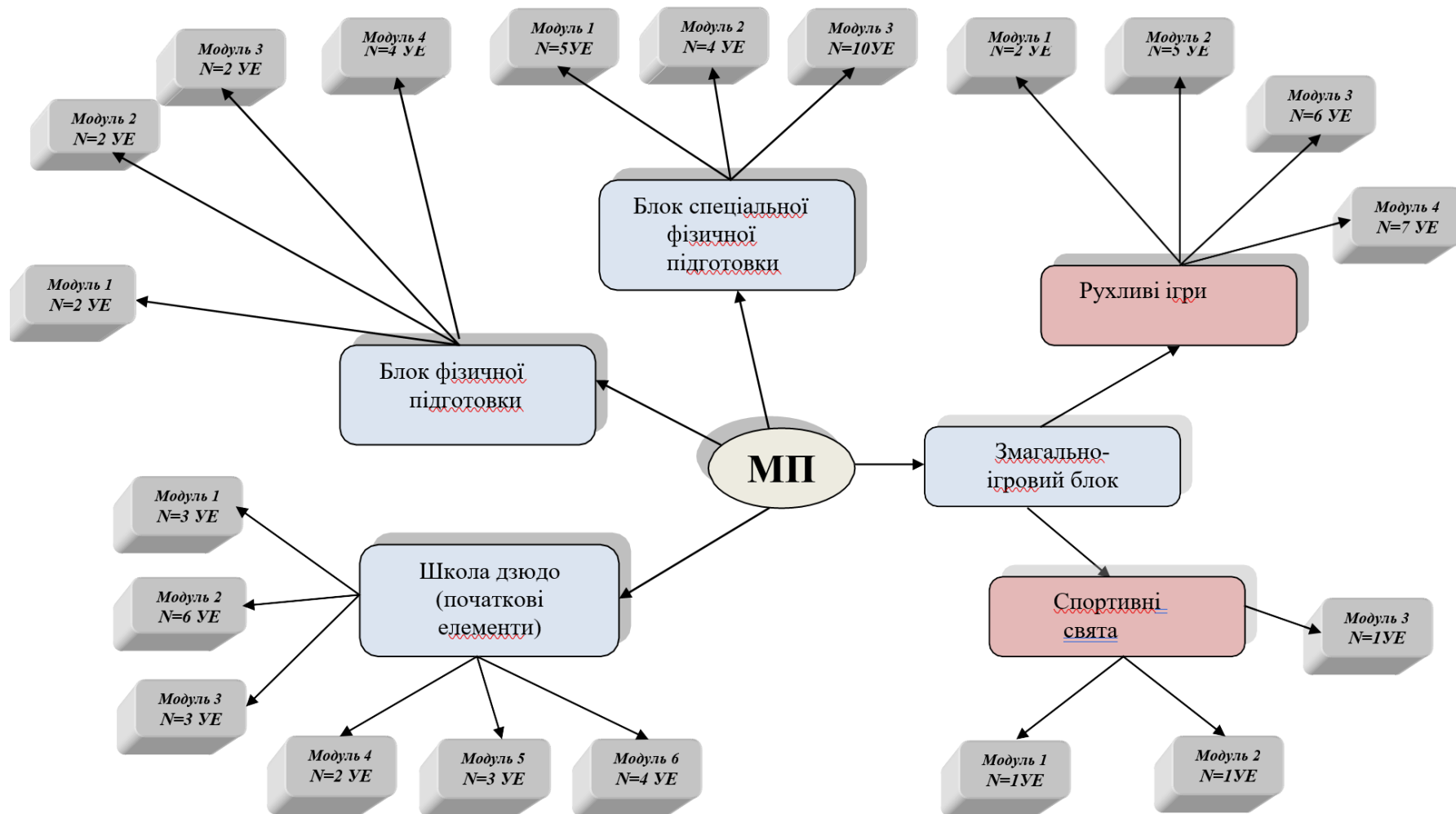


Рис. 3.1. Модульна програма підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі

- Комплексний розвиток фізичних здібностей (представлений 4 навчальними одиницями).

Блок спеціальної фізичної підготовки включає модулі операційного типу: акробатичні вправи (представлено 5 навчальними одиницями); лазіння, повзання (представлений шістьма навчальними одиницями); виси та упори (представлений десятьма навчальними одиницями).

Блок "Школа дзюдо" включає модулі операційного типу: формування навичок безпечного падіння (представлено шістьма навчальними одиницями); освоєння початкових форм технічних процесів у вигляді акробатичних вправ (представлений п'ятьма навчальними одиницями); освоєння початкових форм технічних процесів (стійки, переміщення) (представлений шістьма навчальними одиницями); початкові вміння взаємодій (стійки, переміщення) (представлений двома навчальними одиницями); фрагменти технічних дій (бічне підсікання, переднє підсікання), виконуються біля стіни з тенісними м'ячами в обидві сторони (стійки, переміщення) (представлено двома навчальними одиницями).

До змісту блоку «Школа дзюдо» включено модуль пізнавального типу. Він призначений для озброєння дітей теоретичними знаннями у галузі етикету дзюдо, попередження травматизму, історії становлення дзюдо.

Ігровий блок змагання включає два підблоки: рухливі ігри; спортивні свята.

Підблок «Рухливі ігри» представлений такими модулями: сюжетно-рольові ігри (представлено двома навчальними одиницями); рухливі ігри в розвитку швидкісних і координаційних здібностей (представлений п'ятьма навчальними одиницями); рухливі ігри з елементами дзюдо (представлено шістьма навчальними одиницями); рухливі ігри, створені задля розвиток пам'яті, уваги і слуху (представлений сімома навчальними одиницями).

Підблок "Спортивні свята" складається з наступних модулів: "Мама, тато, я – спортивна сім'я" (представлений однією навчальною одиницею); «Режим дня та його дотримання» (представлено однією навчальною

одиницею); «Фізкультура та сім'я – нерозлучні друзі» (представлено однією навчальною одиницею).

Технологія реалізації модульної програми підготовки дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі.

Розробці педагогічної технології підготовки юних дзюдоїстів у спортивно-оздоровчих групах спортивної школи передувало проектування структури та змісту підготовки юних дзюдоїстів 5-7 років у спортивно-оздоровчих групах спортивної школи у вигляді модульної програми підготовки юних дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі.

З урахуванням її змісту, нами була розроблена педагогічна технологія її реалізації в процесі навчання дзюдоїстів. Технологія розкриває організацію навчально-тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів (з боку засобів, методів та форм), що забезпечує засвоєння змісту модульної програми, організацію діяльності тренера-викладача з управління процесом засвоєння навчального матеріалу програми та організацію контролю якості засвоєння.

Методологічною основою розробки педагогічної технології виступили діяльнісний, системний та особистісно-орієнтований підходи. Діяльнісний підхід полягає в такій організації тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів, при якій діти є не пасивними «приймачами» інформації, а самі беруть активну участь у тренувальному процесі. Суть діяльнісного підходу полягає у напрямі «Всіх педагогічних заходів на організацію інтенсивної, постійно ускладнюється діяльності, бо тільки через власну діяльність людина засвоює науку та культуру, способи пізнання та перетворення світу, формує та вдосконалює особистісні якості» [45, 47, 59].

Діяльнісний підхід поєднується із системним підходом, який дозволяє уявити процес спортивної підготовки як функціонуючу педагогічну систему з розкриттям зв'язків між її структурними (мета, зміст та результат навчання, тренер, дзюдоїсти) та функціональними (засоби, методи та форми організації навчально-пізнавальної діяльності дзюдоїстів) компонентами.

Особистісно-орієнтований підхід передбачав організацію навчально-тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів з урахуванням індивідуальної своєрідності їх освітніх потреб та здібностей.

У Таблиці 3.1 представлений план-графік підготовки дзюдоїстів у перший рік спортивно-оздоровчого етапу, що складається із 4 блоків.

Блок 1 – Загальна фізична підготовка – спрямований на вдосконалення фізичних якостей, необхідних для освоєння техніки дзюдо, та включає десять модулів: 1 та 2-й модулі – розвиток силових здібностей; 3 та 4-й модулі

- Розвиток координаційних здібностей; 5 та 6-й модулі – розвиток гнучкості; 7-10 модулі - комплексний розвиток фізичних здібностей. Необхідність включення у процес спортивної підготовки дітей 5-7-річного віку таких модулів обумовлена тим, що сучасні діти цього віку відрізняються недостатньою фізичною підготовленістю та низькою працездатністю.

Розподіл модулів у блоці ми здійснювали, виходячи з того, що у віці 5-6 років утримання рухової активності у дітей значно розширюється за рахунок освоєння нових видів рухів.

У зв'язку з цим до 6 років велике місце займають складніші рухові дії, що відносяться до спортивної діяльності та створюють умови для формування готовності до спеціалізованого тренування.

Вправи, включені в кожен модуль, виконувались протягом 12-15 хвилин у підготовчій та основній частині заняття.

Два комплекси приділяється розвитку силових здібностей. Ці комплекси включені у зв'язку з тим, що для успішного освоєння початкових елементів дзюдо необхідний певний рівень сили. Розвиток силових здібностей у юних дзюдоїстів дуже важливий, оскільки технічні дії дзюдоїстів характеризуються ациклічними рухами змінної інтенсивності, пов'язаними з використанням великих м'язових зусиль при активній протидії з боку суперника. У протиборстві проявляються статичні зусилля відповідних груп м'язів.

При вихованні сили особлива увага приділялася розвитку життєво важливих м'язових груп: м'язів живота та спини, верхніх та нижніх кінцівок. Вправи на виховання сили використовувалися в другій половині заняття, комплекс складався з вправ з подоланням ваги власного тіла (утримання свого тіла або його окремих ланок у різних положеннях) та зовнішніх обтяжень (з набивним м'ячем, з опором партнера, з гантелями вагою 0,5 кг).

На розвиток координаційних здібностей відводиться два комплекси вправ. Необхідність включення комплексу в розвиток координаційних здібностей пояснюється двома причинами: по-перше, ця здатність є важливою у результативності дзюдоїстів, по-друге, вік 5-7 років вважатимуться сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей.

Розвиток просторової орієнтування в дзюдо допомагає раціонально оцінювати ситуації протиборства, контролювати виконання прийомів на краю татами, а також вихід за робочу зону.

Комплекс вправ для розвитку здатності орієнтуватися в просторі включав і стройові вправи (побудова в шеренгу, колону по одному, коло і перебудови з однієї шеренги в дві, з шеренги в три колони, за ланками, заздалегідь встановленими місцями, з колони по одному в колону по два, з однієї шеренги до двох).

Комплекс також включав фізичні вправи, які сприяють виробленню вміння переміщати ланки тіла в просторі, точно відтворювати задані траєкторії, напрямок, швидкість та темп руху. Особлива увага приділяється розвитку дрібних м'язів, і навіть вправам, спрямованим освоєння елементів основних рухів (біг, стрибки, метання).

У віці 5-6 років зміст рухової активності значно розширюється з допомогою освоєння нових видів рухів. Застосовувалися вправи на виховання спритності, для чого використовувалися незвичайні вихідні положення, швидка зміна різних положень, змінювалися швидкість і темп рухів, у вправах використовувалися предмети різної форми (волейбольні, футбольні, надувні м'ячі), виконували узгоджені рухи кількома учасниками (вдвоє, , стоячи),

ускладнювалися поєднання відомих рухів (біг змієюю).

При розвитку рівноваги застосовувалися такі вправи: стійка на шкарпетках на підлозі, на гімнастичній лаві; ходьба по гімнастичній лаві; ходьба при кружлянні в обидві сторони; ходьба між лініями (по лініях).

На розвиток гнучкості (стретчинг) відводиться також два комплекси вправ. Комплекс в розвитку гнучкості необхідний подальшого освоєння спеціальної рухової підготовки (акробатичних вправ, лазання, вісів і упорів), і навіть освоєння початкових елементів дзюдо (при формуванні навичок безпечного падіння, освоєння початкових форм технічних дій).

Для вдосконалення гнучкості використовувалися вправи «на розтягування», які можуть бути динамічного (пружні, махові тощо) та статичного (збереження максимальної амплітуди при різних позах) характеру. Амплітуда рухів збільшувалася поступово. Сигналом до припинення виконання руху було поява перших ознак болю. Темп виконання вправ невисокий, різкі рухи та ривки неприпустимі. Перед виконанням вправ на гнучкість відбувався розігрів основних м'язових груп, переважно розвивалася рухливість у тих суглобах, які грають найбільшу роль у життєво необхідних діях: плечових, тазостегнових, гомілковостопних та суглобах кисті. Між серіями вправ на розтягування виконувались вправи на розслаблення м'язів. Основним методом розвитку гнучкості був повторний метод, де вправи розтягування виконуються серіями.

Комплекс вправ включав гімнастичні вправи, що вибірково впливають на ті чи інші групи м'язів, зв'язок. Впливи на хребетний стовп – нахили з різних вихідних положень, що виконуються за допомогою та без допомоги партнера. Впливи на кульшовий суглоб - махи ногами в різних напрямках, випади, вправи у гімнастичної стінки. Впливи на суглоби плечового пояса – обертання руками, вправи з ціпками, вправи біля гімнастичної стінки.

Стретчинг – це спеціально розроблена система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та рухливості у суглобах, на зміцнення цих суглобів, тренування м'язово-зв'язувального апарату з метою покращення еластичних

властивостей, створення міцних м'язів та зв'язок. Вправи на розтягування м'язів були спрямовані на підвищення чутливості м'язів до сприйняття стимулу, що розтягує, і швидкість захисної реакції м'язів у відповідь на екстрене розтягування.

7-10-й модулі - Комплексний розвиток фізичних здібностей. Відводиться чотири комплекси (модулі), що складаються з комплексних вправ, у яких передбачався комплексний розвиток фізичних здібностей: координаційних здібностей, швидко-силових здібностей, силової витривалості, гнучкості.

Блок 2 – спеціальна фізична підготовка. У зміст другого блоку включено такі модулі: 1-й модуль – акробатичні вправи; 2-й модуль - лазіння; 3-й модуль – виси та упори.

Акробатичні вправи. Включення елементів акробатичної підготовки обумовлено тим, що початкові елементи дзюдо мають безпечне падіння. У зв'язку з цим навчання безпечному падінню доцільно починати з навчання акробатичним вправам, починаючи з угруповання, яке є основною підводною вправою до перекатів і перекидів; переكاتи, своєю чергою, виступають як підводять вправи під час навчання перекидам вперед й убік, стійці на лопатках зігнувши ноги.

Лазання - активні рухові дії, що включають лазіння; повзання: в упорі на долонях та стопах (між предметами, навколо них); підлізання під мотузку (висота 40-50 см); проповзання по прямій лінії 6-8 м; пролазіння під предметом (висота 40 см) в упорі на кистях та стопах, по гімнастичній лаві; лазіння рачки між предметами (навколо предметів), з різних вихідних положень. Вправи в лазні та перелізанні надають фізичний вплив на велику кількість м'язових груп, що необхідно для розвитку сили, швидкісної сили та спритності, а також виховання сміливості та впевненості у своїх діях.

Виси та упори сприяють гармонійному розвитку фізичних здібностей, особливо статичної сили. Переміщення тіла з одного становища до іншого потребує динамічних м'язових зусиль, що є важливим для розвитку

швидкісно-силових якостей. Виконання вправ у висах та упорах створює сприятливі умови для формування правильної постави. При виконанні вправ у висах та упорах діти опановують вміння оцінювати положення свого тіла в просторі, розрізняти тривалість статистичних поз і характер м'язових зусиль. Це має важливе значення у здійсненні низки функцій організму: збереження рівноваги тіла, формування уявлень про час та простір. У зміст модуля були включені такі вправи: вис стоячи на зігнутих руках (перейти на вис стоячи); вис стоячи зігнувшись; вис стоячи ззаду; вис присів; вис присівши ззаду; вис лежачи (зігнувшись, ззаду); упор присівши на гімнастичній лаві; упор стоячи навколішки; упор лежачи ззаду; упор лежачи боком.

Блок 3 – «Школа дзюдо», що включає п'ять модулів операційного (діяльнісного) типу: 1-й модуль – навички безпечного падіння; 2-й модуль – початкові форми технічних прийомів; 3-й модуль – стійки та переміщення; 4-й модуль - початкові вміння взаємодії; 5-й модуль – фрагменти підведених вправ до бічної та передньої підсічок; та один модуль пізнавального типу – модуль «Теоретичні знання в галузі етикету дзюдо, історії дзюдо та правил змагань».

При розробці змісту даного блоку ми спиралися на утримання Федерального стандарту спортивної підготовки з виду спорту «Дзюдо» від 21.08.2017 р. Зміст п'яти модулів забезпечував підготовленість юних спортсменів до освоєння способів виконання технічних прийомів на етапі початкової підготовки.

Процес формування навичок безпечного падіння включає послідовне оволодіння такими елементами: групування різних вихідних положень;

– переكاتи у групуванні з різних вихідних положень (ліворуч, праворуч, назад, лежачи на животі, на спині); прогинання з положення лежачи на спині з опорою рук і голови; з упору стоячи навколішки – сив управо, вліво; становище ніг у стійках дзюдоїста (правосторонній, лівосторонній, фронтальній); самострахування при падіннях на бік, на спину, на живіт, шкереберть.

Освоєння початкових форм технічних прийомів здійснюється у вигляді акробатичних вправ. У процесі навчання юних дзюдоїстів з метою підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та вестибулярної стійкості застосовуються: різні перекиди з різним становищем рук та ніг; перекиди з предметами. обертання лежачи; стійка на голові та руках зігнувшись; стійка на лопатках; стійка на лопатках перекид уперед; міст із положення лежачи на спині без торкання головою татами.

Освоєння стійок та переміщень. Модуль освоєння початкових форм технічних процесів (стійки, переміщення) включає такі елементи: стійки; переміщення звичайними кроками; переміщення приставними кроками (вперед-назад; вліво-вправо; по діагоналі); повороти - переміщення тіла на 90 кроком вперед, на 90 кроком назад; повороти на 180 ° скресними кроками (одна вперед, інша назад по діагоналі), повороти на 180 ° круговим кроком вперед, на 180 ° круговим кроком назад.

Початкові вміння взаємодії (виконуються лише з колінах). Борючись у захопленні, дитина постійно працює пальцями руки окремо і всією пензлем руки загалом із різним тиском та швидкістю. Розвивається дрібна моторика руки і відбувається мимовільний масаж кисті, який через нервову систему організму впливає на мовний відділ мозку. Даний модуль складається з наступних елементів: захоплення «рукав-відворот» у положенні стоячи на колінах. Захоплення береться на відвороті, на рівні ключиці та рукава (трохи вище ліктьового суглоба).

Захоплення за рукав "намотується" на підставу великого пальця, відворот "набирається" в руку до повного облягання плеча; виведення з рівноваги в положенні стоячи на колінах:

а) вперед: – двома руками із «класичного» захоплення, обидві руки тягнуть до плечей паралельно татами, повертаючись долонями вниз, лікті розводяться убік; - Виведення вперед однією рукою (за рукав або відворот);

б) назад: – двома руками із «класичного» захоплення, обидві руки штовхають партнера назад, паралельно татами; – двома руками розворотом

тулуба партнера навколо поздовжньої осі;

в) убік: – двома руками, захватом за рукав прикладається зусилля вниз – убік у напрямку татамі під кутом 45° , а захопленням за відворот угору – убік вздовж вуха партнера.

Фрагменти вправ, що підводять, до бічної та передньої підсічок (виконується біля стіни з тенісними м'ячами в обидві сторони): бічна підсічка, що «підмітає» рух стопи, що підсікає рух ногою, розгортаючи стопу підошвою всередину; переднє підсікання: витягувати ногу вперед з одночасним розворотом стопи.

Блок 4 – «Змагання-ігровий» включає підблоки «Рухливі ігри» та «Спортивні свята».

Підблок «Рухові ігри» містить чотири модулі. 1-й модуль включає сюжетно-рольові ігри; 2-й модуль – рухливі ігри у розвиток швидкісних і координаційних здібностей; 3-й модуль – рухливі ігри із елементами дзюдо; 4-й модуль – рухливі ігри, створені задля розвиток пам'яті, уваги, слуху.

На сюжетно-рольові ігри в одному занятті приділяється до 10-15 хвилин. Ігри доцільно проводити з дітьми 5-6-річного віку, тому що саме в цьому віці посилюється прагнення грати разом з однолітками, кожен із дітей прагне втілити свій складний задум.

Для організації та проведення сюжетно-рольової гри доцільно використати сюжети відомих казок. Залишається загальна смислова канва подій, змінюються лише конкретні умови дій персонажів.

Під час проведення сюжетно-рольової гри важливо зацікавити дітей. Дітям 5-7-річного віку не дуже цікаво, як позначаться його сьогоднішні вправи на його самопочутті та стані здоров'я завтра. Для них важливо отримати миттєве задоволення своїх потреб.

Проводити сюжетно-рольову гру потрібно з пізнавальною, наслідувальною та оздоровчою спрямованістю. Такі ігри допомагають вирішувати паралельно кілька завдань. Для дітей проведення сюжетно-рольової гри – це насамперед маленьке свято. Вживаючись у різні ролі, діти

вчаться дружбі, взаємодопомоги, розвивають кмітливість і винахідливість. Гра допомагає виявляти свої здібності, формувати деякі риси характеру, і навіть розвивати колективізм. При підготовці до гри необхідно підбирати такий сюжет, який найкраще сприяв досягненню основної мети заняття.

Кожна гра має бути новою та несподіваною для дітей. Цьому можуть сприяти театральні деталі: «дідусь з клюкою та в шапці-вушанці», «бабуся в хустці у фартуху». Під час гри діти можуть самі доповнювати свої репліки. Однак завдання тренера полягає в тому, щоб контролювати та спрямовувати хід гри через виконання дітьми певних вправ. Іноді до сюжету доречно додати відому рухливу гру або знайому естафету, а також використовувати імітаційні рухи: «косити сіно», «рубати дрова», «ловити рибу», «доїти корову», «купатися», «грати» тощо. Всі вправи тісно пов'язані з метою та завданнями заняття. Щоб ігри були різноманітнішими та емоційнішими, краще використовувати дрібний та легкий інвентар: новорічні маски, надувні кулі, скакалки, м'ячі, прапорці, кеглі.

Характер розвитку ігрового конфлікту визначає мету дій граючих і є сюжетом гри. Сюжет може бути запозичений з навколишньої дійсності та образно відображати дії людини (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або створюватися спеціально, виходячи із завдань фізичного виховання, у вигляді схеми протиборства за різних взаємодій граючих. Сюжет гри не тільки поживляє цілісні дії граючих, але й надає окремим прийомам техніки та елементам тактики цілеспрямованість, роблячи захоплюючу гру.

Рухливі ігри у розвиток швидкісних і координаційних здібностей. При підборі ігор на розвиток швидкісних здібностей враховується миттєва реакція на зорові, звукові або тактильні сигнали. Ці ігри включають фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, стрімкими ривками, бігом на короткі дистанції в найкоротший термін та іншими руховими діями, спрямованими на свідоме та цілеспрямоване випередження суперника.

3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі

Для обґрунтування ефективності практичної реалізації розробленої нами модульної навчальної програми спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов у процесі навчання у спортивній школі було організовано та проведено формуючий педагогічний експеримент.

В експерименті взяли участь дві групи дітей (контрольна та експериментальна), які займаються дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі. У кожній групі було 19 дітей. Вік дітей на момент початку педагогічного експерименту складав 5 років.

Усі діти, що у дослідженні, були майже здорові і допущені до занять фізичної культурою у основній медичної групі.

Підготовка дзюдоїстів експериментальної групи здійснювалася з урахуванням змісту авторської модульної навчальної програми за розробленою нами педагогічною технологією з урахуванням комплексу виділених нами педагогічних умов; дзюдоїстів контрольної групи – з урахуванням змісту навчальної програми з дзюдо для системи додаткової освіти дітей [2].

Одним із суттєвих критеріїв ефективності розроблених нами модульної навчальної програми підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов її реалізації є рівень та динаміка показників фізичної підготовленості дітей, які займаються в контрольній та експериментальній групах. Тому у всіх піддослідних вимірювалися та оцінювалися показники швидкісних, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей та гнучкості з використанням традиційних тестових вправ.

Тестування фізичної підготовленості проводилося на початку експерименту, наприкінці першого року навчання, на початку другого року навчання та наприкінці експерименту.

Порівняльний аналіз показників фізичних здібностей у дітей контрольної та експериментальної груп був проведений із застосуванням параметричного t-критерію Стьюдента. На початку експерименту (табл. 3.2) достовірні відмінності не спостерігалися ($P > 0,05$), що говорить про відносну однорідність обох груп за рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 3.2

**Динаміка показників фізичної підготовленості дзюдоїстів
експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп у педагогічному
експерименті**

| Тестові вправи | Групи | час тестування | | | |
|---|----------|-----------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| | | До експерименту | Після першого року | На початку другого року | Після експерименту |
| Згинання та розгинання рук в упорі стоячи від стінки, раз | ЕГ, n=19 | 4,53 ± 1,02 | 8,35 ± 1,32 | 12,00 ± 1,22 | 15,13 ± 0,89 |
| | КГ, n=19 | 4,42 ± 0,84 | 7,21 ± 0,70 | 9,83 ± 0,83 | 12,45 ± 0,82 |
| | P | >0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| Човниковий біг 3x10 м, с | ЕГ, n=19 | 13,23 ± 0,50 | 12,74 ± 0,53 | 12,28 ± 0,54 | 11,81 ± 0,52 |
| | КГ, n=19 | 13,25 ± 0,58 | 12,88 ± 0,53 | 12,45 ± 0,50 | 12,08 ± 0,49 |
| | P | >0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 |
| Стрибок в довжину з місця, см | ЕГ, n=19 | 121,5 ± 3,4 | 126,8 ± 3,8 | 131,7 ± 3,8 | 136,3 ± 3,4 |
| | КГ, n=19 | 119,9 ± 6,9 | 123,6 ± 6,8 | 126,5 ± 6,7 | 130,5 ± 6,7 |
| | P | >0,05 | > 0,05 | < 0,05 | < 0,05 |
| Біг 30 метрів, с | ЕГ, n=19 | 8,5 ± 0,5 | 8,2 ± 0,5 | 7,8 ± 0,5 | 7,4 ± 0,5 |
| | КГ, n=19 | 8,8 ± 0,5 | 8,6 ± 0,5 | 8,4 ± 0,5 | 8,1 ± 0,5 |
| | P | >0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 |
| Нахил вперед з положення сидячи, см | ЕГ, n=19 | 5,2 ± 0,9 | 8,2 ± 1,3 | 11,7 ± 1,4 | 14,4 ± 1,1 |
| | КГ, n=19 | 4,7 ± 0,7 | 7,3 ± 0,9 | 9,7 ± 0,9 | 12,3 ± 0,8 |
| | P | >0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 |

Дані порівняльного аналізу середніх показників фізичної підготовленості у дзюдоїстів ЕГ, що спостерігаються на початку експерименту, після першого року експерименту, на початку другого року експерименту та після його завершення, свідчать про їхню позитивну

динаміку. Аналогічна динаміка показників фізичної підготовленості спостерігалася серед дзюдоїстів КГ.

Ми вважаємо, що спостеріганий нами суттєвий приріст показників фізичних здібностей у дзюдоїстів обох груп обумовлений віковим розвитком рухової функції та впливом фактора занять дзюдо: фізичні вправи, що виконуються дітьми в процесі спортивної підготовки, виступали істотним фактором інтенсифікації процесів зростання і розвитку організму.

Порівняльний аналіз середніх показників фізичної підготовленості, що спостерігаються після завершення першого року експерименту, виявив істотну перевагу ($P < 0,05$) дзюдоїстів ЕГ перед дзюдоїстами КГ у показниках згинання – розгинання рук в упорі стоячи біля стіни (8,35 проти 7,21 разів), стрибка в довжину з місця (126,8 проти 123,6 см), бігу 30 м (8,2 проти 8,6 с), нахилу вперед із положення сидячи (8,2 проти 7,3 см). Вони швидше пробігли човниковим бігом 3x10 м, але ця перевага виявилася лише на рівні незначної тенденції (12,74 проти 12,88 с).

Перевага дзюдоїстів ЕГ у показниках фізичної підготовленості стала ще більш відчутною ($P < 0,05$) на початку другого року навчання. Середні показники у згинанні – розгинанні рук в упорі стоячи біля стіни склали у них 12 разів проти 9,83 рази у дзюдоїстів КГ, у стрибку в довжину з місця – 131,7 проти 126,5 см, у бігу 30 м – 7,8 проти 8,4 с, у нахилі вперед із положення сидячи – 11,7 проти 9,7 см. Перевага дзюдоїстів ЕГ у показниках човникового бігу 3x10 м спостерігалася на статистично незначному рівні: 12,28 проти 12,45 с.

Після завершення педагогічного експерименту дзюдоїсти ЕГ достовірно перевершили дзюдоїстів КГ у показниках згинання – розгинання рук в упорі стоячи біля стіни на 2,68 рази, стрибка у довжину з місця – на 5,8 см, бігу на 30 м – на 0,7 с, нахилу вперед із положення сидячи – на 2,1 см. У них були вищі і результати у човниковому бігу – на 0,27 с, але ця перевага була статистично незначною.

Відсоткове співвідношення результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі стоячи від стіни (Рис. 3.2) за весь період експерименту між групами становить 42,0% (ЕГ-252%; КГ-210%).

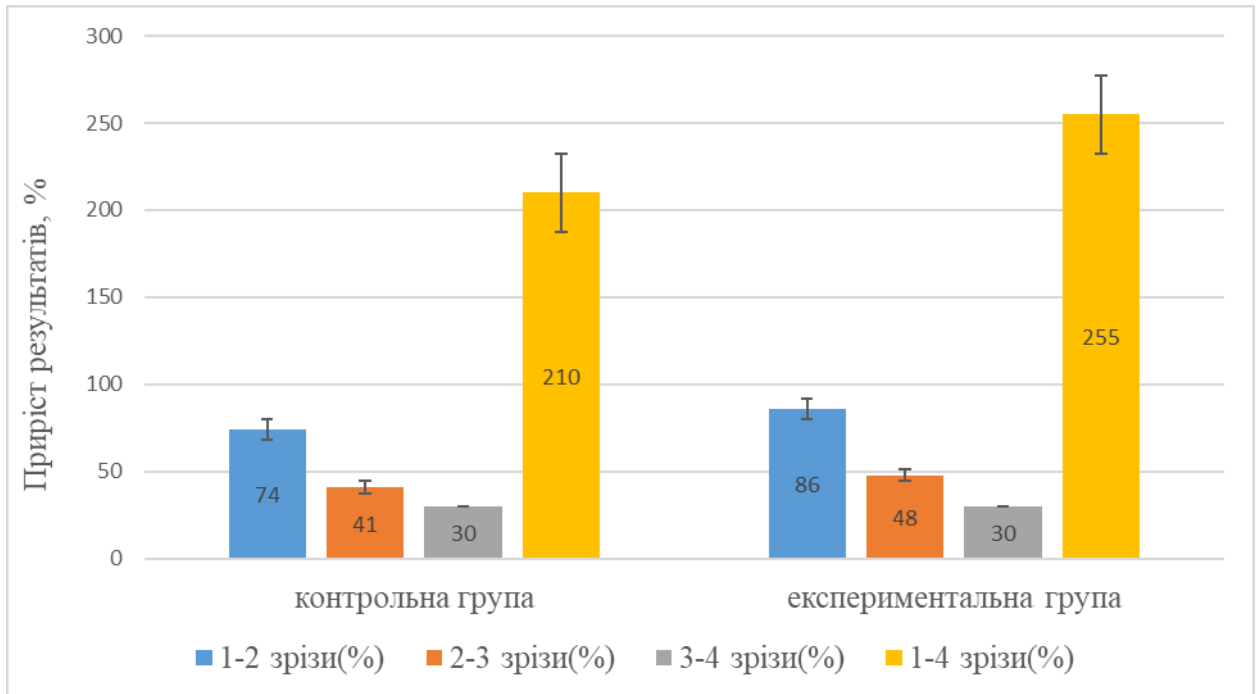


Рис. 3.2. Приріст показників у згинанні та розгинанні рук в упорі стоячи від стіни у відсотках

Аналізуючи приріст результатів у човниковому бігу 3x10 метрів в обох групах за період експерименту (Рис. 3.3), можна побачити, що різниця між групами становить 2,2% (ЕГ – 10,7%; КГ – 8,5%).

Відсоткове співвідношення результатів у стрибку в довжину з місця (Рис. 3.4) за період експерименту між групами становить 1,9% (ЕГ – 12,3; КГ – 10,4%).

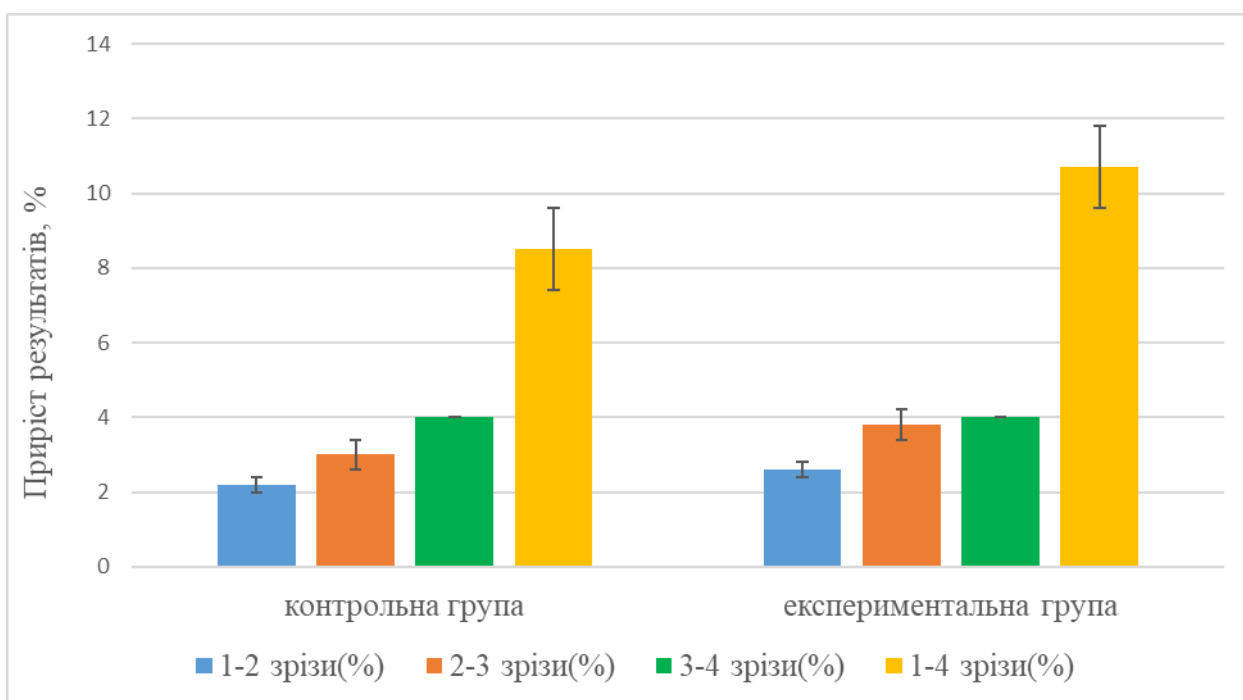


Рис. 3.3. Приріст показників у човниковому бігу 3x10 метрів у відсотках

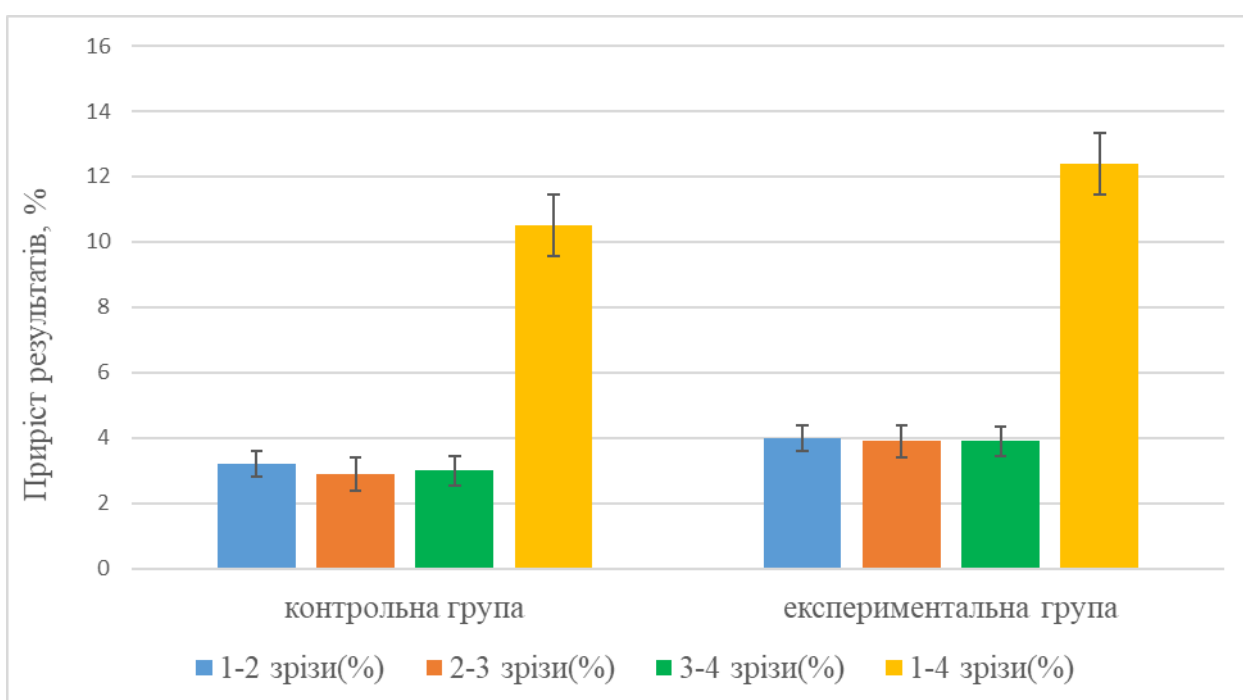


Рис. 3.4. Приріст показників у стрибку у довжину з місця у відсотках

Аналізуючи приріст результатів у бігу на 30 метрів в обох групах за період експерименту (Рис. 3.5), можна побачити, що різниця між групами становить 4,5% (ЕГ – 12,8%; КГ – 8,3%).

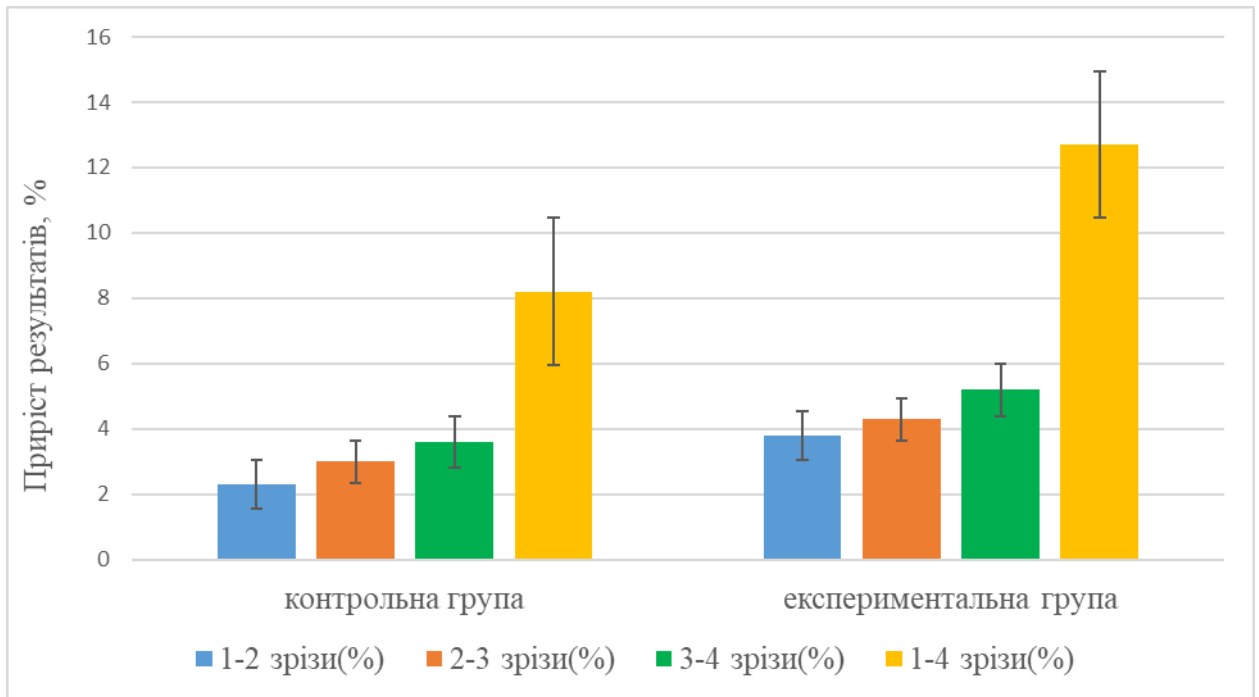


Рис. 3.5. Приріст показників у бігу на 30 метрів у відсотках

Відсоткове співвідношення результатів у нахилі вперед із положення сидячи (Рис. 3.6) за період експерименту між групами становить 6,8% (ЕГ – 175,1%; КГ – 168,3%).

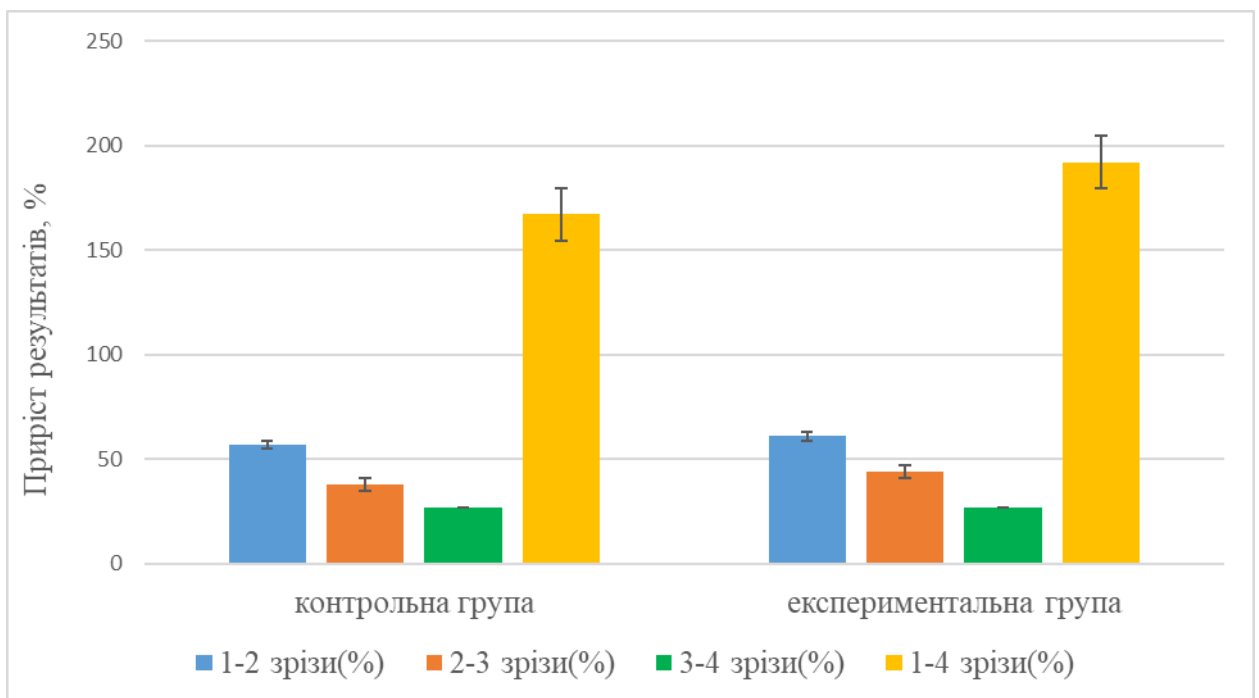


Рис. 3.6. Приріст показників у нахилі вперед із положення сидячи у відсотках

Завершуючи порівняльний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості у дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп, можна зробити висновок, що підготовка на спортивно-оздоровчому етапі на основі розроблених нами модульної навчальної програми, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов її реалізації в процесі навчання у спортивній школі призвела до значних покращень координаційних здібностей, сили та гнучкості дітей.

3.3. Збереження контингенту дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі

Другим суттєвим індикатором ефективності розроблених нами модульної навчальної програми, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі є збереження контингенту.

У Табл. 3.3 наведено дані про відсівання учнів з експериментальної та контрольної груп та збереження контингенту, що займаються за весь період експерименту. Ці показники в ЕГ становлять 3 особи з 19 (16%), у КГ – 10 осіб з 19 (53%). Відмінності достовірні за $P < 0,05$ за критерієм Пірсона ($\chi^2_{\text{експ}} = 5,40$, що більше критичного значення цього критерію – $\chi^2_{\text{крит}} = 3,84$).

Таблиця 3.3

Збереження контингенту експериментальної та контрольної груп під час педагогічного експерименту, кількість осіб (%)

| Групи обстежених | Початок експерименту | Кінець першого року навчання | Початок другого року навчання | Після експерименту |
|------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Експериментальна | 19 (100%) | 17 (90%) | 17 (90%) | 16 (84%) |
| Контрольна | 19 (100%) | 14 (74%) | 12 (64%) | 9 (47%) |

У результаті педагогічного експерименту до кінця першого року навчання відсів учнів з ЕГ становив дві людини, а КД – 5 людини; відповідно,

збереження контингенту становила 90% та 74%.

На початку другого року навчання чисельність учнів у ЕГ становила 17 осіб (90% щодо початку експерименту). У КМ за літній період чисельність учнів скоротилася ще на дві особи і становила 12 осіб (64%). Наприкінці експерименту чисельність учнів в експериментальній групі щодо початку експерименту становила 16 осіб (84%). У контрольній групі цей показник, відповідно, дорівнював 9 (47%).

3.4. Результати атестації дзюдоїстів 5-7 років після завершення спортивно-оздоровчого етапу

Третім суттєвим індикатором ефективності розроблених нами модульної навчальної програми, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі виступають результати атестації дзюдоїстів на б «кю», що свідчать про їхню готовність до продовження спортивної підготовки з виду спорту «дзюдо» Початкова підготовка.

Атестацію з присвоєння б «кю» проводили тренери спортивної школи у кількості 2 осіб, які пройшли підвищення кваліфікації на семінарах та отримали посвідчення експерта. Якість засвоєння технічних прийомів дзюдо оцінювалося за трьома рівнями: високий, середній і низький.

До атестаційних вимог б «кю» до техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів входять вісім технічних прийомів. Порівняльний аналіз показників атестації, що спостерігаються після завершення експерименту, проводився із застосуванням критерію Пірсона.

Встановлено суттєву перевагу ($P < 0,05$) дзюдоїстів ЕГ перед дзюдоїстами КГ як засвоєння таких техніко-тактичних прийомів, як зав'язування пояса, захоплення, виведення з рівноваги, падіння (Табл. 3.4).

Показники якості засвоєння інших техніко-тактичних прийомів (вітання стоячи і стоячи на колінах; стійки; пересування звичайними кроками, приставними кроками – вперед-назад; вліво-вправо, по діагоналі; повороти на

90° кроком уперед, назад; на 180° схресними кроками, Круговим кроком вперед, назад) у дітей ЕГ були вищими в порівнянні з такими дітьми КГ, але ця перевага була статистично незначущою.

Таблиця 3.4

Розподіл дітей контрольної та експериментальної груп з урахуванням атестаційних вимог на 6 кю до якості засвоєння технічних прийомів дзюдо, кількість осіб

| Рівень засвоєння | Привітання (поклон) | | Пояс (зав'язування) | Стойки | Пересування шагом | | Повороти | | Захвати | Виведення з рівноваги | Падіння |
|---|---------------------|------------|---------------------|--------|-------------------|------------|----------|---------|---------|-----------------------|---------|
| | стоячи | на колінах | | | звичайним | приставним | на 90° | на 180° | | | |
| Експериментальна група, кількість людей | | | | | | | | | | | |
| В | 15 | 14 | 12 | 13 | 14 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| С | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Н | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | | | | |
| Контрольна група, кількість людей | | | | | | | | | | | |
| В | 7 | 7 | 3 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 |
| С | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Н | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 6 | 5 | 5 |
| Критерій Пірсона | | | | | | | | | | | |
| Р | >0,05 | >0,05 | <0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Примітка: У – високий рівень; С – середній рівень; Н – низький рівень.

Загалом і експериментальна, і контрольна групи пройшли атестацію успішно.

3.5. Динаміка показників фізичного розвитку дзюдоїстів 5-7 років на спортивно-оздоровчому етапі

Фізичний розвиток є найважливішим показником соматичного (фізичного) здоров'я. На показниках фізичного розвитку відбиваються будьякі негативні на зростаючий організм. Фізичний розвиток у дітей є ознакою запасу фізичних сил організму, а також критерієм правильності їх зростання та розвитку.

Таблиця 3.5

Динаміка показників фізичного розвитку дітей експериментальної та контрольної груп у формуючому педагогічному експерименті

| Показники | До експерименту | | P | Після першого року | | P | Після експерименту | | P |
|------------------------------|-----------------|--------------|-------|--------------------|--------------|-------|--------------------|--------------|-------|
| | ЕГ (n=19) | КГ (n=19) | | ЕГ (n=17) | КГ (n=14) | | ЕГ (n=16) | КГ (n=9) | |
| Тиск Діастолічний | 65,58±4,15 | 66±3,61 | >0,05 | 68±3,92 | 68,2±3,90 | >0,05 | 70,25±4,65 | 70,5±5,27 | >0,05 |
| Тиск Систолічний | 99,29±5,95 | 102,42±6,71 | >0,05 | 105,9±5,7 | 110,35±5,30 | <0,05 | 114,31±4,82 | 113,77±5,09 | >0,05 |
| Динамометрія, ЛВ | 4,79±1,26 | 5,53±1,11 | >0,05 | 6,5±1,08 | 6,9±1,07 | >0,05 | 8,56±1,03 | 8,5±0,72 | >0,05 |
| Динамометрія, ПР | 5,20±1,22 | 5,6±1,29 | >0,05 | 7,11±1,15 | 7,67±0,99 | >0,05 | 8,87±1,02 | 8,7±0,97 | >0,05 |
| Довжина тіла, см | 113,05±5,35 | 116,8±4,1 | >0,05 | 118,5±5,24 | 121,8±3,4 | >0,05 | 124,06±4,43 | 125,6±3,8 | >0,05 |
| ЖСЛ, мл | 1094,11±163,8 | 1005,2±135,2 | >0,05 | 1276,4±139,3 | 1192,8±126,8 | >0,05 | 1450±96,6 | 1333,3±141,4 | <0,05 |
| Життєвий індекс, мл/кг | 56,28±7,27 | 49,60±6,68 | >0,05 | 59,89±7,11 | 52,95±5,65 | <0,05 | 60,90±5,91 | 55,45±4,24 | <0,05 |
| Індекс Кетле | 172,60±18,62 | 172,07±16,5 | >0,05 | 180,43±20,48 | 185,51±16,9 | >0,05 | 193,72±19,81 | 189,95±15,4 | >0,05 |
| Індекс Робінсона, ум.од. | 91,72±7,22 | 98,09±7,56 | >0,05 | 92,63±6,07 | 101,61±7,54 | <0,05 | 92,72±7,09 | 100,12±8,27 | <0,05 |
| Індекс Скибінські, ум.од. | 233,33±48,51 | 166,39±22,72 | >0,05 | 336,95±75,81 | 259,81±40,94 | <0,05 | 464,43±47,07 | 354,08±66,22 | <0,05 |
| Індекс Шаповалової | 57,42±9,99 | 50,47±6,49 | >0,05 | 62,82±10,76 | 65,34±6,4 | >0,05 | 81,95±11,16 | 72,53±4,88 | <0,05 |
| Маса тіла, кг | 19,5±2,7 | 20,20±2,1 | >0,05 | 21,5±2,9 | 22,64±2,4 | >0,05 | 24,1±2,8 | 24,08±2,45 | >0,05 |
| Проба Руф'є | 8,47±2,0 | 8,92±1,49 | >0,05 | 6,64±1,27 | 7,5±1,34 | <0,05 | 4,56±1,15 | 6,11±0,78 | <0,05 |
| Проба Ромберга, с | 24,17±5,79 | 23,35±2,92 | >0,05 | 31,76±5,84 | 27,92±3,17 | <0,05 | 46,87±9,97 | 35,77±6,55 | <0,05 |
| Проба Штанге, с | 19,70±3,07 | 16,07±1,59 | >0,05 | 22,41±3,72 | 20±1,88 | >0,05 | 26±2,58 | 23,3±3,53 | <0,05 |
| Степ-тест, ум. од | 44,92±1,71 | 43,30±1,40 | >0,05 | 47,84±2,06 | 45,96±1,36 | <0,05 | 54,91±3,37 | 49,64±1,92 | <0,05 |
| ЧСС, уд/хв | 92,35±4,0 | 95,64±2,56 | >0,05 | 87,47±4,01 | 92±3,48 | <0,05 | 81,12±4,3 | 87,8±3,88 | <0,05 |

Аналіз показників фізичного розвитку у дітей обох груп, виявлених після першого року занять спортом, свідчить про існування достовірних відмінностей у восьми досліджуваних показниках: індекс Робінсона (92,63 ум. од. у дітей ЕГ проти 101,61 ум. од. у дітей КМ), індексі Скібінські (336,95 проти 259,81 ум. од.), степ-тесті (47,84 проти 45,96 ум. од.), пробі Ромберга (31,76 з проти 27,92 с), пробі Руф'є (6,64 проти 7,50 ум. од.), життєвому індексі (59,8 проти 52,95 мл/кг), ЧСС – 87,47 проти 92,0 уд/хв, систолічному тиску (105,9 проти 110,35 мм.рт.ст.). Найбільш значущі відмінності виявлено у показниках індексу Робінсона, індексу Скібінські та пробі Руф'є.

Після завершення педагогічного експерименту діти експериментальної групи мали суттєву перевагу перед дітьми контрольної групи у десяти показниках: індексі Робінсона (92,72 проти 100,12 ум. од.), індексі Скібінські (464,43 проти 354,08 ум. од.), індексі Шаповалової (81,95 проти 72,53 ум. од.), степ-тесті (54,91 проти 49,64 ум. од.), пробі Штанге (26,0 проти 23,3 с), пробі Ромберга (46,87 проти 35,77 с), пробі Рут (4,56 проти 6,11 ум. од.), життєвої ємності легень (1450,0 проти 1333,3 мл), життєвому індексі (60,90 проти 55,45 мл/кг), ЧСС (81,12 проти 87,8 уд/хв).

Найбільш значущі відмінності виявлено у показниках індексу Скібінські, пробі Руф'є, пробі Ромберга.

Аналіз динаміки показників фізичного розвитку експериментальної та контрольної груп у формуючому педагогічному експерименті показав, що з сімнадцяти досліджуваних показників лише індекс Робінсона суттєво не змінився, інші характеризувались позитивною динамікою. Маса тіла в дітей віком ЕГ у період експерименту зросла на 23,6%, в дітей віком КГ – на 19,2%, довжина тіла в дітей віком ЕГ змінилася на 9,7%, в КГ – на 7,5%.

Одним із тестів за визначенням сили була динамометрія правої та лівої кистей. Початкові показники обох груп нижчі від стандартного середнього значення. В ЕГ за період експерименту сила правого кисті збільшилася на 70,6%, лівого пензля – на 78,7%, у КГ сила правого кисті змінилася на 55,4%, лівої кисті – на 53,7%.

Таблиця 3.6

**Динаміка показників фізичного розвитку дітей експериментальної групи
у формуючому педагогічному експерименті**

| Показники | До експерименту | Після першого року | Після експерименту | p |
|---------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|-------|
| | ЕГ (n=19) | ЕГ (n=17) | ЕГ (n=16) | |
| Тиск Діастолічний | 65,58±4,15 | 68,00±3,92 | 70,25±4,65 | <0,05 |
| Тиск Систолічний | 99,29±5,95 | 105,90±5,70 | 114,31±4,82 | <0,05 |
| Динамометрія, ЛВ | 4,79±1,26 | 6,50±1,08 | 8,56±1,03 | <0,05 |
| Динамометрія, ПР | 5,20±1,22 | 7,11±1,15 | 8,87±1,02 | <0,05 |
| Довжина тіла, см | 113,05±5,35 | 118,50±5,24 | 124,06±4,43 | <0,05 |
| ЖЄЛ, мл | 1094,11±163,80 | 1276,40±139,30 | 1450,00±96,60 | <0,05 |
| Життєвий індекс, мл/кг | 56,28±7,27 | 59,89±7,11 | 60,90±5,91 | <0,05 |
| Індекс Кетле | 172,60±18,62 | 180,43±20,48 | 193,72±19,81 | <0,05 |
| Індекс Робінсона, ум.од. | 91,72±7,22 | 92,63±6,07 | 92,72±7,09 | >0,05 |
| Індекс Скибінські, ум.од. | 233,33±48,51 | 336,95±75,81 | 464,43±47,07 | <0,05 |
| Індекс Шаповалової | 57,42±9,99 | 62,82±10,76 | 81,95±11,16 | <0,05 |
| Маса тіла, кг | 19,50±2,70 | 21,50±2,90 | 24,10±2,80 | <0,05 |
| Проба Руф'є | 24,17±5,79 | 31,76±5,84 | 46,87±9,97 | <0,05 |
| Проба Ромберга, с | 8,47±2,00 | 6,64±1,27 | 4,56±1,15 | <0,05 |
| Проба Штанге, с | 19,70±3,07 | 22,41±3,72 | 26,00±2,58 | <0,05 |
| Степ-тест, ум. од | 44,92±1,71 | 47,84±2,06 | 54,91±3,37 | <0,05 |
| ЧСС, уд/хв | 92,35±4,00 | 87,47±4,01 | 81,12±4,30 | <0,05 |

У показниках систолічного (верхнього) та діастолічного (нижнього) тиску в ЕГ та КГ виявлено достовірні відмінності, крім ДД наприкінці першого року навчання в ЕГ та в КГ. Середні значення показників тиску в дітей віком ЕГ і КГ відповідають віковим нормам (у 6-9 років – 105/120-70/80 мм рт. ст.).

Таблиця 3.7

**Динаміка показників фізичного розвитку дітей контрольної групи у
формульованому педагогічному експерименті**

| Показники | До експерименту | Після першого року | Після експерименту | P |
|---------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|----------|
| | КГ (n=19) | КГ (n=14) | КГ (n=9) | |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| Тиск Діастолічний | 66,00±3,61 | 68,20±3,90 | 70,50±5,27 | <0,05 |
| Тиск Систолічний | 102,42±6,71 | 110,35±5,30 | 113,77±5,09 | <0,05 |
| Динамометрія, ЛВ | 5,53±1,11 | 6,90±1,07 | 8,50±0,72 | <0,05 |
| Динамометрія, ПР | 5,60±1,29 | 7,67±0,99 | 8,70±0,97 | <0,05 |
| Довжина тіла, см | 116,80±4,10 | 121,80±3,40 | 125,60±3,80 | <0,05 |
| ЖЄЛ, мл | 1005,20±135,20 | 1192,80±126,80 | 1333,30±141,40 | <0,05 |
| Життєвий індекс, мл/кг | 49,60±6,68 | 52,95±5,65 | 55,45±4,24 | <0,05 |
| Індекс Кетле | 172,07±16,5 | 185,51±16,9 | 189,95±15,4 | <0,05 |
| Індекс Робінсона, ум.од. | 98,09±7,56 | 101,61±7,54 | 100,12±8,27 | >0,05 |
| Індекс Скибінські, ум.од. | 166,39±22,72 | 259,81±40,94 | 354,08±66,22 | <0,05 |
| Індекс Шаповалової | 50,47±6,49 | 65,34±6,40 | 72,53±4,88 | <0,05 |
| Маса тіла, кг | 20,20±2,10 | 22,64±2,40 | 24,08±2,45 | <0,05 |
| Проба Руф'є | 23,35±2,92 | 27,92±3,17 | 35,77±6,55 | <0,05 |
| Проба Ромберга, с | 8,92±1,49 | 7,50±1,34 | 6,11±0,78 | <0,05 |
| Проба Штанге, с | 16,07±1,59 | 20,00±1,88 | 23,30±3,53 | <0,05 |
| Степ-тест, ум. од | 43,30±1,40 | 45,96±1,36 | 49,64±1,92 | <0,05 |
| ЧСС, уд/хв | 95,64±2,56 | 92,00±3,48 | 87,80±3,88 | <0,05 |

Показники проби Штанге (затримка дихання на вдиху) в дітей віком ЕГ збільшилися на 31,9%, у КГ – на 44,9%.

У пробі Ромберга, що оцінює вестибулярну стійкість дітей, ЕГ показник змінився на 93,9%, у КГ – на 53,2%.

У пробі Руф'є, що дозволяє судити про функціональний стан серцево-судинної системи та фізичної працездатності, показники ЕГ покращилися на

46,2%, КГ – на 31,5%.

У показниках ЖЕЛ у дітей ЕГ покращення склало 32,5% у дітей КМ – 32,6%.

Аналіз показників життєвого індексу, що побічно характеризують функціональні можливості системи зовнішнього дихання, виявив, що в ЕГ вони збільшилися в середньому на 8,2%, у КГ – на 11,8%

Показники ЧСС, які є важливими в оцінці функціонального стану серцево-судинної системи, ЕГ покращилися на 12,2%, у КГ – на 8,2%.

З метою оцінки функціонального стану основних систем організму застосовувався метод індексів. Даний метод дозволяє визначити "слабкі місця" організму дітей. Застосовувані індекси є співвідношенням окремих антропометричних ознак.

Індекс Кетле - ваго-ростовий коефіцієнт, що характеризує гармонійність фізичного розвитку та статури. За результатами індексу Кетле, ваго-ростовий показник у дітей обох груп оцінюється як середній. Зміна цього показника під час експерименту становило ЕГ загалом 12,2%, й у КГ – 10,4%.

Порівнюючи отримані в педагогічному експерименті дані «подвійного твору» з нормативними показниками, можна зробити висновок, що у дітей ЕГ і КГ тренованість серця (за результатами індексу Робінсона) відповідає середньому рівню. Показники індексу Робінсона у дітей ЕГ та КГ суттєво не змінилися (в ЕГ – на 1,1%, у КГ – на 2,1%).

Показники індексу Скібінські, що відображають функціональні можливості органів дихання та кровообігу, а також стійкість організму до гіпоксії, змінилися у ЕГ на 99%, у КГ – на 112,8%.

Достовірно розрізняються між собою діти ЕГ та КГ у показнику степ-тесту, що дозволяє судити про функціональний стан серцево-судинної системи та фізичної працездатності. Діти ЕГ показники степ-тесту збільшилися на 22,2%, дітей КГ – на 14,6%.

Індекс Шаповалової характеризує розвиток сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини та черевного преса. Збільшення

показників цього індексу в дітей віком ЕГ становило 42,7%, дітей КМ – 43,7%.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку дітей експериментальної та контрольної груп, можна зробити висновок, що реалізація на спортивно-оздоровчому етапі розробленої нами модульної програми спортивної підготовки дзюдоїстів з урахуванням комплексу педагогічних умов має істотний позитивний вплив на приріст показників ЖЕЛ, життєвого індексу, індексу Робінсона, індексу Скібінські, індексу Шаповалової, проби Руф'є, проби Ромберга, проби Штанге, степ-тесту та ЧСС.

Це говорить про те, що діти ЕГ відрізнялися від дітей КГ високим рівнем розвитку функції зовнішнього дихання, стійкості організму до гіпоксії, функціонального стану серцево-судинної системи, фізичної працездатності, вестибулярної стійкості.

Таким чином, аналіз результатів формуючого педагогічного експерименту з апробації розробленої нами модульної навчальної програми спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов у процесі навчання у спортивній школі свідчить про їх високу практичну ефективність: дзюдоїсти експериментальної групи відрізнялися від дзюдоїстів контрольної групи після завершення спортивно-оздоровчого етапу вищими показниками фізичних здібностей, фізичного розвитку, якості освоєння технічних прийомів дзюдо; серед них спостерігався менший відсоток відсіву на даному етапі спортивної підготовки; вони успішно пройшли атестацію на 6 "кю".

3.6. Обговорення результатів дослідження

Для сучасного етапу розвитку системи спортивної підготовки у дзюдо характерно зниження віку початку занять дзюдо у спортивних школах до 5-7 років. Це зумовлює необхідність виділення спортивно-оздоровчого етапу, що передує етапу початкової підготовки, визначення його мети, завдань, змісту та технології процесу його засвоєння.

Вченими відзначається ефективність включення дзюдо у зміст спортивно орієнтованого фізичного виховання молодших школярів, виявлено високу ефективність застосування модульної технології у вдосконаленні фізичної підготовки, підвищення ефективності процесу розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів.

Вік 5-7 років, за матеріалами наукових досліджень, характеризується особливостями морфофункціонального розвитку організму, включаючи інтенсивний розвиток рухової функції, що створює оптимальні передумови для навчання основним рухам, у тому числі й основ техніки дзюдо.

В даний час накопичено певний досвід організації занять дзюдо на спортивно-оздоровчому етапі. Реферативний огляд науково-методичної літератури свідчить про багатий педагогічний потенціал технології модульного навчання для індивідуалізації, варіативності та гнучкості при виборі змісту спортивної підготовки та організації самостійної роботи; формування рухових умінь; завершеність вивчення кожного навчального елемента; оперативність контролю якості його засвоєння. Поряд із цим питання його реалізації у вдосконаленні підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі залишаються нерозробленими в теорії та методиці дитячо-юнацького спорту.

Результати дослідження у формі анкетного опитування показали, що всім дітям, які займаються спортивно-оздоровчими групами, подобаються заняття дзюдо. В основі цього позитивного емоційного, але неусвідомлюваного ставлення лежать бажання навчитися різних прийомів дзюдо та досягти успіху, особистість тренера, спільна робота у групі. Поряд з цим для більшості батьків характерно пасивно-позитивне ставлення до занять дітей дзюдо, відсутність знань про механізми позитивного впливу спорту на організм та формування особистості.

Нами виявлено основні причини припинення дітьми занять у спортивно-оздоровчих групах дзюдо: - великі фізичні навантаження; монотонність та одноманітність, складність та низька емоційна привабливість фізичних вправ;

недостатня кількість спарингів; відсутність можливості одержати спортивні розряди; страх перед змаганнями

Розроблена нами модульна навчальна програма підготовки на спортивно-оздоровчому етапі реалізується протягом двох років навчання у спортивній школі. Комплексною дидактичною метою програми є формування готовності дітей 5-7 років до занять дзюдо для оздоровлення, фізичного, психічного та соціального розвитку. Інтегрованими дидактичними цілями, що забезпечують досягнення комплексної мети, виступають: формування сталого інтересу до занять дзюдо; розвиток основних фізичних якостей; розширення та збагачення рухового досвіду; ознайомлення зі способами виконання базових елементів техніки дзюдо (школою дзюдо); озброєння теоретичними знаннями про правила змагань, історію дзюдо, основи етикету дзюдо; ознайомлення з основами змагальної діяльності у дзюдо. Після спортивно-оздоровчого етапу передбачено атестацію тих, хто займається на 6 «кю».

З урахуванням змісту інтегрованих дидактичних цілей модульна навчальна програма включає 4 взаємопов'язані блоки: «Фізична підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Школа дзюдо» та «Змагання-ігровий блок». Зміст цих блоків включає модулі пізнавального та операційного (діяльнісного) типу.

З урахуванням змісту модульної навчальної програми нами було розроблено педагогічну технологію її реалізації у процесі навчання дзюдоїстів у спортивній школі. Технологія розкриває організацію навчально-тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів (з боку засобів, методів та форм), що забезпечує засвоєння змісту модульної програми, організацію діяльності тренера-викладача з управління процесом засвоєння навчального матеріалу програми та організацію контролю якості засвоєння.

Ефективна реалізація педагогічної технології у процесі навчання у спортивній школі передбачає виконання комплексу педагогічних умов, що включає: педагогічну майстерність тренера-викладача; єдність фізичного, психічного та соціального розвитку; оздоровчу спрямованість спортивної

підготовки; створення ситуації досягнення успіху; взаємодія тренера-викладача з батьками; облік індивідуальної своєрідності інтересів та здібностей.

Аналіз результатів формуючого педагогічного експерименту з апробації розробленої нами модульної навчальної програми спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов у процесі навчання у спортивній школі свідчить про їх високу практичну ефективність: дзюдоїсти експериментальної групи відрізнялися від дзюдоїстів контрольної групи після завершення спортивно-оздоровчого етапу вищими показниками фізичних здібностей, фізичного розвитку, якості освоєння технічних прийомів дзюдо; серед них спостерігався менший відсоток відсіву на даному етапі спортивної підготовки; вони успішно пройшли атестацію на 6 "кю".

ВИСНОВКИ

1. Для сучасного етапу розвитку системи спортивної підготовки у дзюдо характерно зниження віку початку занять у спортивних школах до 5-7 років. Заняття з дітьми цього віку організовуються за додатковими загально-розвивальними програмами, що розробляються в кожному освітньому закладі. Це зумовлює необхідність виділення спортивно-оздоровчого етапу, визначення його мети, завдань, змісту та технології процесу засвоєння. В даний час вченими та спеціалістами рекомендується здійснювати спортивну підготовку на основі використання технології модульного навчання. Його застосування у підготовці дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі створює передумови підвищення її ефективності.

2. Експериментально під час анкетного опитування дітей, які займаються дзюдо, їхніх батьків та тренерів встановлено таке:

- в основі позитивного емоційного, але неусвідомлюваного ставлення дітей 5-7 років до занять дзюдо лежать: бажання навчитися прийомам даного виду спорту, бажання досягти успіху, особисті якості тренера, спільна робота в групі;

- більшість батьків відрізняються пасивно-позитивним ставленням до занять дітей дзюдо, відсутністю знань про механізми позитивного впливу спорту на організм та формування особистості;

- причинами зниження інтересу дітей 5-7 років до занять дзюдо є: - великі фізичні навантаження; монотонність та одноманітність, складність та низька емоційна привабливість фізичних вправ; недостатня кількість спарингів; відсутність можливості одержати спортивні розряди; страх перед змаганнями;

- зміст спортивної підготовки дзюдо дітей 5-7 років відрізняється складністю та монотонністю фізичних вправ, недостатнім набором рухливих ігор, відсутністю спеціальних вправ дзюдо, слабкою взаємодією тренера з батьками;

- на думку тренерів, оптимальним для початку занять дзюдо є вік 5-6 років. У зміст програми пропонується включати загальнорозвиваючі вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи на гнучкість, координацію, на реакцію, дихальні вправи та вправи на розслаблення та розвиток уваги.

3. Розроблена нами модульна навчальна програма спортивної підготовки на спортивно-оздоровчому етапі реалізується протягом двох років навчання у спортивній школі. Комплексною дидактичною метою програми є формування готовності дітей 5-7 років до занять дзюдо для оздоровлення, фізичного, психічного та соціального розвитку.

Інтегрованими дидактичними цілями, що забезпечують досягнення комплексної мети, виступають: формування сталого інтересу до занять дзюдо; розвиток основних фізичних якостей; розширення та збагачення рухового досвіду; ознайомлення із способами виконання базових елементів техніки дзюдо (школою дзюдо); озброєння теоретичними знаннями про правила змагань, історію дзюдо, основи етикету дзюдо; ознайомлення з основами змагальної діяльності у дзюдо. Після завершення спортивно-оздоровчого етапу передбачено атестацію тих, хто займається на 6 «кю». Модульна навчальна програма містить 4 взаємопов'язані блоки: «Загальна фізична підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Школа дзюдо» та «Змагання-ігровий блок». Зміст цих блоків включає модулі операційного та пізнавального типу та входять до них навчальні одиниці.

4. З урахуванням змісту модульної навчальної програми розроблено педагогічну технологію її реалізації у процесі навчання дзюдоїстів у спортивній школі. Вона розкриває організацію спортивної підготовки дзюдоїстів (з боку коштів, методів та форм), що забезпечує засвоєння змісту модульної програми, організацію діяльності тренера-викладача з управління процесом засвоєння навчального матеріалу програми та організацію контролю якості засвоєння.

5. Ефективна реалізація педагогічної технології у процесі навчання у спортивній школі передбачає виконання комплексу педагогічних умов, що

включає: педагогічну майстерність тренера-викладача; єдність фізичного, психічного та соціального розвитку; оздоровча спрямованість спортивної підготовки; створення ситуації досягнення успіху; взаємодія тренера-викладача з батьками; облік індивідуального своєрідності інтересів та здібностей котрі займаються.

6. Результати апробації модульної навчальної програми спортивної підготовки дзюдоїстів на спортивно-оздоровчому етапі, педагогічної технології та комплексу педагогічних умов у процесі навчання у спортивній школі свідчать про її високу практичну ефективність: експериментальна група дзюдоїстів відрізнялася від контрольної групи після завершення спортивно-оздоровчого етапу: високими показниками тестових вправ, що характеризують рівень розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей та гнучкості; великим відсотком безпеки контингенту котрі займаються цьому етапі спортивної підготовки; високими показниками якості засвоєння таких технічних прийомів дзюдо, як зав'язування пояса, захоплення, виведення з рівноваги та падіння; високим рівнем розвитку функції зовнішнього дихання, стійкості організму до гіпоксії, функціонального стану серцево-судинної системи, фізичної працездатності, вестибулярної стійкості.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. У спортивно-оздоровчих групах ДЮСШ з дітьми 5-7-річного віку з метою якісного покращення навчально-тренувального процесу необхідно використовувати розроблену нами модульну навчальну програму спортивної підготовки, що реалізується протягом двох років навчання у спортивній школі.

2. На наш погляд, найдоцільніше для побудови навчально-тренувального процесу використовувати блочно-модульну систему підготовки в рамках річного циклу. Кожен блок підготовки містить кілька модулів, кожен з яких має конкретну мету, певні завдання та систему тренувальних занять. Враховуючи вік, доцільно поділ циклу підготовки на 2 роки (5-6 років і 6-7 років).

Річний цикл підготовки дітей у спортивно-оздоровчій групі включає чотири основні блоки:

Блок 1 - ЗФП;

Блок 2 - СФП;

Блок 3 – Школа дзюдо;

Блок 4 – Ігровий блок, що включає два підблоки: "Рухливі ігри", "Спортивні свята".

3. Рекомендована структура тренувального заняття має складатися з трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої, основної та заключної. Заняття повинні мати комплексний характер, основу занять складають різні ігри (рухливі, спортивні, сюжетно-рольові) та ігрові завдання. Велика увага в навчально-тренувальному процесі має приділятися дихальній гімнастиці, формуванню правильної постави та корекції її порушень, а також стретчингу.

ПОСИЛАНИЯ

1. Акопян, А.О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А.О. Акопян, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 6. – С. 32-34.
2. Аккуин, Д.Ю. Направленность интереса юных борцов в учебно-тренировочном процессе / Д.Ю. Аккуин, Е.Д. Аккуина, А.Д. Аккуин // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. материалов науч.-практ. конф. / под ред.М.В. Габова, Ю.Г. Мартемьянова; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск,2008. – С. 26-28.
3. Аккуин, Д.Ю. Причины отсева на этапах многолетней подготовки в детско-юношеских спортивных школах по дзюдо / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №5 (75). – С. 11-15.
4. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 11-15.
5. Алиханов, И.И. Социологическое исследование о причинах отсева из групп борьбы в школе олимпийского резерва ТУНО / И.И. Алиханов, М.Г. Чачанашвили // Критерии спортивной одарённости и отбора в единоборствах, играх и циклических видах спорта: сб. науч. тр. / под ред. О.А. Сиротина, Г.А. Шорина, Н.А. Батурина, А.П. Исаева, Ю.Б. Санду; Омский гос. ин-т физ. культуры, Челябинский гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск, 1991. С. 43-49.
6. Амелин, С.Н. Содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе / С. Н. Амелин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 9-12.
7. Анцыперов, В.В. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов, Т.А. Иванова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1062-1069.

8. Байбородова, Л.В. Теория обучения и воспитания, педагогические технологии: учебник и практикум для академического бакалавриата / Л.В. Байбородова [и др.]; отв. ред. Л.В. Байбородова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 192 с.
9. Бальсевич, В. К. Наследственные и средовые детерминанты двигательных координаций в онтогенезе человека / В.К. Бальсевич, А.Г. Карпеев, Э. Э. Мартын // Проблемы биомеханики спорта: материалы Всесоюзной научной конференции – Каменец-Подольский, 1981. – С. 5-7.
10. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-5 лет / В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, А.Т. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21-23
11. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
12. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
13. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы : автореф. дис канд. пед. наук :13.00.04 / Андрей Владимирович Белов. – СПб., 2000. – 18 с.
14. Близневский, А.А. Отношение юных дзюдоистов к занятиям спортом / А.А. Близневский, А.Г. Левицкий // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2015. – Т. 3, № 1. – С. 24-26.
15. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.; СПб.: Питер, 2009. – 398 с.
16. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. – Ростов-н / Д., 2000. – 351 с.
17. Борисенко, О.В. Интенсификация спортивной подготовки юных дзюдоистов на основе модульной технологии / О.В. Борисенко // Новая наука: Стратегия и векторы развития. – Уфа, 2016. – № 8. – С. 34-39.

18. Борисенко, О.В. Модульная технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / Оксана Валерьевна Борисенко. – Санкт- Петербург, 2018. – 23 с.
19. Буланова-Топоркова, М.В. Педагогические технологии: учеб. пособие для студентов пед. специальностей / М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духавнева, В.С. Кукушин и др. – М.: МарТ, 2004. – 336 с.
20. Буланцов, А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 39-44.
21. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет / Е.Н. Вавилова. – М.: Издательство «Скрипторий 2003». – 20 с.
22. Вайсвалавичене, В.Ю. Развитие двигательно-координационных и связанных с ними способностей у детей старшего дошкольного возраста как перспектива успешности подготовки к обучению в школе / В.Ю. Вайсвалавичене // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 3. – С. 52-59.
23. Вержбицкий, И.В. Моделирование соревновательной деятельности как компонента учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки / И.В. Вержбицкий // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – Вып.97. – С. 19-21.
24. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
25. Вершинин, М.А. Теоретико-методические основы проектирования модели структуры содержания и организации подготовки юных дзюдоистов на основе спортивно ориентированного физического воспитания / М.А. Вершинин, А.С. Яковлев // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 30-36.
26. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического

воспитания дошкольников: монография / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург : Изд-во Уральского гос. пед. ун-та, 2004. – 160 с.

27. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – М.: Изд-во «Олимпийская литература», 2002. – 294 с.

28. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 18-21.

29. Гагарин, Е. А. Проблемы подготовки спортивного резерва в борьбе на основе анализа современных исследований / Е.А. Гагарин, М.А. Правдов // Инновации в науке. – Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга». – Новосибирск, 2016. – № 53. – С. 72-78.

30. Гаськов, А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярский гос. ун-т. – Красноярск, 2002. – 111 с.

31. Германов, Г.Н. Обоснование кластерно-модульного построения учебного материала при занятиях с учащимися подготовительной группы на уроках физической культуры в 5-х классах / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 3 (17). – С. 59-64.

32. Германов, П.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / П.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4(74). – С. 29-34.

33. Герасимова, И.Н. Характеристика показателей физического развития и двигательных качеств у детей 4-7 лет г. Иркутска различных соматических типов / И.Н. Герасимова, В.Ю. Лебединский, И.Ю. Сидорова // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2008. – 5 (75). – С. 151-155.

34. Григорьева, Е.Л. Методика воспитания координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо / Е.Л. Григорьева // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2, № 4. –

С.203-205.

35. Губа, В.П. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста / В.П. Губа, И.В. Строева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 31-34.

36. Гужаловский, А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – М., 1979. – № 9. – С. 28-31.

37. Дерябин, В.Е. Ростовые процессы, стабильность и перестройки размеров тела у детей дошкольного возраста / В.Е. Дерябин, Т.К. Федотова, Т.В. Панасюк. М. : МГУ, 2004. – 229 с.

38. Еганов, А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Александр Васильевич Еганов: Уральская гос. академия физич. культуры. – Челябинск, 1999. – 41 с.

39. Еганов, А. В. Методика обучения начинающих дзюдоистов простым по сложности акробатическим упражнениям динамического характера / А.В. Егано// Мир Дзюдо. – Архангельск: ООО Изд-во СК-СПОРТ, 2012. – № 3. – С. 44-48.

40. Ереги́на, С.В. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки / С.В. Ереги́на, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщиков // Педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 1 (22). – С.28-35.

41. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2005. – 266 с.

42. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.

43. Жуков, А.С. Критерии определения координационных способностей у детей / А.С. Жуков // Теория и практика физической культуры

и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – № 7. – С. 51-52.

44. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.

45. Зотова, Ф.Р. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно- оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф.Р. Зотова, Г.Ф. Хамидуллина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 3. – С. 33-40.

46. Зырянова, Э.Э.Использование игрового метода в физической подготовке юных дзюдоистов 7-8 лет / Э.Э. Зырянова, В.В. Черкасов, В.М. Бурак // Вестник науки и образования. – 2016. – № 7 (19). – С. 89-91.

47. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

48. Извеков, В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе : на примере дзюдо : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Владимир Васильевич Извеков. – М., 2001. – 263 с.

49. Кабаева, А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алина Маратовна Кабаева. – Санкт Петербург, 2018. – 237 с.

50. Катуков, Ю.В. Как проводить спортивный отбор: метод. рекомендации / Ю.В. Катуков, В.Г. Алабин, А.В. Алабин // Челябинский гос. ин-т физ. культуры. Челябинск: [б.и.], 1987. – 24 с.

51. Кларин, М.В. Развитие педагогической технологии и проблемы теории обучения / М.В. Кларин // Сов. педагогика. – 1984. – № 4. – С. 117-122.

52. Кларин, М.В. Педагогические технологии в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта / М.В. Кларин. – М.: Знание, 1989. – 80 с.

53. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в

дошкольных учреждениях: учеб. пособие для пед. вузов / Н.Н. Кожухова. – М.: Академия, 2002. – 316 с.

54. Котова, Т.Г. Дифференциация обучения студентов технике единоборств / Т.Г. Котова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С.12- 14.

55. Крючков, А.С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий дзюдо / А.С. Крючков, В.Л. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3. – С. 34-39.

56. Латыпов, И.К. О программе подготовки юных дзюдоистов на спортивно- оздоровительном этапе / И.К. Латыпов, Г.Ф. Хамидуллина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 84.

57. Левицкий, А.Г. Искусство дзюдо. От игры – к мастерству : учебно-метод. комплекс / А.Г. Левицкий, А.Р. Ротенберг, Д.А. Черных. – М.: ОлмаМедиа Групп, 2015. – 328 с.

58. Левицкий, А.Г. Анализ отношения юных дзюдоистов к тренировочной и спортивной деятельности / А.Г. Левицкий, А.А. Близневский, М.Д. Кудрявцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 239- 242.

59. Левицкий, А.Г. Отбор в дзюдо на Олимпийские игры 2020 г. в Токио: стратегии, варианты, перспективы / А.Г. Левицкий, В.А. Куванов, В.А. Дорофеев// Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 83-85.

60. Леготин, А.Н. Проблемы подготовки борцов-юниоров / А.Н. Леготин, А.Б. Лопатина // Успехи современной науки и образования. – 2016. – № 9. – Т. 1.– С. 48-52.

61. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 12-15.

62. Люлина, Н.В. Влияние комплекса акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста / Н.В. Люлина,

Л.В. Захарова, И.В. Ветрова // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 59-62.

63. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.

64. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-25.

65. Манолаки, В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток : автореф. дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Вячеслав Григорьевич Манолаки. – СПб., 1993. – 48 с.

66. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

67. Медведев, В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников / В.А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 20-24.

68. Миньков, П.Е. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования / П.Е. Миньков, В.Г. Никитушкин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1(23). – С. 33-38.

69. Михайлова, Д.А. Актёрско-формирующая методика проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет / Д.А. Михайлова // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – № 97. – С. 135-142.

70. Михайлова, Д.А. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2-6 (7) лет / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий: монография // Балтийская педагогическая академия. – Санкт-Петербург, 2014. – № 3. – С. 106-112.

71. Михайлова, С.Н. Развитие координации движения у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности / С.Н. Михайлова. – СПб.: Речь, 2008. – 177 с.
72. Монахов, В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В.М. Монахов. – Волгоград: Перемена, 1995. – 152 с.
73. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : метод. пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис пресс, 2004. – 164 с.
74. Никитин, В.И. Для оценки двигательной подготовленности школьников / В.И. Никитин // Физическая культура в школе. – 1982. – № 7. – 19 с.
75. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 230 с.
76. Носков, С.А. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Носков Сергей Александрович; Моск. гор.пед. ун-т.– Москва, 2015. – 197 с.
77. Омарова, П.Г. Методические особенности обучения технике бросков в дзюдо / П.Г. Омарова, Э.Г. Квон, А.В. Шевченко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 184.
78. Орлан, А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45-55 лет на основе блочно-модульного представления содержания : автореф. ... дис. кан. пед. наук : 13.00.04 / Анна Сергеевна Орлан. – Краснодар. – 2017. – 24 с.
79. Панина, З.А. Анатомия и физиология ребенка с основами школьной гигиены. – Бийск :НИЦ БиГПИ, 1991. – 213 с.
80. Панков, В.А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В.А. Панков, И.Н. Гунько // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 36-39.

81. Перевозников, А.С. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов : методические рекомендации для тренеров / А.С. Перевозников. – Челябинск: Изд-во Челябинского госуниверситета, 2003. – 18 с.

82. Перевозников, А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования : автореф. дис. ...кан. пед. наук : 13.00.04 / Александр Сергеевич Перевозников. – Тюмень – 2003. – 25 с.

83. Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Пилюян Рубен Артоваздович : ГЦОЛИФК. – М., 1985.– 50 с.

84. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.

85. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. –808 с.

86. Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоистов : методическое пособие / Л.Е. Афонина, И.А. Фандюшина и др. – Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2013. – 107 с.

87. Подготовка ребенка к школе: требования и диагностика: учебное пособие / под ред. С.Ф. Багаутдиновой, Н.И. Левшиной, Н.А. Степановой. – 2-е изд., доп. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 266 с.

88. Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов / Ю.В. Подоруев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008.– № 7 (41). – С. 77- 80.

89. Попов, Г.Г. Системное исследование процесса физического воспитания / Г.Г. Попов // Вопросы физического воспитания студентов: межвузовский сборник научных трудов. – Магнитогорск: МГМА, 1997. – 43 с.

90. Попов, Г.Г. О методологической структуре исследования

физической культуры / Г.Г. Попов // Вестник МаГУ. – Вып. 2-3. – Магнитогорск: МаГУ, 2001- 2002. – С. 261-265.

91. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника / С. Прищепа // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 37-45.

92. Румба, О.Г. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / О.Г. Румба, А.А. Горелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 6(100). – 2013. – С. 41-47.

93. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова // Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. – Москва: Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с.

94. Скалиуш, В.И. Использование блочной системы физических упражнений на занятиях по «спортивной подготовке» со студентами неспортивного профиля / В.И. Скалиуш, И.В. Афанасьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 49-50.

95. Совмиз, А.А. Коррекция бросковой техники дзюдо в связи с ужесточением кинематических связей в спортивном поединке / А.А. Совмиз // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 77-80.

96. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.

97. Соколов, С.А. Формирование социального опыта подростков группы риска в физкультурно-оздоровительной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.02 / Сергей Анатольевич Соколов. – Кострома, 2003. – 22 с.

98. Стазаев, Г.П. Подготовка юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительной группе / Г.П. Стазаев, Ю.Д. Мазин, Т.А. Печеникина //

Медико- биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: материалы VI Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным участием. – Воронеж, 2017. – С. 559-565.

99. Схаляхо, Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно- смысловой деятельности в борьбе / Ю.М. Схаляхо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 119-12.

100. Схаляхо, Ю.М. Развитие идеи античной каты как базовой техники при ранней специализации дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо, И.В. Тихонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 149-153.

101. Схаляхо, Ю. М. Промежуточные положения в борьбе дзюдо как технико-тактическая категория внезапности в достижении спортивного успеха / Ю.М. Схаляхо // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 4 (109). – С. 170-175.

102. Схаляхо, Ю.М. Вариативность техники бросков спортивного дзюдо в условиях взаимной согнутой стойки / Ю.М. Схаляхо // Теория и методика детско- юношеского спорта. – 2012. – № 6. – С. 23-27.

103. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 236 с.

104. Тарасова, Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении : учеб. пособие для пед. и рук. работников ДОУ / Т.А. Тарасова.– Челябинск, 2002.– 84 с.

105. Тихонова, И.В. Кинематические условия эффективности выполнения бросков в женском дзюдо / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50-3. – С. 150- 156.

106. Тихонова, И.В. Особенности тактических действий дзюдоисток / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-8. – С. 73-81.

107. Тихонова, И.В. Технология совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоисток с учетом особенностей женского организма / И.В. Тихонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4 (72). – С. 123-126.

108. Ткачук, М.Г. Индивидуально-типологические особенности борцов с различной тренируемостью / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, А.А. Соболев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С.288-292.

109. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

110. Хамидуллина, Г.Ф. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 170-173.

111. Хамидуллина, Г.Ф. Реализация технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в дзюдо / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 6. – С. 26-30.

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

113. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Константин Васильевич Чедов. – Чайковский, 2006. – 168 с.

114. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо) : дис. ... канд.

- психол. наук:13.00.04 / Зубер Казбекович Чермит. – Краснодар, 2005– 208 с.
115. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с.
116. Шляхтов, А.А. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в общеобразовательной школе» / А. А. Шляхтов, С. В. Шляхтова. – Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д. Менделеева, 2006. – 204 с.
117. Штейнберг, В.Э. Образование – технологический рубеж: инструменты, проектирование, творчество / В.Э. Штейнберг // Школьные технологии. – 2000. –№ 1. – С. 15-31.
118. Шулика, Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. Шулика. – М.: Феникс, 2006. – 800 с.
119. Щербакова, Т.А. Умственное и физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры / Т.А. Щербакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 18-21.
120. Элипханов, С.Б. Силовая подготовка дзюдоисток на этапе начальной подготовки / С.Б. Элипханов // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 109-115.
121. Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алексей Сергеевич Яковлев, Волгоград. – 2012. – 26 с.
122. Яцковский, А.В. Блочно-модульная технология формирования прикладных навыков готовности студенток вуза к самообороне / А.В. Яцковский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 68-69.
123. Artioli, G.G. Development, validity and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judo players / G.G. Artioli, F. Scagliusi, D. Kashiwagura, E. Franchini, B. Gualano, A.L. Junior // Scandinavian

journal of medicine & science in sports. – 2010. – vol. 20. – iss.1. – P. 177-187.

124. Artioli, G.G. Magnitude, and Methods of Rapid Weight Loss among Judo Competitors / G.G. Artioli, B. Gualano, E. Franchini, F.B.Scagliusi, M. Takesian, M. Fuchs, A.H. Lancha // *Medicine and science in sports and exercise*. – 2010. – vol. 42. – iss. 3. – P. 436-442.

125. Blais, L. Validation of a specific machine to the strength training of Judokas / F. Trilles, P. Lacouture // *journal of strength and conditioning research*. – 2007. – vol. 21. – iss.2. – P. 409-412.

126. Caput, P.D. Impact of Biomotor Dimensions on Efficiency of Young Judoka / P.D. Caput, S. Krstulovic // *Collegium antropologicum*. – 2013. – vol. 37. – iss. 1. – P. 87-92.

127. Cattell, R. B. Advances in Cattellian personality theory. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: theory and research* / R.B. Cattell. – N.Y.: Guilford Press, 1990. – P. 101-110.

128. Fukuda, D.H. Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports / D.H. Fukuda, J.R. Stout // *Strength and conditioning journal*. – 2011. – vol. 33. iss. 6. – P. 60-63.

129. Garcia, JM.G. Study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching programmers / JM.G. Garcia, VC.A. Deval // *Archives of Budo*. – 2009. – vol. 5. – P. 121-126.

130. Jagiello, W. Age peculiarities of speed and endurance development in young judo athletes / W Jagiello, R.M. Kalina // *BIOLOGY OF SPORT*. – 2001. – vol. 18. –iss. 4. –P. 281-295.

131. Julio, U.F. Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups / U.F. Julio, M.Y. Takito, L. Mazzei, B. Miarka, S. Sterkowicz, E. Franchini // *Perceptual and motor skills*. –2011. –vol.113. – iss. 1. – P. 139-149.

132. Lech, G. Effect of the Level of Coordinated Motor Abilities on Performance in Junior Judokas / G. Lech, J. Jaworski, V. Lyakh, R. Krawczyk // *Journal of human kinetics*. – 2011. – vol.30. – P. 153-160.

133. Little, N.G. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior, and senior men judokas // Journal of sports medicine and physical fitness. – 991. – vol.31. – iss.4. – P. 510-520.

134. Maurer, M.R. Steps to a Successful Physical Education Teacher Education Workshop / M.R. Maurer, P.J. Jordan // Physical Educator. – 2006. – vol. 63 n.1. – P. 53–56.

135. Osipov, A.Y. Development of the ability to maintain body balance in young athletes 12-13 years practicing judo / A.Y. Osipov, M.D. Kudryavtsev // Archives of Budo science of martial arts and extreme sports. – 2018. – P. 21-30.