

УДК

Масенко Л.В., Лахно Д.М.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ДЗЮДО ДЛЯ ДЮСШ ТА СДЮШОР 1998 ТА 2015 РОКІВ.
АНАЛІЗ НЕДОЛІКІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ УСУНЕННЯ.**

Запропоновано ввести новий етап багаторічної підготовки в дзюдо, який носитиме назву «спортивно-оздоровчий», в зв'язку зі зниженням нижньої вікової межі початку занять до 5-6 років.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий етап, етап початкової підготовки, навчальне навантаження, вікові особливості навчання та тренування.

Масенко Л.В., Лахно Д.М. Сравнительный анализ учебных программ по дзюдо для ДЮСШ и СДЮШОР 1998 и 2015 годов. Анализ недостатков и рекоменда-ции по их устранению.

Предложено ввести новый этап многолетней подготовки в дзюдо – «спортивно-оздоровительный», в связи с понижением возраста начала занятий дзюдо до 5-6 лет.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебная нагрузка, возрастные особенности учёбы и тренировки.

Masenko L.V., Lahno D.M. Comparative analysis of educational programs for Youth and Sports School in 1998 and 2015. Analysis of disadvantages and recommendations for their elimination.

It is proposed to introduce a new stage of long-term training in judo - "sports and recreation", due to the lowering of the age of the beginning of judo to 5-6 years.

The official introduction of "sports and recreation" in a multi-stage preparation system judo organizes athletic training, will allow vymezhuvaty clear each stage.

The main objectives of "sports and health" phase of the judoka (5) * 6-8 years should be:

1. Strengthening health. Removal of deficiencies in the level of their physical development.
2. Formation of a comprehensive physical fitness facilities for various sports.
3. Forming they sustained interest in regular sports.
4. Identification abilities of children, the definition of sport for further studies, selection and acquisition of initial training study groups.

groups.

In sports and recreation groups to be 16-18 people. This game requires training and other means of preparation at this stage, and the need to select children for further study judo.

Keywords: fitness stage, the stage of initial training, study load, age features of study and training.

Постановка проблеми. З 1 вересня 2015 року набір в групи дзюдо дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спортивних клубів, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю дозволено проводити з 6, а за згодою батьків з 5 років. В зв'язку з цим, вважаємо дуже актуальним введення спортивно-оздоровчого етапу в багаторічну підготовку дзюдоїстів.

Навчальна програма (2015 року) з дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР, СК, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, яку пропонують автори Юхно Ю.О. і Гайдай С.О. фактично повторює програму затверджену в 1998 році автора Арзютова Генадія Миколайовича. Проте незважаючи на значне зменшення віку початку занять, автори Юхно Ю.О. та Гайдай С.О. для дітей 5-6-7 років рекомендують етап початкової підготовки і відповідно з 8-9 років – етап попередньої базової підготовки. Це означає, що діти 7 років мають вивчити і здати техніку кидків білого поясу. Опираючись на наукові дані про фізіологію розвитку дітей даного віку, ми категорично проти застосування кидкової техніки в даний віковий період.

Метою дослідження став аналіз навчальних програм з дзюдо 1998 та 2015 років, виявлення недоліків та рекомендації щодо їх усунення.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз навчальних програм з дзюдо 1998 та 2015 років для ДЮСШ, СДЮШОР, СК, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.
2. Визначити переваги і недоліки навчальних програм з дзюдо.
3. Розробити рекомендації щодо впровадження спортивно-оздоровчого етапу в багаторічну підготовку дзюдоїстів.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній момент ще є чинною навчальна програма з дзюдо затверджена Міністерством молоді та спорту України в 1998 році (автор Арзютов Г.М.). В кінці 2015 року на розгляд та затвердження подали нову навчальну програму з дзюдо (автори: Юхно Ю.О., Гайдай С.О.). Уважно ознайомившись зі змістом даних програм, проведено порівняльний аналіз. Він дає змогу стверджувати, що багато в чому автори повторюються, а саме в поділі багаторічної підготовки дзюдоїстів на однакові етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень та вищої спортивної майстерності, збереження рівня спортивних досягнень. Програми розділяє 17 років. За цей час сталися істотні зміни в методиці тренувань, вік прийому до секцій дзюдо знизився з 8 років до 6 (5-ти з дозволу батьків). Як може бути, що діти 5-7 років навчаються в групах початкової підготовки?

Автор нової програми 2015 року посилається на вказівки зверху, що зміни в програмі і введення нового етапу вимагатиме зміни тренерського навантаження, введення нової тарифікації, додатковими фінансовими витратами, що не припустимо. По друге, автор посилається на метра теорії і методики фізичного виховання Платонова Володимира Миколайовича, який виділяє 5 етапів в багаторічній підготовці спортсменів і це є догма!

Чому на перше місце ми ставимо не дитину, на яку лягає непомірний тягар фізичних навантажень, а гроші і чийсь амбіції. Проходить час, міняються вимоги, обставини, проте чи помінялась фізіологія розвитку дітей? Діти сьогодні стали фізично більш розвинуті, швидше формуються у них опорно-руховий апарат і серцево-судинна система? То чому ж науковці не піднімають питання про введення нового «спортивно-оздоровчого» етапу в багаторічній підготовці, в зв'язку зі зменшенням віку початківців? Чому у нас всюди проводяться половинчасті реформи, які в кінцевому результаті приносять не користь, а шкоду?

У навчальній програмі 2015 року[5] виявлено ряд протиріч пов'язаних з вивченням техніки дзюдо на початковому етапі підготовки. Так в таблиці «Режим роботи, наповнюваність навчальних груп і вимоги до спортивної підготовки вихованців, спортсменів ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю» указано вік вихованців груп початкової підготовки (5)*6-8 років та вимоги до спортивної підготовленості: в 1-й рік навчання виконувати ігри та нормативи ЗФП, більше 1 року - виконувати ігри та нормативи ЗФП, виконувати техніку білого поясу (6 КЮ – 2-й юн.р.), техніку жовтого поясу (5 КЮ – 1-й юн.р.). А в таблиці «Програма двоциклової технічної підготовки по поясах вихованців-дзюдоїстів 6-17 років» указано, що в віковий період 6-10 років дзюдоїсти мають вивчити лише програму білого поясу (6 КЮ).

А примірний навчальний матеріал по технічній підготовці представлений у таблиці 4.4. взагалі вражає технічними діями, які пропонують до вивчення в 6-8 років (указано лише технічні дії, які категорично не можуть бути застосовані):

- ✓ ЦУРІ-ГОСІ - кидок через стегно із захопленням руки й пояса
- ✓ СЕОІ-НАГЕ – кидок через спину
- ✓ СУМІ-ГАЕСІ - кидок через голову підсадом гомілкою
- ✓ ХАРАІ-ГОСІ - підхоплення під дві ноги
- ✓ УТІМАТА - підхоплення зсередини
- ✓ ТОМОЕ-НАГЕ - кидок через голову упором стопою в живіт
- ✓ КАНСЕЦУ ВАДЗА – больові прийоми
- ✓ ДЗЮДЗІ-ГАТАМЕ важіль руки поперек
- ✓ УДЕ-ГАРАМІ вузол ліктьового суглоба
- ✓ СІМЕВАДЗА – задушливі прийоми
- ✓ ГЯКУ-ДЗЮДЗІ-ДЗІМЕ задушливим зворотним захопленням однойменних одворотів (долоні до себе)

Дуже чутливий до деформації хребет в–6-х річних дітей. Найменші порушення обмінних процесів у хрящовій тканині хребта призводять до органічних змін, викликаючи такі захворювання, як сколіоз, плоскостопість[3].

Скелетна мускулатура 6-річної дитини має слабко розвинені сухожилля, м'язи живота не витримують великих напружень, тому дітям цього віку не рекомендовано виконувати вищенаведені технічні дії.

Слід пам'ятати про те, що морфофункціональні можливості організму шестирічних дітей, незавершеність розвитку важливих для навчання систем (перш за все центральної нервової системи, опорно-рухового апарату) визначають високу чутливість організму до несприятливих умов, зовнішніх подразників. А тому нехтування анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дітей призведе до серйозних наслідків.

В навчальній програмі Арзютова Г.М. етап початкової підготовки охоплює дітей віком 8-10 років. Таблиця «Програма двоциклової технічної підготовки по поясах вихованців-дзюдоїстів 8-17 років» повністю повторена в програмі 2015 року з різницею у вказаному віці дзюдоїстів 6-17 років. Недоліком програми Арзютова Г.М. [1] стосовно етапу початкової підготовки є те, що він пропонує в перший рік навчання в групах початкової підготовки (8-9 років) вивчити техніку больового: важіль ліктя через стегно і задушливих прийомів: задушення передпліччям; за допомогою одягу; задушення петлею. Це неприпустимо, оскільки застосовувати дану техніку заборонено до 12 років.

Часто на дитячих змаганнях ми стаємо свідками, коли діти застосовують заборонені для їхнього віку технічні дії, і отримують, в кращому разі, зауваження «чуй», або взагалі «хансоку-маке» - дискваліфікацію. Щоб уникнути таких наслідків, необхідно, щоб навчальний матеріал відповідав правилам дзюдо та віковим особливостям дзюдоїстів-початківців. Багато дітей, в силу продовження формування центральної нервової системи, не можуть контролювати спонтанність своїх дій і автоматично застосовують техніку, якої їх навчили.

У роботі з дітьми треба завжди пам'ятати, що чим м'якше методи підготовки, тим надійніше, хоча і повільніше, буде забезпечене зростання спортивних результатів у майбутньому. Після сильнодіючих жорстких методів тренування інші методи вже не надаватимуть тренуючої дії, а тривале застосування навіть найефективніших засобів і методів призведе в подальшому до звикання і зупинки [6].

У новій навчальній програмі 2015 року (Юхно Ю.О., Гайдай С.О.), поданий на розгляд та затвердження, більш конкретизовано всі розділи організації і планування навчально-тренувального процесу у групах по різних етапам багаторічної підготовки і матеріал зручно викладено, не потрібно постійно переходити від одного розділу до іншого. Проте програма має низку протиріч, пов'язану з співвідношенням віку і навчально-тренувального навантаження.

Так, крім груп початкової підготовки, нашу увагу привернули також групи попередньої базової підготовки.

У віці 12 -14 років активізація діяльності гіпофізу спричиняє інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Зміцнюється м'язово-скелетна система, зростає фізична сила. Але ріст хребта відстає від темпу росту тіла в довжину. Можна відмітити порушення пропорцій тіла. Простежується невідповідність розвитку серця, маси тіла і судинної системи. Тому часто порушується робота серця, спостерігається швидка втомлюваність. Здійснюється моторного апарату. Часто втрачається гармонія в рухах, вміння володіти власним тілом[3].

А навчально-тренувальна програма 2015 року пропонує вивчати в 13 років кидки: ЙОКО –ГУРУМА - через груди сідом, УСІРО-ГОСІ - зворотній кидок через стегно, УРА-НАГЕ - кидок через груди прогином. В даному випадку, ми притримуємося нормативів програми 1998 року, де дана техніка починає вивчатися після 14 років.

З біологічної точки зору фізична підготовка являє собою процес спрямованої адаптації організму спортсмена до тренувальних впливів. Навантаження, що застосовуються в процесі фізичної підготовки, виконують роль подразника, що збуджує пристосувальні зміни в організмі. Тренувальним навантаженням ми змінюємо гомеостаз, а організм весь час прагне зберегти постійність внутрішнього середовища, адаптуючись до умов навантаження, підвищуючи свої пристосувальні можливості у вигляді постійного підвищення тренуваності. На цьому ґрунтується тренувальний процес[2]. Та чи в праві ми ризикувати здоров'ям дітей заради спортивного результату і задоволення своїх амбіцій?

Відбувається форсування спортивної підготовки. Дітей 6-8 літнього віку виснажують частою участю у змаганнях та вивченням технічних дій непомірних для їх віку. В підлітковий період більшість тренерів продовжує нарощувати навантаження не враховуючи особливості фізіологічного розвитку дітей. Внаслідок цього, переважна більшість спортсменів закінчує свою спортивну кар'єру на етапі спеціальної базової підготовки, а ті, що дожили до груп вищих спортивних досягнень мають безліч травм і дехто серцево-судинні проблеми.

Зараз чимало тренерів зацікавилися моїми статтями, рекомендаціями, практикою зарубіжних країн і почали активно застосовувати ігрові варіанти вивчення техніки та спортивної підготовки з дітьми 5-9 років. За рахунок цього значно знизився відсів дітей, підвищився їх інтерес до тренування, а відповідно і їх рівень підготовки.

Офіційне введення «спортивно-оздоровчого» етапу в багаторічну підготовку дзюдоїстів упорядкує систему спортивної підготовки, дасть змогу чітко вимежувати кожен з етапів.

Основними завданнями «спортивно-оздоровчого» етапу підготовки дзюдоїстів (5)*6-8 років мають стати:

1. Укріплення здоров'я. Усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку.
2. Формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту.
3. Формування у них стійкого інтересу до систематичних занять спортом.
4. Виявлення здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп початкової підготовки.

В спортивно-оздоровчих групах має бути 16-18 чоловік. Цього вимагають ігрові та інші тренувальні засоби підготовки на даному етапі, а також необхідність відбору дітей для подальших занять дзюдо.

ВИСНОВКИ. Отже, проаналізовано навчальні програми з дзюдо 1998 та 2015 років для ДЮСШ, СДЮШОР, СК, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

У обох програмах є граматичні помилки, які необхідно виправити, особливо в програмі 2015 року, яка претендує на затвердження.

Для досягнення відповідності етапів багаторічної підготовки в дзюдо анатомо-фізіологічним особливостям дзюдоїстів, рекомендуємо ввести «спортивно-оздоровчий» етап підготовки і передати йому функції формування здорової дитини з широко розвинутою руховою базою та фізичними якостями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо / Г.М. Арзютов – Київ, 1998 р. – 90 с.
2. Verhoshanskij Ju. V. Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov / Jurij Verhoshanskij. – М. : Fizkul'tura i sport, 1988.– 332 с.
3. Dvorkin L. S. Osobennosti intensivnoj silovoj podgotovki junyh atletov 12–13 let / L. S. Dvorkin // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 1997.– №4. – S. 33–40.
4. Nikitjuk B. A. Integrativno-antropologicheskie osnovy fizicheskogo vospitanija i detsko-junosheskogo sporta / B. A. Nikitjuk // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 1998. – № 2. – S. 6–9.
5. Юхно Ю.О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо / Ю.О. Юхно, С.О. Гайдай – Київ, 2015. – 128 с.
6. Структура и особенности многолетней подготовки спортсменов режим доступу: <http://studopedia.org/2-4461.html>

УДК 378.016

Матвієнко М.І., Хасанов М.Х.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРЕМИХ ФАКТОРІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УСПІШНОСТІ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті здійснено аналіз умов успішності формуючих процесів підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та факторів які на них впливають.

Ключові слова: самостійні заняття, фізичні вправи, умови, фактори впливу.

Матвієнко М.І., Хасанов М.Х. Характеристика отдельных факторов в обеспечении успешного формирования умений и навыков студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В статье проведен анализ условий успешности формирующих процессов подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и влияющих на них факторов.