

УДК 796.853.23

**Оздоровительно-тренировочная направленность занятий дзюдо
в дополнительном образовании школьников**

Сарайкин Дмитрий Андреевич, кандидат биологических наук, доцент

Мамылина Наталья Владимировна, доктор биологических наук, доцент

Черкасов Иван Федорович, кандидат педагогических наук, доцент

Павлова Вера Ивановна, доктор биологических наук, профессор

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Челябинск*

Аннотация

Цель исследования – обоснование эффективности оздоровительно-тренировочной направленности занятий дзюдо в дополнительном образовании школьников.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 30 мальчиков 8-9 лет, занимающиеся дзюдо. Учебно-тренировочный процесс детей контрольной группы был организован по учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ, экспериментальной – по специальной программе оздоровительно-тренировочной направленности, консолидирующей элементы общей и специальной физической подготовки. Для оценки эффективности тренировочного процесса применяли диагностику физической подготовленности детей, развития приемов запоминания, уровня познавательных процессов в целом, быстроты мышления и подвижности нервных процессов, способности к дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных в динамике тренировочного процесса.

Результаты исследования и выводы. В результате проведенного исследования была доказана эффективность разработанной методики оздоровительно-тренировочной направленности. Полученные данные могут быть использованы тренерами и специалистами при подготовке спортсменов в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, детский спорт, младший школьный возраст, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка, психические процессы.

**Health-improving and training orientation of judo classes in additional education
of schoolchildren**

Saraykin Dmitry Andreevich, candidate of biological sciences, associate professor

Mamylina Natalia Vladimirovna, doctor of biological sciences, associate professor

Cherkasov Ivan Fedorovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pavlova Vera Ivanovna, doctor of biological sciences, professor

South-Ural State Humanities-Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of the health-improving and training orientation of judo classes in additional education of schoolchildren.

Research methods and organization. The study involved 30 boys aged 8-9 years who practiced judo. The training process for the control group was organized according to the curriculum recommended for children's sports schools, while the experimental group followed a special health-improving training program that integrated elements of general and specialized physical training. To assess the effectiveness of the training process, diagnostics of the children's physical fitness, development of memorization techniques, overall cognitive processes, speed of thinking, and mobility of nerve processes were applied, as well as the ability to differentiate essential characteristics of objects or phenomena from non-essential, secondary ones in the dynamics of the training process.

Research results and conclusions. As a result of the study, the effectiveness of the developed method of health-improving and training orientation was proved. The obtained data can be utilized by coaches and specialists in the preparation of athletes in judo.

Keywords: judo, children's sports, primary school age, educational and training process, physical training, mental processes.

ВВЕДЕНИЕ. Борьба дзюдо является популярным видом восточных единоборств, влияющим на многие функциональные системы организма человека, в том

числе на его образ жизни. Занятия дзюдо, выступая в роли боевого искусства и средства физической культуры, имеют глубокий философский базис, способствуя духовному становлению личности, являясь эффективным видом активного отдыха и воспитания молодежи. Данный вид спорта входит в различные спортивно-оздоровительные программы, направленные на укрепление здоровья, психики, повышение уровня физической подготовленности и обучение рациональному образу жизни. На начальном этапе обучения технике дзюдо целесообразно применять различные подвижные игры, способствующие повышению интереса у детей младшего школьного возраста и укреплению мотивации. Учебно-тренировочный процесс должен базироваться на индивидуальном подходе с учетом возрастных особенностей занимающихся, типа их нервной системы, ряда морфофизиологических показателей и наследственной детерминированности. Подбор специальных упражнений в программу тренировочного процесса младших школьников должен учитывать чувствительные периоды развития физических качеств, необходимых для успешной технической подготовки в дзюдо, а также физиологические возможности организма выполнять мышечные действия в необходимых зонах мощности. Рационально организованное психолого-педагогическое сопровождение занятий дзюдо для младших школьников должно акцентировать внимание на оздоровительной составляющей, одновременно формируя разностороннюю физическую подготовленность детей. Не исключено, что в будущем некоторые занимающиеся станут профессиональными спортсменами и будут добиваться высоких спортивных достижений [1, 2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – обоснование эффективности оздоровительно-тренировочной направленности занятий дзюдо в дополнительном образовании школьников.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании на базе детско-юношеской спортивной школы единоборств участвовали 30 мальчиков 8-9 лет (две группы по 15 человек). Дети контрольной группы занимались по традиционной учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ и спортивных клубов по дзюдо (сочетание общей физической подготовки, акробатических, гимнастических и расслабляющих упражнений) [3].

Дзюдоисты экспериментальной группы занимались по разработанной программе, в которой акцент делался не только на общую и специальную физическую подготовку, но и на психологическую и здоровьесберегающую направленность (рис. 1).

Двенадцатимесячный макроцикл включал два мезоцикла и четыре микроцикла общеподготовительного, специально-подготовительного и комбинированного типов занятий. С целью психологической разгрузки, эмоциональной стабильности и нивелирования факторов однообразия в занятия дзюдоистов экспериментальной группы были включены подвижные игры, воспитывающие настойчивость, целеустремленность действий и необходимые физические качества.

Объем занятий дзюдоистов экспериментальной группы был увеличен до 90 минут. Большое внимание уделялось развитию специальных физических качеств, необходимых дзюдоистам, улучшению реакции, оперативности выполняемых действий, результативности и техничности выполняемых приемов.

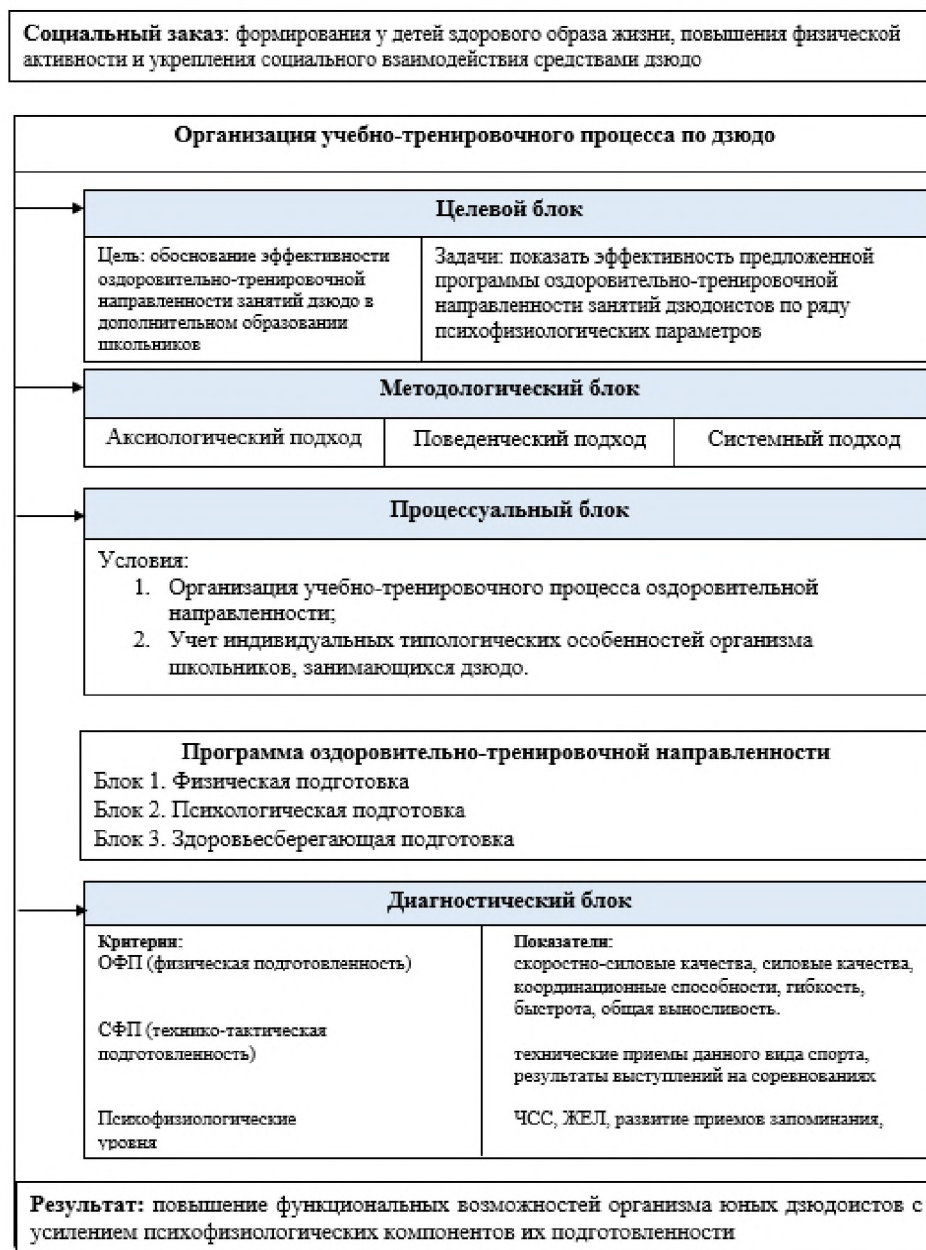


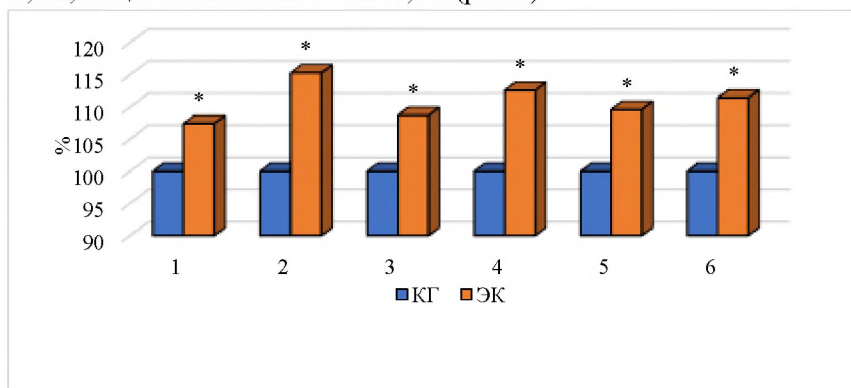
Рисунок 1 – Схема организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо в системе дополнительного образования

Комплекс включал растягивающие упражнения, стретчинг, силовую подготовку, при этом тренер внимательно следил за тщательной разминкой дзюдоистов, дыханием, варьированием величины отягощений и объема силовых нагрузок. Были противопоказаны чрезмерные нагрузки на позвоночник дзюдоистов, акцент делался на профилактике спортивного травматизма при выполнении упражнений с отягощениями, глубоких приседаний на жестком полу в обуви, фиксирующей голеностопные суставы.

Силовая подготовка юных дзюдоистов включала упражнения, повышающие амплитуду движений: работу с гантелями, подбрасывание набивного мяча, прыжки со скакалкой, отжимания, накаты, приседания, полумосты и др. При дозировании тренировочных нагрузок учитывали наличие предварительной подготовки спортсменов, индивидуальные возможности их организма, а также здоровьесберегающую направленность. Выносливость развивали посредством выполнения длительных упражнений циклического характера (бег, плавание), а также с помощью подвижных и спортивных игр. Использование специальных имитационных упражнений ациклического характера (выведение партнера из равновесия, передвижение в зоне татами, падения) способствовало развитию специальной выносливости. В тренировочном процессе дзюдоистов важны координационные способности, которые реализуют умение рационально согласовывать движения частей тела, опираясь на двигательную память, межмышечную и внутримышечную координацию с учетом пластичности центральной нервной системы. Развитию антиципации действий способствуют упражнения, выполняемые в усложненных условиях, связанных с дефицитом пространства, времени и отсутствием необходимой информации о сопернике [4].

Для оценки эффективности предложенных методических подходов к тренировочному процессу дзюдоистов исследованных групп изучили динамику общей физической подготовленности. Общую физическую подготовленность оценивали с помощью стандартных тестов: прыжок в длину, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, челночный бег 3x10 м, бег на 30 м и 800 м. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем проводили с помощью теста Летунова (30 приседаний за 20 сек.); жизненную емкость легких (л) измеряли с помощью спирометра. Процессы мышления и памяти оценивали по стандартным тестам [4, 5, 6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На начальном этапе тестирования дзюдоисты обеих групп имели одинаковый уровень физической подготовленности. Через год занятий результаты достоверно улучшились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной: скоростно-силовые качества – на 7,4%; силовые качества – на 15,3%; координационные способности – на 8,7%; гибкость – на 12,6%; быстрота – на 9,6%; общая выносливость – на 11,4% (рис. 2).



1 – скоростно-силовые качества; 2 – силовые качества; 3 – координационные способности; 4 – гибкость; 5 – быстрота; 6 – общая выносливость

Рисунок 2 – Результаты исследования уровня физической подготовленности дзюдоистов

Технико-тактическая подготовленность дзюдоистов экспериментальной группы, оцениваемая по выполнению специфических приемов данного вида спорта, а также результативность выступлений на соревнованиях, была достоверно выше по сравнению с мальчиками контрольной группы через год тренировочного процесса.

Занятия дзюдо способствуют не только повышению уровня физической подготовленности занимающихся, но и развитию психических процессов: улучшению запоминания, уровня познавательных процессов в целом, быстроты мышления и подвижности нервных процессов, а также способности к дифференциации нервных процессов.

По результатам оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем дзюдоистов обеих групп достоверных различий в начале учебного года не было зафиксировано. На заключительном этапе исследования у дзюдоистов экспериментальной группы отмечен оптимальный уровень функционирования кардиореспираторной системы по результатам пробы Летунова, выражающийся в снижении частоты сердечных сокращений на 5,8% по сравнению с контрольной группой, более быстром восстановлении пульса и артериального давления после физической нагрузки. В динамике исследования под влиянием комплекса упражнений здоровьесберегающей направленности наблюдалось достоверное увеличение жизненной емкости легких на 10,5% у дзюдоистов экспериментальной группы.

Результаты исследования уровня познавательных интересов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество воспроизведенных младшими школьниками исследуемых групп после запоминания слов

Группы	Первое предъявление		Восьмое предъявление	
	Начало учебного года	Конец учебного года	Начало учебного года	Конец учебного года
КГ	4,1±0,2	4,6±0,3	11,3±0,6	11,9±0,7
ЭГ	4,3±0,2	5,4±0,5*	11,5±0,6	12,8±0,9*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – $p < 0,05$ достоверность отличий между контрольной и экспериментальной группами, рассчитанная с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

В начале учебного года не было выявлено достоверных отличий между группами младших школьников по количеству воспроизведенных слов после 1-го и 8-го предъявлений, но тенденция к увеличению количества запоминаемых слов по мере возрастания предъявлений была отмечена в обеих группах. В конце учебного года после первого предъявления количество воспроизведенных слов достоверно увеличилось у детей контрольной группы на 12,2%, а у экспериментальной – на 25,6% по сравнению с началом года. В итоге в конце исследования школьники экспериментальной группы после первого предъявления воспроизводили на 17,4% больше слов ($p < 0,05$), чем контрольная группа.

В конце учебного года после восьмого предъявления слов недостоверно увеличилось количество воспроизведенных у детей контрольной группы на 5,3%; экспериментальной – на 11,3% ($p < 0,05$) по сравнению с началом года. В итоге в

конец исследования школьники экспериментальной группы после восьмого предъявления воспроизвели на 7,6% ($p<0,05$) больше слов по сравнению с контрольной. При качественном анализе деятельности запоминания слов младшими школьниками обеих групп следует указать, что большинство из них еще не владеют специальными приемами, а часто используют механическое повторение слов. У дзюдоистов экспериментальной группы в конце учебного года уровень запоминания слов после 1-го и 8-го предъявлений был достоверно выше по сравнению с контрольной группой. Нами было отмечено у дзюдоистов экспериментальной группы использование приемов группировки словесного материала по различным критериям: пространственной смежности, звуковому или смысловому сходству, а также по ситуативной близости. Таким образом, предложенная программа тренировок повышает как физическую, так и психическую составляющую подготовки младших школьников, способствуя развитию приемов запоминания и уровня познавательных процессов в целом, так как физическое и психическое развитие идут параллельно в онтогенезе.

Результаты исследования быстроты мышления представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количество правильно составленных слов младшими школьниками исследуемых групп

Группы	Начало учебного года	Конец учебного года
КГ	15,2±0,5	19,6±0,8
ЭГ	15,6±0,5	24,8±0,9*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – $p<0,05$ достоверность отличий между контрольной и экспериментальной группами, рассчитанная с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

В начале учебного года не было выявлено достоверных отличий по количеству правильно составленных слов между спортсменами исследуемых групп. На данном этапе быстроту мышления и подвижность нервных процессов у младших школьников можно было охарактеризовать как низкие. В конце учебного года количество правильно составленных слов у дзюдоистов контрольной группы достоверно увеличилось на 28,9%, а у экспериментальной – на 58,9% по сравнению с началом года. Быстроту мышления и подвижность нервных процессов у дзюдоистов экспериментальной группы можно охарактеризовать как средние, а количество правильно составленных слов превышало показатели контрольной группы на 26,5% ($p<0,05$) (табл. 3).

Таблица 3 – Количество правильных ответов (в баллах) младшими школьниками исследуемых групп

Группы	Начало учебного года		Конец учебного года	
	Количество правильных ответов	Баллы	Количество правильных ответов	Баллы
КГ	14,5±0,6	4,1±0,3	16,4±0,7	5,3±0,4
ЭГ	14,8±0,7	4,2±0,3	18,9±0,8*	6,9±0,8

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – $p<0,05$ достоверность отличий между контрольной и экспериментальной группами, рассчитанная с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок.

В начале учебного года не было выявлено достоверных различий по количеству правильных ответов между спортсменами исследуемых групп. В целом на данном этапе способность дифференцировать существенные признаки от несущественных у младших школьников можно охарактеризовать как средне-низкую. В конце учебного года количество правильных ответов у дзюдоистов контрольной группы достоверно увеличилось на 13,1%, а у экспериментальной – на 27,7% по сравнению с началом года. В процессе исследования было выявлено преобладание конкретного или абстрактного стиля мышления у спортсменов обеих групп. В частности, абстрактный стиль мышления был более характерен для дзюдоистов экспериментальной группы. У дзюдоистов контрольной группы преобладал конкретно-ситуационный стиль мышления, уступая место абстрактно-логическому, а также наблюдались поспешность и импульсивность при ответах на вопросы теста.

ВЫВОДЫ. Реализация предложенного комплекса упражнений здоровьесберегающей направленности способствовала повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы у юных дзюдоистов экспериментальной группы, что выражалось в снижении частоты сердечных сокращений на 5,8% и увеличении жизненной емкости легких на 10,5%. Грамотно организованная психологическая подготовка спортсменов способствует повышению уровня их мотивации к занятиям данным видом спорта, формирует фундаментальную психическую и физическую подготовленность, являющуюся предпосылкой для будущих высоких достижений в различных областях жизни и спортивной деятельности. Оздоровительная составляющая в сочетании с грамотно организованным тренировочным процессом, учитывающим индивидуальные особенности занимающихся, способствует повышению аналитико-синтетической деятельности головного мозга, подвижности нервных процессов и способности к дифференцировке признаков предметов или явлений. Кроме того, отличительной особенностью высшей нервной деятельности дзюдоистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной явилась активизация познавательных процессов и быстроты мышления, что имеет важное значение в практике данного вида спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Латыпов И. К., Хамидуллина Г. Ф. О программе подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 84. EDN: YOULED.
2. Хамидуллина Г. Ф., Латыпов И. К. Теоретические аспекты подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы. DOI 10.14526/03_2017_241 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12, № 3. С. 110–118. EDN: ZMQBYV.
3. Денисов К. Г., Ерегина С. В., Кулдин Е. Л. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Москва : ФЦПСР 2022. 170 с.
4. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология. Москва : Спорт, 2017. 128 с. . ISBN 978-5-906839-87-9. EDN: ZQMRYP.
5. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности детей 6-10 лет на этапах ранней спортивной подготовки // Вестник спортивной науки. 2021. № 3. С. 40–49. EDN: TPCZVM.
6. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва : ЭКСМО, 2007. 416 с. ISBN 978-5-699-13698-3.

REFERENCES

1. Latypov I. K., Khamidullina G. F. (2018), "On the training program for young judoists at the sports and recreation stage", *Theory and practice of physical culture*, no. 12, p. 84.
2. Khamidullina G. F., Latypov I. K. (2017), "Theoretical aspects of training young judoists 6-9 years old in physical and health groups of a sports school", *Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*, vol. 12, no. 3, pp. 110–118.
3. Denisov K. G., Ereghina S. V., Kuldin E. L. (2022), "A typical program of sports training in the sport of "judo" (initial training stage)", 170 p.
4. Landa B. H. (2017), "Diagnostics of physical condition: teaching methods and technology", Sport, Moscow, 128 p.
5. Jordanskaya F. A. (2021), "Monitoring of physical and functional fitness of children aged 6-10 years at the stages of early sports training", *Bulletin of Sports Science*, no. 3, pp. 40–49.
6. Karelin A. (2007), "The Great Encyclopedia of psychological tests", EKSMO, Moscow, 416 p.

Информация об авторах:

Сарайкин Д.А., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, saraykind@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-0298-6507, SPIN-код 7582-9369.

Мамылина Н.В., профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, mamilinanv@cspu.ru, ORCID: 0000-0002-5880-439X, SPIN-код: 5727-8939.

Черкасов И.Ф., заведующий кафедры физического воспитания, cherkasovif@cspu.ru, ORCID: 0000-0001-5357-5455, SPIN-код: 6798-0926.

Павлова В.И., главный научный сотрудник управления научной работы, pavlovavi@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-1347-3408, SPIN-код: 4791-2908.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.12.2024.

Принята к публикации 28.12.2024.