

**Масенко Л.В.**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

## ЗНАЧЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАНЯТТЯХ БОРТЬБОЮ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ

Запропоновано вдосконалити систему секційних занять боротьбою дітей 6-10 років, яка буде враховувати всі особливості розвитку організму та буде ефективною і доступною, за рахунок застосування притаманних дітям ігрових форм життєдіяльності.

**Ключові слова:** ігри з елементами одноборства, початкова підготовка, фізичні якості, уміння та навички, вікові особливості.

**Масенко Л.В. Значение применения игровой деятельности в занятиях борьбой дзюдо для детей 6-10 лет.**

Предложено усовершенствовать систему секционных занятий борьбой детей 6-10 лет, которая будет учитывать все особенности развития организма и будет эффективной и доступной, за счет применения присущих детям игровых форм жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** игры с элементами единоборства, начальная подготовка, физические качества, умения и навыки, возрастные особенности.

**Masenko L.V. The value of the application of game activity in judo lessons for children 6-10 years.**

It is proposed to improve the system of training process in sections judo for children 6-10 years, that will take into account all the features of the body and is an effective and affordable, through the use of inherent kids game forms of life.

Knowledge of the laws of physiological processes allows to anticipate their changes under different conditions of life, and makes it possible to intervene in the physiological processes in a desired direction. Early specialization and large training load negatively affect the child's mind and body.

An analysis of the scientific and methodological literature and generalization of practical experience of trainers revealed that many experts in wrestling attach great importance to mobile games and game method of training in the system of sports training fighters.

The founders of various systems of physical education P. Lesgaft, I. Pysmensky, Huts-Muts and other widely recommended to use games with elements of martial arts in mass education of children and adolescents, starting from primary school. They emphasized that the games with elements of struggle most closely match their anatomical and physiological and mental characteristics.

Use of play in judo training sessions have a significant impact on the development of basic physical qualities of children to form their creative potential (solving non-standard situations invention and application of new movements).

**Key words:** games with elements of martial arts, basic training, physical qualities, skills, age features. Key words: games with elements of martial arts, basic training, physical qualities, skills, age features.

**Постановка проблеми.** Згідно затвердженим Міністерством молоді та спорту України змінам щодо дитячих юнацько-спортивних шкіл відбулося значне омолодження контингенту початківців. Набір в секції боротьби відбувається з 6 років. Проте фізіологія розвитку дитячого організму за цей час не змінилася в сторону прискорення механізмів та закономірностей всіх проявів життєдіяльності організму, а навпаки, за даними Міністерства охорони здоров'я підвищився рівень порушень функціонування головних систем організму школярів. Знання закономірностей перебігу фізіологічних процесів дає змогу передбачати їх зміни за різних умов життєдіяльності та відкриває можливість втручатися в перебіг фізіологічних процесів у бажаному напрямку. Виникла гостра необхідність вдосконалення системи занять боротьбою дітей 6-10 років, яка буде враховувати всі особливості розвитку організму та буде ефективною і доступною. Рання спеціалізація та великі тренувальні навантаження негативно впливають на дитячу психіку та організм. З огляду на це, на початковому етапі підготовки роль притаманних дітям ігрових форм життєдіяльності має стати ведучою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Походження дитячих ігор, види та класифікації були предметом дослідження багатьох учених: Л.Виготського, В.В.Горіневського, Л.В. Билеєвої, В.Г. Яковлева, М.В. Лейкіної, П.Лесгафта, І.М. Короткова, В.В. Кузіна, І.І. Крепчака, В. Ягелло. Незважаючи на порівняно значну кількість наукових досліджень у цій сфері, слід вказати на відсутність цілісного дослідження проблеми, присвяченої застосуванню ігрової діяльності у заняттях східними одноборствами.

**Метою дослідження** є дослідження ролі та значення ігрової діяльності в процесі занять боротьбою дзюдо в дітей 6-10 років.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати необхідність використання спеціалізованих ігор в заняттях спортивною боротьбою дітей 6-10 років.
2. Розробити рекомендації щодо впровадження ігрової діяльності в тренувальні заняття дзюдоїстів - початківців.

**Методи і організація дослідження.** У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний

аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із нових підходів до розв'язання проблеми реалізації потенціальних можливостей організму дітей може стати побудова процесу фізичного виховання молодших школярів на підставі використання ігрової діяльності з елементами східних єдиноборств, а саме дзюдо. Дзюдо – складно-координаційний і динамічний вид спорту. Він залежить від вибухових швидкісних рухів, що дають змогу провести технічні дії, та високого рівня координаційних здібностей, для швидкої оцінки ситуації, що склалася та відповідної реакції на неї. Завдяки цьому виду спорту досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей. Виховуються морально-вольові якості.

Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи тренерів показав, що багато спеціалістів зі спортивної боротьби надають важливе значення рухливим іграм і ігровому методу занять в системі спортивної підготовки борців. Проте серед різноманіття ігрових засобів вони виділяють спеціалізовані рухливі ігри: ігри з елементами єдиноборства, притаманними спортивній боротьбі.

Основоположники різних систем фізичного виховання П.Ф. Лесгафт, І.А. Письменський, Гутс-Мутс та інші рекомендували широко використовувати ігри з елементами єдиноборств в масовому вихованні дітей і підлітків, починаючи з молодших класів. Вони підкреслювали, що ігри-єдиноборства найбільш повно відповідають їх анатомо-фізіологічним і психічним особливостям.

Існує припущення, що історично більшість видів боротьби були розвинуті з вправ в найпростіших формах єдиноборства, в результаті внесення в них специфічних обмежень і правил, властивих виду боротьби. Доказом тому є той факт, що до сьогодення в одних національних видах боротьби достатньо, щоб суперник торкнувся коліном чи іншою частиною тіла землі (якутська боротьба Хапсагай), а в інших необхідно відірвати суперника від килима чи виштовхнути з кола (японська боротьба Сумо) та інш. Ці ж найпростіші форми боротьби на сьогодні складають ігри з елементами єдиноборства. Тому між спортивними видами боротьби і іграми з елементами єдиноборства існує діалектичний взаємозв'язок, який необхідно враховувати при підготовці борців.

Як указують більшість спеціалістів [3,4,13] важливими компонентами змагального поєдинку борців є не тільки прийоми боротьби, але і різні підготовчі, фонові дії, які заповнюють паузи між ними. До них відносяться: здійснення захватів і звільнення від них, використання з метою їх реалізації, виведення суперника з рівноваги, утримання і тиснення суперника, завоювання вигідних позицій і інш. Згідно даних на виконання цих дій витрачається 85-90% часу борцівського поєдинку.

Проведені дослідження [3,7] показують, що ефективність проведення прийому в змагальних умовах залежить від рівня володіння навичками підготовчих фонових дій, або навичками єдиноборства. Чим вища майстерність і підготовленість спортсмена, тим більшою кількістю варіантів підготовчих дій він володіє і тим ефективніше і стабільніше основна навичка. Встановлено, що при виконанні улюбленого прийому в стійці борцями високого класу використовується в середньому 3-5 підготовчих дій.

Однак до цих пір в методичній літературі відсутні обґрунтовані рекомендації з питань навчання дітей початківців підготовчим діям, формування умінь і навичок єдиноборства. На практиці це приводить до того, що учні після періоду початкового навчання технічним діям змушені самостійно методом «проб і помилок» шукати шляхи для досягнення перемоги в сутичках і винаходити раціональні атакуючі і підготовчі дії, що значно стримує рост їх спортивної майстерності.

В зв'язку з цим ряд спеціалістів [2,3,7,10] вважають, що процес формування навичок єдиноборства і основ технічних дій повинен здійснюватися на початковому етапі занять боротьбою. Зокрема, особливе значення надається спеціальним ігровим засобам у формуванні умінь і навичок єдиноборства [9]. І.А.Кондрацький, Г.М.Грузних, В.М.Ігуменов [4] підкреслюють, що використання в заняттях спортивною боротьбою ігор з елементами єдиноборства дозволяє найбільш доступно і послідовно будувати процес «освоєння школи боротьби», починаючи з елементів і закінчуючи змагальним поєдинком.

Особливо привертає увагу досвід роботи французького спеціаліста J.Carpentier [12]. Він вважає принципово важливим поставити учня в умови сутички і спираючись на це, посередництвом «мікросутічок» (спеціальних ігрових завдань), обмежених по часу, спонукати до власного вирішення поставленого завдання. Слід підкреслити, що учні під час таких ігор самі непомітно для себе приходять до борцівських захватів і найпростіших прийомів.

Відомо, що основоположник вітчизняної науки про фізичне виховання П.Ф.Лесгафт у формуванні умінь і навичок єдиноборців бачив безмежні виховні можливості ігор з елементами єдиноборства (чи як він їх називав «вправ у боротьбі»). Він підкреслював, що «... головна мета цих вправ у тому, щоб вміти спостерігати за своїм суперником і стійко укріплюватись, спритно і вигідно користуватися кожною невмілою необачною дією суперника, привчити учасників гри уникати усіляких побічних, додаткових, непотрібних рухів...»[7].

В.М. Рибалко, С.В. Сембратом [8, 10] помічено, що ігри з елементами єдиноборств є досить ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, елементів єдиноборства і виховання рис спортивного характеру (рішучості, наполегливості, сміливості).

За даними І.Н. Крепчака [5] про ступінь розробленості питань застосування ігор з елементами боротьби, відмічається «тренери в практиці роботи з борцями переважно використовують свій особистий досвід або досвід своїх колег». В ході проведеного ним анкетування було встановлено, що майже всі тренери (96,8%) вважають доцільним на

етапі початкової спеціалізації спортсменів-борців організувати учбово-тренувальний процес так, щоб його основу склали рухливі ігри і ігровий метод навчання. Тренери вказали, що на першому році навчання іграм з елементами одноборств слід відвести  $37,3 \pm 14,3\%$  усього тренувального часу, на другому –  $38,3 \pm 11,8\%$ .

Впровадження ігрової діяльності в тренувальні заняття дзюдоїстів - початківців: ефективне вивчення техніки, розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок на основі застосування ігор-дзюдо будувалася на принципах: активності, доступності, систематичності, послідовності.

Розробка даної методики відбувалась у відповідності з рекомендаціями, викладеними в проаналізованих роботах, а також з врахуванням результатів проведених попередніх досліджень.

Ігри-дзюдо використовувались у всіх частинах тренування (підготовчій, основній і заключній), але їх об'єм і педагогічна спрямованість при цьому були неоднаковими.

В підготовчій частині іграм відводилось 15-20 % часу на 1-му році навчання і 10-15% часу на наступних. В основному це ігри, які сприяли підвищенню емоційного фону заняття, а також ігри спрямовані на розвиток швидкості, спритності, функцій рівноваги і вестибулярного апарату.

В цій частині заняття проводилися 2-3 гри, або ж 1 естафета і 1 гра, тривалість яких знаходилася в залежності від ступеня втоми дзюдоїстів. Гра тривала 1-4 хв. Інтервали активного відпочинку між іграми, в межах 3-х хвилин, були достатніми для відновлення сил. Ці інтервали використовувались для виконання спеціальних вправ розминки борця.

В основній частині: в перший рік навчання спеціалізовані ігри застосовувались в об'ємі 15-20% (18-20 хв.) часу заняття; на другому і третьому 27 -32% (30-35 хв.); на 4-ому році навчання 32% -36% (35- 40 хв.) часу заняття. Підбір ігор-дзюдо орієнтувався на задачі основної частини заняття, до яких відносяться:

– підготовка опорно-рухового апарату до наступної роботи в режимі рухової діяльності специфічної для боротьби;

- цілеспрямований розвиток фізичних якостей дзюдоїстів;
- цілеспрямоване вивчення основ ведення одноборства (стійок, захватів, переміщень і т.д.);
- вивчення техніки кидків за програмою кольорових поясів.

Кількість ігор і їх протяжність підбирались в залежності від складності і часу, виділеного на вивчення кидків, як правило, проводилось 2-3 спеціалізованих гри, спрямованих на розвиток фізичних якостей, а також з метою вдосконалення і закріплення пройденого матеріалу. Основна частина заняття закінчувалась іграми-змаганнями, які включали в себе елементарні форми одноборств, на які відводилося 10-15% навчального часу і тривалість однієї гри не перевищувала 2-3хв.

Ігри з допомогою яких формуються нові нескладні навички, застосовуються у період, коли діти знайомляться та навчаються окремим елементам технічних дій, а ігри на формування умінь вищого порядку дадуть користь лише тоді, коли рух автоматизувався і увага борця концентрується вже не на руховому акті, а на ситуації, в якій цю дію виконують, і на її результаті.

В спортивних іграх і одноборствах важливе значення має здатність застосовувати знайомі прийоми в незвичайних ситуаціях. Помічено, що рухові навички, сформовані в стандартних умовах тренувального заняття, часто виявляються марними в умовах реального змагання, у раптово і швидко мінливих ситуаціях. Такі навички називають стабілізованими на відміну варіативним, придатним в умовах змагань. Узагальнена навичка формується в тому випадку, коли з самого початку навчання перед учнем стоїть завдання: виконувати дію у різноманітних ситуаціях і намагатися виділити загальні для всіх ситуацій умови успіху. В цьому випадку в процесі навчання формується навичка виділення умов успішної дії в різноманітних ситуаціях, яка засвоюється в загальному вигляді, що дозволяє легко знаходити окремі випадки вирішення рухових завдань.

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового умінь: 1) умінь виконувати окрему рухову дію. В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) умінь вищого порядку або, як його часто називають, умінь виконувати цілісну рухову діяльність.

Ряд вчених вказують на те, що збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до поступової автоматизації виконання вправи, тобто на трансформацію умінь в навичку [9, 11].

З окремих навичок формується умінь виконувати цілісну рухову діяльність, або умінь вищого порядку.

Умінь вищого порядку в навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов тощо. Для умінь вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись у ході діяльності [1, 6].

Нашим завданням є формування умінь вищого порядку у дітей 6-10 років засобами ігрової діяльності з елементами східних одноборств.

**ВИСНОВКИ.** Отже, ігрова діяльність у заняттях дзюдо як сукупність ігор – завдань різноспрямованого впливу, має суттєвий комплексний тренувальний вплив на розвиток основних фізичних якостей дітей, на формування їх рухової творчості (вирішення нестандартних ситуацій, винахід і апробування нових рухів), тобто формування умінь вищого порядку.

Організаційно-методична особливість ігрової форми занять дозволяє використовувати спеціалізовані ігри, як короткочасні (від 30 сек. до 1хвилини) завдання з високою (іноді максимальною) інтенсивністю і повторним максимумом 3-5 разів, з метою підвищення швидкісних здібностей учнів; так і довготривалі (від 3 хвилин до 10), з метою підвищення витривалості. А також в залежності від поставлених у гри завдань розвивати спеціальні якості і умінь.

Визначено, що загальна кількість часу, який відводиться на учбово-тренувальному занятті для вдосконалення фізичних якостей спортсменів початківців і вивчення техніко-тактичної діяльності з допомогою спеціалізованих рухливих ігор, повинна складати, в залежності від поставлених завдань уроку, від 24 до 45 хвилин.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Бюген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: Увлекательное пособие для девочек и мальчиков / Р. Кетельхут. – пер. с нем. М. Терра-Спорт, 2003. – 88 с.
3. Коджаспиров Ю.Г. Начальная подготовка юных борцов / Ю.Г. Коджаспиров. – Метод.письмо. Ташкент, 1970. – 22 с.
4. Кондрацкий И.А. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: учеб. пособ. / И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов. — Омск, 1984. — 86 с.
5. Крепчук И.И. Сопряженное воздействие подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Крепчук. – Минск, 1987. – 214 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
7. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений / ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. – Том II. – М.: Физкультура и спорт, 1951 – 1956. – 318 с.
8. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дисер ... канд. пед. наук / С. В. Сембрат – Переяслав-Хмельницький, 2003 – 193 с.
9. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі, 1999. – №2. – с.25-28.
10. Рыбалко В.М. Классификация специализированных игровых средств в спортивной борьбе / В.М Рыбалко, И.Н Крепчук, Е.М Геллер // Теория и практика физической культуры. Минск, 1986. – №1. – С. 10-12.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
12. Capdepont J. Imitation a la lutte libre // Education physique et sport, 1970. – n. 101, – p. 47-51.
13. Jagello W. Wydolnosc fizyczna ogolna mlodych judokow na tle rozwoju somatycznego. Roczniki Naukowe AWF Warszawa, 2000 t. XXXIX – S.91-112.