

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра одноборств

Свидинюк Євген Сергійович

**ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ЗАВДАНЬ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ
ДЗЮДОЇСТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	Другий магістерський
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Спеціалізація	Тренувальна діяльність в обраному виді спорту (єдиноборства)

Науковий керівник: Ананченко Костянтин Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання, доцент

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Свидинок Євген Сергійович
«ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ЗАВДАНЬ У ПІДГОТОВЦІ
ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ»

Актуальність теми. Контроль у процесі підготовки спортсменів, особливо дітей, є ключовим компонентом, який дозволяє досягти високих результатів без ризику для здоров'я. Врахування вікових особливостей розвитку фізичних, психологічних та соціальних навичок дитини є надзвичайно важливим. Сьогодні дзюдо стає все більш популярним видом спорту серед дітей молодшого віку. У багатьох країнах світу заняття дзюдо починаються з 4–5 років, що вимагає особливого підходу до організації тренувального процесу, аби уникнути перенавантажень і зберегти інтерес дітей до спорту. У цій статті наведено практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу для юних дзюдоїстів.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання ігрових завдань у підготовці юних дзюдоїстів з метою покращення їх фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою дослідження, а також з питання методики навчання дзюдо на початкових етапах підготовки.
2. Визначити специфіку розвитку фізичних якостей у дзюдо та їх значення для досягнення успішності на змаганнях. Розробити та класифікувати ігрові завдання для поліпшення вивчення техніки в дзюдо.
3. Розробити та дослідити ефективність розробленої методики початкової підготовки юних дзюдоїстів на основі використання спеціальних ігрових завдань у тренувальних програмах для юних дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури

і інтернет-джерел; метод тестів; антропометричні методи дослідження; педагогічні спостереження; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики. Ці групи методів застосовувались для виявлення засобів і методів тренування швидкісно-силової спрямованості, що використовуються в підготовці юних дзюдоїстів. Було проведено основний педагогічний експеримент, у якому брали участь 32 юних дзюдоїстів СК «Слобожанець» віком від 6 до 9 років. Під час експерименту: формувалася контрольна (КГ, n=16 осіб) та експериментальна групи (ЕГ, n=16 осіб); проводилися навчально-тренувальні заняття за розробленою нами методикою

Результати. Проведений нами аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел показав, що методика вдосконалення навчання за допомогою ігор в дзюдо на етапі початкової підготовки, як і у інших видах спортивної боротьби, фахівцями даної галузі недостатньо приділено уваги. Більшість досліджень проведено із висококваліфікованими спортсменами.

Існуюча традиційна методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості юних дзюдоїстів, багато у чому повторює методику навчання, яка використовується дорослими.

Експеримент проводився на основі застосування специфічних ігрових завдань у тренувальному процесі з метою виявлення їхнього впливу на рівень швидкості, витривалості, спритності, сили, координації та гнучкості учасників дослідження. Для перевірки впливу ігрових завдань було обрано групу з юних дзюдоїстів, які проходили спеціальні навчально-тренувальні заняття із застосуванням методів на основі ігрових завдань протягом певного періоду часу. Аналіз результатів дозволив встановити зміни, які виникли у фізичних показниках учасників після впровадження запропонованої методики.

Висновки. Визначено, що застосування ігрового методу в групах початкової підготовки сприяло збереженню стійкого інтересу і мотивації занять дзюдо. В експериментальній групі кількість займаючихся прийшли після літніх канікул склало 87,5%, а в контрольній групі 43,8%. Таким чином,

експериментальні результати показали значний прогрес у 71% юних дзюдоїстів у кількості кидків, 33% підвищення витривалості, 22% покращення спритності, 16% збільшення швидкості реакції, а також 20% підвищення швидкості виконання вправ з канатами.

Ключові слова. Дзюдо, тренувальний процес, юні спортсмени, фізична підготовка, безпека, організація групи, вікові особливості, мотивація, ігрові вправи, методи тренування.

ABSTRACT

qualification work

Svydnyuk Yevgen Serhiyovych

"USE OF GAME TASKS IN TRAINING YOUNG JUDOISTS TO DEVELOP THEIR PHYSICAL QUALITIES"

Relevance of the topic. Control in the process of training athletes, especially children, is a key component that allows achieving high results without risk to health. Taking into account the age characteristics of the development of a child's physical, psychological and social skills is extremely important. Today, judo is becoming an increasingly popular sport among young children. In many countries of the world, judo classes begin at 4–5 years old, which requires a special approach to organizing the training process in order to avoid overload and maintain children's interest in sports. This article provides practical recommendations for building a training process for young judoists.

The purpose of the study: to substantiate the feasibility of using game tasks in training young judoists in order to improve their physical qualities.

Objectives of the study:

1. To analyze literary sources on the topic of the study, as well as on the issue of judo teaching methods at the initial stages of training.
2. To determine the specifics of the development of physical qualities in judo and their importance for achieving success in competitions. To develop and classify game tasks to improve the study of judo techniques.
3. To develop and investigate the effectiveness of the developed methodology for the initial training of young judokas based on the use of special game tasks in training programs for young judokas.

Material and research methods. The following methods were used to solve the tasks set: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; test method; anthropometric research methods; pedagogical observations; pedagogical research methods; methods of mathematical statistics. These groups of

methods were used to identify the means and methods of speed-strength training used in the training of young judokas. A basic pedagogical experiment was conducted, in which 32 young judokas of the SK "Slobozhanets" aged 6 to 9 years participated. During the experiment: a control group (CG, n=16 people) and an experimental group (EG, n=16 people) were formed; training sessions were conducted using the methodology we developed

Results. Our analysis of scientific and methodological literature and Internet sources showed that the methodology for improving training using games in judo at the stage of initial training, as in other types of wrestling, has not been given enough attention by specialists in this field. Most of the studies were conducted with highly qualified athletes.

The existing traditional methodology for initial training does not sufficiently take into account the age characteristics of young judokas, and in many respects repeats the training methodology used by adults.

The experiment was conducted on the basis of the use of specific game tasks in the training process in order to identify their impact on the level of speed, endurance, agility, strength, coordination and flexibility of the study participants. To test the impact of game tasks, a group of young judokas was selected who underwent special training sessions using game task-based methods over a certain period of time. Analysis of the results allowed us to establish the changes that occurred in the participants' physical indicators after the implementation of the proposed methodology.

Conclusions. It was determined that the use of the game method in the initial training groups contributed to maintaining a stable interest and motivation for judo classes. In the experimental group, the number of participants who came after the summer holidays was 87.5%, and in the control group 43.8%. Thus, the experimental results showed significant progress in 71% of young judokas in the number of throws, 33% increase in endurance, 22% improvement in agility, 16% increase in reaction speed, as well as 20% increase in the speed of performing exercises with ropes.

Keywords. Judo, training process, young athletes, physical training, safety, group organization, age characteristics, motivation, game exercises, training methods.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А., Алексєєва І. Структура та методичні форми навчання техніці дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. 2024. Т. 1, С. 5–9.
2. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Голоха В. Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 2021. №3(21), С. 4-12.
3. Ананченко К. В., Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Traektoriâ Nauki= Path of Science, 2016. №2(2), С. 25-34.
4. Ананченко К. В. Методи фізичної підготовки у дзюдо для дітей та підлітків: теорія та практика. – Київ: Педагогічна думка, 2018.
5. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексєєв А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства. 2020. С. 4-12.
6. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2019. №1. С.12-16.
7. Бойченко Н. В., Огангов К. А. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2023. №2, С. 8–14.
8. Бойченко Н.В., Шандригось В.І., Тропін Ю.М. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. Єдиноборства, 2023. №4(30), С. 16-29.
9. Бойченко В. Н. Аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2023. №1, С. 5-9.

10. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Єдиноборства, 2022. №3(25), С. 32-45.
11. Голоха В. Л., Картавий Д. Д. Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2019. №1, С. 22-25.
12. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2022. №1, С. 4-16.
13. Голоха В.Л., Романенко В.В. Аналіз виступу борців на чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 2021. №3, С. 12-19.
14. Голоха В.Л., Тропін Ю.М. Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. Єдиноборства, 2023. №2(28), С. 36-49.
15. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю. О. Юхно, В. А. Серєда, В. С. Перєта, М. М. Рудєнко. ФДУ. 2019. 115с.
16. Загура Ф., Шевців У., Іваночко О. Особливості формування технічної майстерності юних дзюдоїстів ігровим методом // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 5К. – С. 136–140.
17. Загура Ф. Критерії, показники та рівні готовності викладачів фізичного виховання до виконання професійних функцій у багатогалузевих закладах вищої освіти // Академічні візії. – 2023. – (20).
18. Коваль І. П. Методика навчання дітей техніці дзюдо: сучасні тенденції. – Харків: ХНУ, 2018.

19. Коробейніков Г.В., Тропін Ю.М., Перевозник В.І., Бочкарев С.В., Катихін В.М. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства, 2023. №1(27), С. 24-38.
20. Кривенцова І. О., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Єдиноборства, 2020. №1, С. 13-21.
21. Литвиненко А., Мулик В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу // Єдиноборства. – 2023. – 4(30). – С. 59–68.
22. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. №2(130). С. 86-89.
23. Мирошніченко Є. С., Бойченко Н. В. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2022. №1, С. 22-25.
24. Мельник В. В., Дяченко А. А. Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидко-силових здібностей дзюдоїстів 6–7 років // ББК 75.076 А 43. – 2016.
25. Паламарчук О. М., Яремчук І. С. Методи оцінки фізичних якостей у дітей під час занять дзюдо. – Київ: Наукові розробки, 2020.
26. Попадюк І. І. Розвиток фізичної та технічної підготовленості юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор: дис. – 2021.
27. Саламаха О. Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. №10 (51). С. 102-105.
28. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Рядинська І. А. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Єдиноборства, 2020. №1, С. 57-60.

29. Скрипка І., Ворона В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8-10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій // Єдиноборства. – 2022. – № 3(25). – С. 81-89.

30. Степаненко В. С. Ігрові завдання як інструмент покращення технічної підготовки дзюдоїстів // Київський спортивний журнал. – 2019. – 5(1). – С. 18–29.

31. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. Розвиток гнучкості у тренувальному процесі борців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2018, №1, С. 65-69.

32. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Латишев М. В. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичної підготовленістю у юних таеквондистів. Єдиноборства, 2021. №2(20), С. 93-104.

33. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Романенко В.В., Шандригось В.І., Ференчук Б.М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 2022. №4(26), С. 75-87.

34. Тропін Ю. М., Романенко, В. В., Мирошниченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства, 2023. №3(29), С. 98-117.

35. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Перевозник В.І. Техніко-тактичний арсенал борчинь сумо на 14-ому чемпіонаті світу. Єдиноборства, 2023. №4(30), С. 89-103.

36. Хонець О. В. Обґрунтування методичного підходу щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах у період безпосередньої підготовки до змагань. Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології, 2020. 246-248.

37. Чертов І. І., Бойченко Н. В., Пирог Ю. А. Динаміка розвитку гнучкості дзюдоїстів 13-14 років. Єдиноборства, 2020. №3, С. 98-109.

38. Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Мирошниченко Є. С. Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. Єдиноборства. 2021. №1(19). С. 69-76.

39. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Віковий аналіз дзюдоїсток-учасниць Олімпійських ігор Токіо-2020. Єдиноборства, 2022. №4(26), С. 88-98.
40. Чоботько М. А., Чоботько І. І, Бойченко Н. В. Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п'яти років, Єдиноборства, 2022. №2(24), С. 86-95.
41. Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних тхеквондистів із спортивною та психологічною підготовленістю. Єдиноборства, 2018. №1, С. 77-85.
42. Ювченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. №6 (76). С.149-150.
43. Ananchenko K. V., Chuev A. Ju., Zantaraja G. M. Osnovni naprjamky vdoskonalennja zmagal'noi' dijal'nosti sumoi'stiv / Jedynoborstva. – 2019. – 1. – С. 4-14.
44. Boychenko N., Jagiello W. Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. Pedagogy of Health, 2023. 2(1), 4-10.
45. Ben-Sira A., Shter M., Dubnov-Raz G. Relationship between physical fitness and technical performance in elite female judokas. J Sports Sci. 2019. №37(6), P. 676–681.
46. Boraczyński T., Krężelok M., Krężelok W. The influence of judo training on the physical fitness of young athletes. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 2018. №9(2), P. 91–98.
47. Boraczyński T., Krężelok M., Krężelok W. The impact of different sports disciplines on physical fitness of judo athletes. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 2019. №27(3), P. 47–57.
48. Boraczyński T., Krężelok M., Krężelok W. The Effect of Traditional vs. Crossfit Training on Physical Fitness of Young Judo Athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021. №18(6), P. 2829-2835.

49. Bazylar C. D., Abbott H. A., Bellon C. R., Taber C. B., Stone M. H. Strength, power, and muscular endurance exercise and elite rowing performance. *J Strength Cond Res.* 2021. №29(4), P. 1085–1092.
50. Bromber K., Krawietz B., Petrov P. Wrestling in Multifarious Modernity, *The International Journal of History of Sport*, 2014. vol. 31(4), pp. 391-404.
51. Chow B. D. V. *Parterre: Olympic Wrestling, National Identities, and the Theatre of Agonism. Performing Antagonism.* Palgrave Macmillan UK, 2017. P. 61-79
52. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya O. Kamaev O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sports*, 2016. Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.
53. Franchini E., Fukuda D. H., Lopes-Silva J. P. Tracking 25 years of judo results from the World Championships and Olympic Games: Age and competitive achievement. *Journal of Sports Sciences*, 2020. №38(13), P. 1531-1538.
54. Fukuda D. H. Analysis of the relative age effect in elite youth judo athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 2015. №10(8), P. 1048-1051.
55. Fukuda D. H., Kelly J. D., Albuquerque M. R. Relative age effects despite weight categories in elite junior male wrestlers. *Sport Sci Health*, 2017. №13, P. 99–106.
56. Myroshnychenko Y., Tropin Y., Kovalenko J. Model characteristics of psychophysiological indicators of qualified kickboxers. *Slobozhanskyi herald of science and sport.* 2020. Vol. 8, №5, pp.34-44.
57. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O. Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. Vol. 17, iss. 2, pp. 519-526.

58. Podrigalo L. V., Iermakov S. S., Alekseev A. F., Rovnaya O. A. Studying of interconnectios of morphological functional indicators of students, who practice martial arts. Physical education of students, 2016. №1, P. 64-70.

59. Podrihalo O., Podrigalo L., Jagiello W., Podavalenko O., Masliak I., Tropin Y., Mameshina M., Galimskyi V., Galimska I. Morphofunctional characteristics of single combats athletes as factors of success. Physical Education of Students, 2021. №25(5), pp. 265-271.

60. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity–comparative analysis. Physical Activity Review, 2018. № 6, P. 87-93.

61. Romanenko V., Piatysotska S., Tropin Yu., Rydzik Ł., Holokha V., Boychenko N. Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2022. №26(4), P. 97-103.

62. Tropin Y., Chuev A. Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2017. №3(59), pp. 64-67.

63. Tropin Y. Physical fitness model characteristics in wrestling. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2017. №2(58), pp. 69-71.

64. Tropin Y., Boychenko N., & Kovalenko J. (2021). Improving the methodology of development of strength qualities of 15-16-year-old judokas. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, № 2(82), C. 17-22.

65. Tropin Y., Romanenko V., Korobeynikova L., Boychenko N., Podrihalo O. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2023. №27(2), C. 56-63.

66. Jagiello W., R. M. Kalina, Tkaczuk W. Age peculiarities of speed and endurance development in young judo athletes. Biology of Sport, 2001, Vol. 18, № 4, C. 281-295.