

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 7-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ БРАЗИЛЬСЬКОГО
ДЖИУ - ДЖИТСУ

Виконав(ла): студент 2-го курсу
магістратури, групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напрямку підготовки,
спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

Злиденний А.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШАМАРДІНА Г.М.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

—

(прізвище та ініціали)

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

«_____» _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**Злиденний Артур Олександрович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Особливості розвитку координаційних здібностей підлітків 7-12 років засобами Бразильського Джиу - Джитсу.керівник кваліфікаційної роботи: ШАМАРДІНА Г.М., канд. пед. наук, проф. ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 4292. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: полягає у розробці комплексу вправ спрямованих на вдосконалення організації тренувань дівчат молодшого шкільного віку у повітряній гімнастиці.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДЛІТКІВ 3 ВЈЈ. Історія виникнення та розвиток ВЈЈ. Загальний вплив занять з ВЈЈ на розвиток дитини. Загальна характеристика впливу занять з джиу-джитсу на координаційні рухи дитини.2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ; методи дослідження; аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження;

тестування функціонального стану організму; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; метод математичної статистики; методи дослідження.

3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ З БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ - ДЖИТСУ. Аналіз фізичного стану дітей – початківців на початку експерименту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Робота містить 10 таблиць, 7 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ШАМАРДІНА Г.М., канд. пед. наук, проф.		
Другий	ШАМАРДІНА Г.М., канд. пед. наук, проф.		
Третій	ШАМАРДІНА Г.М., канд. пед. наук, проф.		

7. Дата видачі завдання «___»_____ 202__ р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
	Огляд літератури з проблематики		виконано
	Організація дослідження, його проведення		виконано
	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
	Виконання першого розділу		виконано
	Виконання другого розділу		виконано
	Виконання третього розділу		виконано
	Формування висновків та рекомендацій		виконано
	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
	Перевірка роботи на плагіат		виконано
0	Перевірка роботи керівником		виконано
1	Одержання відгуку та рецензії		виконано
2	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

(підпис)

Артур ЗЛИДЕННИЙ
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Галина ШАМАРДИНА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної кваліфікаційної роботи магістра:
64сторнок, 10 таблиць, 7 рисунків, список літератури з 50 найменувань.

Об'єкт дослідження – особливості розвитку координаційних здібностей підлітків 7-12 років.

Предмет дослідження – індивідуальні або групові заняття з бразильського джиу – джитсу .

Мета роботи – дослідити та вдосконалити можливості підлітків шляхом інтенсивних тренувань.

Відповідно до мети дослідження визначені наступні завдання:

Провести аналіз наукової та методичної літератури, включаючи зарубіжні джерела, які розкривають сутність тренувань дітей – початківців з БЖЖ.

Перевірити фізичний стан дітей – початківців на початку періоду експерименту.

Створити та впровадити програми тренувань для базового класу дітей на тренуваннях з боротьби.

Визначити ефективність розробленої експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану дітей.

Практичне значення роботи полягає в застосуванні на практиці вдосконалених програм тренування в Бразильському Джиу - Джитсу.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розкрита історія виникнення БЖЖ в Україні, загальний вплив БЖЖ на розвиток дитини загалом, Також, детально описаний процес тренування дітей з боротьби. Та показаний загальний вплив занять джиу-джитсу на координаційні здібності підлітків

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено методи педагогічного спостереження та експерименту, методи оцінювання функціонального стану, методи оцінки фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У третьому розділі проведено аналіз фізичного стану дітей – початківців на початку експерименту. Викладені основи експериментальної програми для початківців, які прийшли на пробне тренування. Проведена перевірка ефективності експериментальної програми для тренувань з Бразильського Джиу - Джитсу

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

КООРДИНАЦІЯ, ВЛ, ДИТЯЧІ КЛАСИ, ТРЕНУВАННЯ, СПОРТЗАЛ.

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

IBJJF - Федерація Бразильського Джиу – Джитсу;

СМР – конкурент;

BJJ – Бразильське Джиу – Джитсу;

Gi – кимоно;

NoGi – без кимоно.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДЛІТКІВ З ДЖИУ-ДЖИТСУ (BJJ).....	11
1.1. Історія виникнення та розвитку джиу-джитсу (BJJ).....	11
1.2. Загальний вплив занять з джиу-джитсу (BJJ) на фізичний та психологічний розвиток підлітків 7-12 років.....	16
1.3. Особливості проведення занять бразильською джиу-джитсу для дітей та підлітків віком 7-12 років.....	21
1.4. Загальна характеристика впливу занять джиу-джитсу на координаційні здібності підлітків.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Мета та завдання дослідження.....	34
2.2. Методи дослідження.....	34
2.3. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ – ПОЧАТКІВЦІВ З БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ (BJJ).....	40
3.1 Аналіз фізичного стану дітей 6-7 років на початку експерименту.	40
3.2 Основи експериментальної програми борців – початківців	43
3.3 Перевірка ефективності нової експериментальної програми у дітей – початківців.....	45
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Джиу-джитсу (англ. Brazilian Jiu-Jitsu, BJJ) – це бойовий вид спорту та система самозахисту, що виникла в Бразилії в середині 20 століття. Засновниками цього стилю бойових мистецтв були бразильські брати Карлос і Гельсіо Грейсі. Головна ідея джиу-джитсу полягає в тому, щоб слабший та менший спортсмен міг використовувати техніку та розуміння бойового простору для того, щоб перевершити сильнішого та більш масивного супротивника. Цей вид бойових мистецтв зосереджений на боротьбі на землі та використанні схваток, зокрема заснованих на лежачих позиціях.

Тренування включає в себе вивчення різноманітних прийомів, технік контролю, схваток та захисту від них. Значна увага приділяється техніці земельного бою, де спортсменам надається можливість розвивати навички роботи на підлозі та швидко реагувати на змінюючуся ситуацію. Джиу-джитсу також став популярним у світі змішаних єдиноборств (ММА), де бійці використовують його ефективні техніки для досягнення успіху в поєдинках. Цей вид бойових мистецтв привертає увагу тих, хто шукає не лише фізичний розвиток, але й розумовий виклик у спортивній сфері.

У нашій країні існує значна кількість тренувальних залів, присвячених джиу-джитсу. Зокрема, в Запоріжжі функціонує безліч клубів, де професійні інструктори навчають цього виду бойових мистецтв. Почати займатися джиу-джитсу можна навіть з п'яти років.

Джиу-джитсу – це не просто фізична активність, але і високий рівень філософії та мистецтва. Цей вид бойових мистецтв визначається не лише фізичними вправами, але й глибоким інтелектуальним підґрунтям. Для того

щоб володіти джиу-джитсу, необхідно не лише тренувати своє тіло, але й розвивати розум.

Основна ідея цього виду бойових мистецтв полягає в тому, щоб навчитися концентруватися, використовувати тактичне мислення, дотримуватися дисципліни та контролювати свій розум, а також свідомість. Джиу-джитсу вимагає від практикуючого великої внутрішньої сили та самовладання.

Бразильське джиу-джитсу (BJJ) - це релятивно "молодий" стиль бойового мистецтва, заснований на земельній боротьбі. У порівнянні з іншими стилями, він відрізняється можливістю слабо фізично розвиненої людини успішно захищатися від сильнішого опонента. Тому BJJ є відмінним варіантом як для хлопчиків, так і для дівчат. Як спорт, він виокремлюється своєю простотою, вимагаючи від практикуючих освоїти конкретну техніку для перемоги над суперником. Його особливість полягає в тому, що він мінімально травматичний завдяки відсутності ударів, а в той же час максимально практичний, оскільки допомагає захиститися в реальних ситуаціях від можливих нападників.

Бразильське джиу-джитсу (BJJ), як і більшість видів спорту, має безліч фізичних переваг, таких як покращення здоров'я, контроль ваги, розвиток сили тіла, витривалості та стабільності тіла. Однак його вплив може виходити далеко за межі фізичного розвитку. Крім того, за допомогою Бразильського джиу-джитсу можна покращити координаційних рухів підлітків, що і обумовлює актуальність нашої роботи.

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету «Запорізька політехніка» в межах теми кафедри управління фізичною культурою та спортом «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (№ 06811).

Об'єкт дослідження: Вплив занять бразильським джиу-джитсу на фізичні якості людини.

Предмет дослідження: Особливості розвитку координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу.

Мета дослідження полягає у розробці комплексу вправ спрямованих на вдосконалення розвитку координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу.

Відповідно до мети дослідження визначені наступні завдання:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури, включаючи зарубіжні джерела, які розкривають сутність організації тренувань бразильським джиу-джитсу дітей 7-12 років.
2. Перевірити фізичний стан підлітків 7-12 років на початку періоду експерименту.
3. Створити та впровадити програми тренувань спрямовану на розвиток координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу.
4. Визначити ефективність розробленої експериментальної програми шляхом перевірки фізичного підлітків 7-12 років.

Для вирішення наведених задач були використані наступні методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури, проведення педагогічного спостереження, реалізація педагогічного експерименту, використання тестування для оцінки спеціальної та загальної фізичної підготовленості, а також проведення тестування для визначення функціонального стану організму. Крім того, в дослідженні були використані методи математичної статистики для обробки та аналізу отриманих результатів.

Наукова новизна роботи полягає у розробці нових та вдосконалені існуючих програм тренування підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу.

Практичне значення роботи полягає в розробці, перевірці та практичної реалізації програми тренувань спрямованої на розвиток координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-

джитсу.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДЛІТКІВ З ДЖІУ-ДЖИТСУ (BJJ)

1.1. Історія виникнення та розвитку джиу-джитсу (BJJ)

Джіу-джитсу, як окреме бойове мистецтво, виникло у 16 столітті серед самураїв. Це було обумовлено необхідністю розвитку рукопашного бойового мистецтва через те, що самураї використовували залізні обладунки, які були майже непробивними для ударів рукою чи ногою під час бойових дій. Щоб мати можливість перемагати супротивників в обладунках, виникла потреба у вдосконаленні технік рукопашного бою [1].

Зрозуміло, що кожне бойове мистецтво має свої коріння в глибині століть, і джіу-джитсу не є винятком.

Батьками джіу-джитсу можна вважати такі бойові мистецтва, як Сумо (сформувалося у 6-7 столітті), Їорой-куміучі (варіант сумо для боротьби в обладунках, розвинувся у 10-11 столітті), і Когусоку-дзюцу (15-16 століття). Зокрема, Когусоку-дзюцу слугувало безпосередньою основою для створення джіу-джитсу .

У цьому бойовому мистецтві виникли характерні елементи, такі як кидки через стегно і спину, багато різноманітних прийомів на задушення, заломы, перевертання супротивника головою донизу з наступним ударом об землю. Також в джіу-джитсу використовуються удари руками й ногами по неприкритих обладунками відкритих ділянках тіла та інші ефективні техніки, які дозволяють справлятися з противниками в обладунках.

Джіу-джитсу можна вважати прародином багатьох японських бойових мистецтв, включаючи дзюдо й айкідо. Виникнення мистецтва джіу-джитсу відбулося в період Сенгоку японської історії. У 1532 році Хісаморі Такеноучі, військовий тактик і правитель провінції Мімасака, об'єднав різні

військові мистецтва, які були використані в ближньому бою, коли зброя ставала неефективною.

Це бойове мистецтво акцентувало увагу на кидках, знерухомленні, блокуванні та задушенні, оскільки ударна техніка виявлялася неефективною проти обладунків. Історія джіу-джитсу віддзеркалюється у його впливі на створення і розвиток інших японських бойових мистецтв, зокрема дзюдо та айкідо [2].

Деякі варіанти джіу-джитсу, такі як Такеноучі-рю, активно використовували контратаки проти довгої холодної зброї, такої як мечі та списи, використовуючи кинджали і інші короткі види холодної зброї. В XVII столітті, під час періоду Едо, розвиток джіу-джитсу зазнав стимулу через жорсткі обмеження, наложені сьогунатом Токугава на військові дії. У цей період також великий вплив на розвиток джіу-джитсу вказувала китайська філософія, яка проникла до Японії під час Імджінської війни з Кореєю [3].

В умовах, коли зброя та обладунки стали більше декоративними елементами, а не предметами військового застосування, рукопашні бої розвивалися як форма самооборони. Також на той час були розроблені нові техніки, спрямовані на протистояння озброєному противнику. Поступове впровадження китайської філософії та бойових мистецтв до Японії збагатило арсенал джіу-джитсу ударними техніками руками й ногами, спрямованими на вразливі місця людського тіла.

Принцип джіу-джитсу (BJJ) виникає з двох слів: "дзю" (jiu), що означає "м'який", "гнучкий", "піддатливий", "поступливий", і "дзюцу" (jitsu), що перекладається як "техніка" або "спосіб". Таким чином, джіу-джитсу можна розглядати як "м'яку техніку" або "піддатливий спосіб" [4].

Основний принцип джіу-джитсу полягає в тому, що майстер цього виду бойового мистецтва використовує гнучкість і піддатливість, щоб вступати в протистояння з супротивником і уникати прямих силових зіткнень. Майстер джіу-джитсу дозволяє супротивнику витратити свою енергію та розміщує його в позицію, де він стає вразливим. Після цього використовуються

різноманітні техніки, які дозволяють володарю джіу-джитсу контролювати і навіть повертати ситуацію в свою користь, використовуючи енергію та позицію супротивника проти нього самого.

Головний принцип джіу-джитсу – "піддатися, щоб перемогти" – часто пояснюється за допомогою прикладів з природи, таких як гілка, що піддається вазі снігу, чи гнучка верба, яка випрямляється після бурі. Ці аналогії вказують на важливість гнучкості, піддатливості та адаптабельності в боротьбі.

Розвиток джіу-джитсу в історії Японії відбувався серед самураїв феодальної ери. Це бойове мистецтво виникло як метод ураження озброєного та захищеного супротивника без використання зброї. Майстер джіу-джитсу використовував техніки, спрямовані на контроль і подолання противника, враховуючи його захищений стан.

Важливо відзначити, що джіу-джитсу було доступним головним чином вищим класам, особливо самураям, оскільки техніка його вивчення була складною та вимагала спеціалізованих шкіл (рю). Нижчі шари населення, які не мали права носити зброю, рідко практикували джіу-джитсу через його обмежений доступ та високий рівень навичок, що вимагався для його вивчення.

Джіу-джитсу було широко практиковано в армії та вивчалось самураями в Японії. До епохи Едо (1603–1868), джіу-джитсу було включено до програми шкіл, які спеціалізувалися на навчанні боротьби без зброї, як в обладунках, так і без обладунків. Ці школи також охоплювали різні аспекти військової підготовки, такі як фехтування, кендзюцу (штучна боротьба на мечях), верхова їзда, стрільба з лука та навіть плавання.

Епоха Токугава (1603–1868) принесла тривалий період миру і стабільності в Японії після серії воєн і смут. У цей період джіу-джитсу отримало особливий розквіт, і число рю (шкіл або стилів) джіу-джитсу зросло до понад 700. Кожна рю розвивала власні техніки та підходи до

бойової підготовки, що внесло значний вклад у різноманіття і багатство цього бойового мистецтва.

Основні розбіжності між школами виявлялися в методиках дихання, основних стійках та впереваженні певної групи технік. Джіу-джитсу налічує безліч різновидів, що призводить до різноманіття підходів. Школи джіу-джитсу можуть використовувати всі аспекти боротьби (такі як кидки, захвати, заломы, утримання, видавлювання, укуси, вивільнення, удари руками та ногами). Багато шкіл додатково навчають роботі зі зброєю як доповнення до джіу-джитсу.

Назва "джіу-джитсу" часто вживається, проте існують інші терміни, такі як "тайдзюцу", "когусоку", "торіде", "Хакудо", "явара" і навіть "дзюдо". Це свідчить про широкий спектр варіацій і підходів, що використовуються в цьому виді бойового мистецтва.

Бойове мистецтво джіу-джитсу включає в себе різноманітні стилі, підвиди та різні традиції вивчення, які можна умовно називати "школами". Згідно з цими напрямками, джіу-джитсу розділяється на традиційне та сучасне.

Традиційне джіу-джитсу зберігає старовинні методики та підходи, спадкові техніки і важить на збереженні культурних та історичних аспектів. Ця школа дбає про передачу традицій від покоління до покоління [5].

Сучасне джіу-джитсу орієнтується на адаптацію до сучасних умов, включаючи ефективні техніки та стратегії, які можуть бути застосовані в реальних умовах боротьби. Ця школа активно використовує сучасні методи тренування та доповнює їх інноваціями.

Така дві різні спрямованості відображають багатообразие джіу-джитсу як бойового мистецтва, об'єднуючи в собі спадковість та сучасність.

Техніка сучасного джіу-джитсу на значній мірі базується на борцівських прийомах, таких як захвати, заломы, зчеплення і захоплення, підніжки, кидки, звалювання, утримування і визволення, а також на

позиційному маневруванні. Ця частина техніки становить значущий внесок у навички боротьби.

Також важливою складовою техніки є больові і задушливі прийоми, що включають в себе вплив на суглоби, м'язи, артерії та больові точки. Ці прийоми спрямовані на контроль та підконтроль різних частин тіла опонента, дозволяючи ефективно впливати на його рухи та вирішувати бойові ситуації.

Ударна техніка рук і ніг, яка включає удари пальцями, кулаками, долонями, ліктями, головою, колінами та стопами, становить меншу частину обсягу техніки сучасного джіу-джитсу. Все це в сукупності формує техніку комплексного рукопашного бою, яка розглядається як ефективний спосіб управління бойовою ситуацією.

Традиційне джіу-джитсу включає в себе боротьбу зі зброєю, навички обробки обладунків, а також вивчення прийомів шокового, травматичного та смертельного впливу. Зброя, яку можна використовувати в цьому контексті, може бути військовою (як холодна, так і вогнепальна), а також будь-якими предметами побуту [6].

В джіу-джитсу традиційною зброєю вважаються явара (паличка завдовжки від 15 до 30 см), дзе (дубинка завдовжки приблизно один метр) і бо (жердина завдовжки 2-2,5 метра). Крім того, до класичних видів бойового обладнання в джіу-джитсу входять вей (мотузка або пояс) і танто (ніж).

Вивчення цих елементів розширює репертуар та навички практикуючого, дозволяючи взаємодіяти з ситуаціями, де використання зброї або обладнання може бути ключовим аспектом бойової техніки.

Традиційно особу, яка вивчає джіу-джитсу, називають джіу-джитсука. Українською мовою частіше можна почути вираз "борець джіу-джитсу" або "боець джіу-джитсу".

Джіу-джитсу відіграло значну роль у впливі на інші бойові мистецтва. Техніки, що використовуються в джіу-джитсу, прямо чи опосередковано вплинули на багато сучасних систем самозахисту. Також важливо відзначити, що джіу-джитсу мало значний вплив на виникнення інших

бойових мистецтв, таких як самбо та дзюдо. Крім того, воно є ключовою складовою грепплінгу та інших видів боротьби на підкорення. Такий вплив свідчить про важливість та універсальність методик джиу-джитсу в контексті бойових мистецтв [7].

1.2. Загальний вплив занять з джиу-джитсу (BJJ) на фізичний та психологічний розвиток підлітків 7-12 років

Як вже було зазначено, Джиу-джитсу - це стародавнє бойове мистецтво, походженням з Японії, яке визначило напрямок розвитку багатьох сучасних єдиноборств. Для дітей джиу-джитсу вважається одним з найбільш безпечних та найм'якших видів бойових мистецтв [8].

Перш ніж записати дитину в клуб або академію, важливо ретельно оцінити всі переваги та недоліки цього виду спорту та дізнатися, що необхідно для початку занять. Україна прийняла джиу-джитсу нещодавно, оскільки більшість залів займалися іншими видами боротьби, особливо популярною була "вільна" боротьба.

Проте на початку 2007 року BJJ (бразильське джиу-джитсу) вперше з'явилося в Україні з проведенням першого семінару. На цьому заході були представники інших бойових стилів, але всі вони вразилися можливістю боротьби в партері.

З того моменту в Україні почали відкриватися секції та клуби, які виховують нове покоління спортсменів.

Джиу - джитсу має безліч напрямків та відгалужень. Багато елементів цього бойового мистецтва стали основою інших видів єдиноборств, наприклад карате. Сьогодні в Україні є велика кількість академії, які вивчають BJJ та передають свої знання підліткам.

Велику роль у тренуванні для підлітків грає змагання, в якому шляхом технічної та конкурентної боротьби він може встати на найвищу ступінь

п'єдесталу. Звісно, що це неможливо без наполегливих та завзятих тренувань в залі.

Одним із найбільших аспектів бразильського джиу - джитсу є те, що ідеального часу для початку не існує. Якщо учень починає займатися джиу - джитсу в більш ранньому віці, він матиме певні переваги перед іншими учнями, які починають займатися пізніше. Однак почати пізніше краще, ніж не починати взагалі. Початок BJJ у підлітковому віці має багато переваг, які допоможуть учневі, коли він стає старшим. Діти люблять грати, і існує багато різних способів застосування рухів BJJ під час тренувань учнів. Звичайна практика для інструкторів BJJ – це грати в ігри, які мають тонкі зв'язки з BJJ, оскільки це дуже добре сприяє розвитку моторики дитини. У дітей розвиваються два види моторики; дрібна моторика та велика моторика. Дрібна моторика передбачає використання рук і пальців для керування меншими об'єктами, і учень робитиме це в BJJ, хапаючись за Gi або частину тіла свого партнера по тренуванню. Груба моторика передбачає координацію більших м'язів тіла, які виконують більші рухи, як - от підйоми або кидки противника на татамі.

Діти з емоційними труднощами регуляції, пов'язаними з керуванням гнівом, контролем власних емоцій або навіть визначенням, коли вони загострюються, можуть знайти в джиу - джитсу місце для вдосконалення та розвитку самоконтролю. Джиу - джитсу дає можливість переживати складні та навіть стресові ситуації, де від вас очікується спокій. Однією з аксіом цього бойового мистецтва є навчитися почуватися комфортно в незручних ситуаціях. Таким чином, діти можуть трохи напружитися або панікувати на короткий час, поки не зрозуміють, що їм потрібно зберігати спокій, щоб вирватися з цієї складної ситуації. Поступово діти починають відтворювати ці знання в інших аспектах свого життя, і замість того, щоб викликати реакцію на бій чи втечу, вони зберігають спокій і знайдуть спосіб вирішити своє розчарування [9].

Дітям із порушеннями рухової координації може бути важко запам'ятовувати та вивчати нові рухи. Однак, оскільки джиу - джитсу є дуже кінестетичним видом спорту, який сприяє значному розвитку пропріоцепції та вестибулярного введення, діти відчують рух у своєму тілі, а не запам'ятовують його у своєму мозку. Таким чином, діти з розладом координації можуть отримати значну користь від цього бойового мистецтва не лише з точки зору великої моторики, сили та усвідомлення тіла, але й підвищити свою впевненість, показавши, що вони здатні виконувати ці складні вправи.

Тренажерні зали джиу - джитсу – це дуже дружнє та сімейне середовище. Нерідко можна зустріти цілі родини, які займаються джиу - джитсу (мама, тато і всі діти). Це пов'язано з тим, що джиу - джитсу сприяє і підтримує зв'язок між однолітками. З першого дня діти, які вивчають джиу - джитсу, усвідомлюють, що це весело, якщо є інші люди, щоб цим займатися. Інакше самому займатися дуже важко. Отже, дитина з першого дня на татамі навчається піклуватися про своїх партнерів із тренувань і робити це в безпечному середовищі, у нього завжди будуть інші, з ким можна тренуватися. Таким чином, на матах усіх цінують і поважають. Для тих малюків, яким важко встановити зв'язок, килимок може відчути себе безпечним місцем, де їхня присутність цінується.

Крім того, техніки, яким навчають у джиу - джитсу, вимагають багато фізичного контакту та близькості, тому це працює як льодолам для тих, кому важко наблизитися до інших, і це без потреби щось говорити. Дитині не обов'язково бути чудовим у розмовах чи навіть у словесній формі, щоб мати можливість тренуватися та спілкуватися під час занять джиу - джитсу, це все можна набути шляхом щоденних тренувань в залі та на групових заняттях.

Джиу - джитсу надає можливості для дітей, які зазнають труднощів і долають їх в ігровій та веселій обстановці, таким чином сприяючи принципам мислення зростання, роблячи їх сильнішими та швидшими. Здібності джиу -джитсу не пов'язані із силою чи розміром, не залежать від

того, як дитина виглядає чи наскільки вона соціальні. це пов'язано з тим, щоб ніколи не здаватися. Чорні пояси часто кажуть, що різниця між чорним поясом і білим поясом полягає в тому, що чорні пояси - це білі пояси, які ніколи не відмовляються. Навчання ніколи не закінчується, щоб стати кращим, потрібно просто продовжувати відвідувати, розвиваючи дисципліну та наполегливість. З часом ці діти починають використовувати всі ці принципи у своєму житті поза матом, поступово стаючи більш впевненими в собі [10].

Бразильське джиу - джитсу може допомогти дітям різними способами, включаючи фізичні, розумові та духовні переваги. Фізичні якості, які набуде студент, це значне зміцнення м'язів, сухожилів, зв'язок і кісток. VJJ — це повноконтактний вид спорту, який може тренувати учень, не завдаючи власному тілу значної шкоди чи ризику травми. Більшість бойових мистецтв у світі намагаються використовувати повноконтактні спаринги, і це пов'язано з високою ймовірністю травм голови у студентів. З іншого боку, VJJ може бути надзвичайно безпечним для тренувань у повному контакті, якщо партнери по тренуванню проявляють повагу та тренуються зі скромністю. Існують інші фізичні переваги, які допоможуть підліткам, як-от підвищення рівня їхньої гнучкості, спритності, спритності та фізичної підготовки.

Переваги для психічного здоров'я також надзвичайно важливі, оскільки багато студентів, у тому числі підлітки, і практикуючі, які починають займатися VJJ у віці 50 років, використовуватимуть VJJ як спосіб зосередити своє мислення. VJJ — це хороший спосіб для дитини використати свій розум і тіло, щоб подумати про креативні способи підпорядкувати своїх партнерів по тренуваннях, при цьому все ще вивчаючи, як сильно її тіло може рухатися. Величезним фактором, який VJJ може вивести на перший план, є впевненість дитини. Поширеною проблемою, з якою стикаються підлітки, є страх перед вивченням нових речей, особливо коли вони настільки складні, як техніка VJJ. Багато дітей не такі комунікабельні, як

інші, і ВЈЈ є чудовим способом для дітей відкритися та виразити себе. Знаходження нових друзів дасть підліткам відчуття причетності, оскільки їм часто важко знайомитися з новими людьми та підтримувати дружбу. ВЈЈ має спосіб об'єднати людей, оскільки всі студенти мають однакові спільні цілі у своєму прагненні прогресувати в мистецтві [45].

Один аспект, який виділяється найбільше, це фактор самозахисту, оскільки ВЈЈ полягає в тому, щоб захистити себе від більших і сильніших суперників. На жаль, кожен зазнає знущань, будь то на дитячому майданчику, у школі чи на роботі в дорослому віці. Учні навчаються вмінню захищати себе в школі, де трапляється більшість випадків цькування. Один із найважливіших уроків, які ВЈЈ навчає дитина, це те, як приймати правильні рішення, перебуваючи під сильним тиском. Цей урок надзвичайно актуальний для реальних життєвих ситуацій, оскільки студенти навчається, як зменшити ескалацію або залучитися до сценарію високого конфлікту.

Коли діти стають підлітками, вони знайомляться з багатьма проблемними сценаріями. Ці сценарії передбачають зловживання психоактивними речовинами, відвідування вечірок, шкільні витівки та участь у злочинній діяльності. У більшості випадків тиск однолітків є причиною того, що підліток приймає неправильні рішення. ВЈЈ є синонімом допомоги учням будь-якого віку приймати кращі рішення не лише на килимках, але й у ширшому житті. Найкращою технікою для будь-якої ситуації самозахисту, незалежно від віку, є вміння спілкуватися. Використання слів для послаблення ситуації до того, як почнеться будь-яка фізична сварка, — це спосіб мислення, який допоможе дітям приймати кращі рішення, коли вони підростуть у підлітковому віці [11].

Протидія булінгу та вирішення конфліктів ВЈЈ дає дітям інструменти та мислення, щоб справлятися із залякуванням і переслідуванням без насильства. Розвиваючи свою самооцінку, наполегливість і навички вирішення конфліктів, молоді греплери вчаться перешкоджати агресії та захищати себе вербально та фізично, коли це необхідно [49].

Уникнення конфронтації є одним із шляхів, але це не завжди можливо, оскільки зловмисник може мати на увазі інші ідеї. Надзвичайно важливий навик — навчитися вступати в опонента, не здаючись загрозливим, але при цьому бути готовим до сварки. Це аспект, який підлітки та інші учасники, як-от студенти, які починають займатися різновидом BJJ у 30 років, мають впровадити у свій стиль гри. Розуміння того, як використовувати принципи самозахисту BJJ, зовсім інше від доступу до всього спектру навичок BJJ. Загальновідомо у світі BJJ, що учні не можуть дозволити собі опинитися під нападаючим, оскільки, навіть якщо вони можуть мати надзвичайно хороших охоронців, на вулиці той, хто стоїть зверху, має безсумнівну перевагу. Учням важливо зберігати позицію та використовувати свої навички захисту, щоб тримати нападника на відстані витягнутої руки. BJJ — це оборонна стратегія, і студенти будуть краще підготовлені для розуміння всіх цих механізмів, постійно тренуючись в академії BJJ [47].

Тобто, бразильське джиу – джитсу вчить дітей та підлітків захистити себе в складній ситуації на вулиці, або в школі на перерві. Заняття з BJJ вчать дитину бути більш спокійною та уважною до деталей, які можуть допомогти уникнути таких ситуацій [12].

1.3. Особливості проведення занять бразильською джиу-джитсу для дітей та підлітків віком 7-12 років

Великою проблемою для підлітків, коли справа доходить до навчання, є різниця у віці. Більшість підлітків занадто великі для занять для маленьких дітей і замалі для занять для дорослих, тому може бути надзвичайно важко отримати максимальну віддачу від їхнього навчання. Це надзвичайно важливий аспект, який може змусити підлітків почуватися наляканими та ухилятися від тренувань, відчуваючи поразку. На жаль, у багатьох академіях є велика кількість дітей у віці від чотирьох до дванадцяти років, тоді як вікова категорія від тринадцяти до п'ятнадцяти років може бути досить

малою. Це може бути проблематично для підлітків і зазвичай змушує їх тренуватися в класах для дорослих. Це може бути добре для студентів, оскільки найкращим віком для початку занять джиу - джитсу в класах для дорослих може бути підліток. Підлітки побачать, що в класі для дорослих є багато людей, які допоможуть їм почуватися комфортно та розслаблено під час тренування. Підлітки часто досить динамічні та гнучкі, тому що під час тренувань вони демонструватимуть стійкість, сердечність та втечу артистизму [39].

Для всіх членів академії BJJ важливо виховувати підлітків свого клубу, оскільки вони є майбутнім розсадником чемпіонів. Підлітки повинні бути впевненими в собі та дозволяти собі надихатися старшими членами своєї академії. Є багато вікових груп в академії BJJ, включаючи джиу-джитсу для літніх хлопців, і саме ці працьовиті студенти надихнуть групу підлітків. Молоде покоління має виявляти повагу до старшого покоління та використовувати багато їхніх життєвих уроків, щоб сприяти розвитку свого мислення. Підлітки повинні зосередитися, наполегливо працювати, демонструвати послідовність на килимах і задавати своїм інструкторам безліч питань. Тільки так вони зможуть покращити свої знання та технічне застосування BJJ [13].

Як і в будь-якому іншому спорті BJJ має свої переваги та недоліки, в таблиці 1.1 можна побачити їх.

Таблиця 1.1

Переваги та недоліки BJJ

Переваги	Недоліки
Гармонійний фізичний розвиток	Можливість отримати травму
Виховання характеру та дисципліни	Велика вартість екіпірування (Gi/No Gi)
Зміцнення психологічної стійкості	-
Розвиток духовних якостей	-
Елементи самооборони	-
Можливість змагатися з однолітками	-

З таблиці 1.1 можна побачити, що ВJJ має більше переваг, ніж недоліків для тренування дитини. Слід визнати, що дитина будь-якому спорті може отримати травму та пропустити декілька днів – тижнів на лікування. Особливо, як що це дитина – початківець, який тільки розпочав тренування. На рисунку 1.1 можна побачити дітей – початківців, які розпочали тренування з ВJJ [14].



Рисунок 1.1 Діти в ВJJ

Дівчата в Україні все частіше займаються бразильським джиу - джитсу. Цей напрямок технічно м'якший, а завдяки природній гнучкості та спритності дівчата можуть здобути перемогу навіть над противником чоловічої статі, що перевершує їх за вагою та силою. Тому, тренування дівчат можна сміло віднести до позитивної сторони в ВJJ. На рисунку 1.2 – 1.3 можна побачити як дівчатка займаються боротьбою.

В Україні зараз проводиться дуже велика кількість змагань для дітей та підлітків, серед яких є окремі категорії для дівчат різного віку.



Рисунок 1.2. Дівчата в спорті

Джиу - джитсу - чудовий вибір для дівчаток. У цьому виді спорту розвиваються гнучкість, витривалість, пластичність, гарна постава та красива жіночна фігура.

Крім того, дівчинка отримує навички самооборони та впевненість у собі, а також вміння ставити собі цілі та добиватися їх незважаючи на труднощі [15].



Рисунок 1.3 Тренування

1.4. Загальна характеристика впливу занять джиу-джитсу на координаційні здібності підлітків

Координаційні здібності визначають здатність людини виконувати рухи в умовах складної координації. До характеристик координації входять складність, точність рухів, а також просторові та часові параметри. Багато дослідників вказують на те, що рівень розвитку координаційних здібностей впливає на швидкість формування рухових навичок [16].

Розвиток координаційних здібностей, які проявляються у здатності керувати власними рухами, розпочинається ще в ранньому дитинстві. Основні рухи формуються на дошкільному етапі, що сприяє підготовці дітей до навчання в школі. У молодших дітей спостерігається значне поліпшення координації довільних рухів, їхні дії виконуються все точніше [30].

Важливим етапом є здатність молодших дітей дозувати м'язові зусилля, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей у різних видах рухової діяльності. Це важливо для їхнього успішного тренувального процесу та подальшого розвитку фізичних навичок [17].

Під час боротьби на тренуванні діти в ранньому віці регулюють свої рухи переважно за допомогою зорового контролю, стежачи за траєкторією руху рук та ніг. Це може відволікати їх від кінцевої мети. Проте з віком, роль кінестетичного контролю в процесі виконання дій зростає, і діти можуть зосереджувати увагу на точності власних рухів [43].

Точність виконання рухів забезпечується фізіологічними процесами та раніше сформованими руховими вміннями та навичками. З розвитком кінестетичного контролю дитина може удосконалювати свої рухи, забезпечуючи більш точну та ефективну реалізацію завдань у спортивній боротьбі.

Отже, активне здобуття досвіду та рухових навичок на тренуваннях сприяє розвитку координаційних здібностей дитини, забезпечуючи швидше засвоєння нових рухових вмінь і піднесення рівня її фізичного розвитку.

Розвиток координаційних здібностей важливий у вихованні молодших школярів і вимагає різноманітних вправ та завдань. Серед ефективних вправ можна виділити стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи на розвиток рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та інші.

При розвитку координаційних здібностей важливо враховувати різні форми занять. З часом необхідно ускладнювати та оновлювати вправи, забезпечуючи елемент новизни для учнів. Це можна досягти за рахунок змін вихідних положень, різноманіття повторень та використання різного інвентарю, такого як м'ячі, скакалки, борцівські мішки та інші засоби [44].

Важливо пам'ятати, що розвиток координаційних навичок у дітей - це поступовий процес, і вчителі та тренери повинні створювати варіативні та цікаві умови для навчання, щоб підтримувати мотивацію та інтерес молодших учасників [40].

Здатність до керування рухами розвивається за допомогою різноманітних вправ, що включають зміну напрямку, швидкості, тривалості, а також виконання естафет з подоланням перешкод і передача та ловля м'яча. Рухливі дії в різні сторони сприяють розвитку спритності.

В роботі з молодшими учнями академії рекомендується використовувати музичний супровід під час виконання рухових завдань. Це може підняти мотивацію та зробити заняття більш цікавим.

Ігрова діяльність ставить певні вимоги до сенсомоторних реакцій, обробки інформації, мислення, уваги і інших психомоторних навичок. Рухливі ігри та естафети є дієвими та доступними методами для розвитку координаційних здібностей молодших борців, допомагаючи їм вдосконалювати рухові навички та взаємодію в громадській діяльності [36].

Координаційні здібності часто розглядають як передумову для розвитку координації рухів. Науковці вважають, що ці здібності є фундаментом для навчання фізичним вправам, оскільки вони забезпечують узгодження та упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле відповідно до поставленої мети [19].

Координаційні здібності передбачають здатність ефективно управляти та контролювати різні рухи. Вони включають в себе розуміння просторових та часових характеристик, точність виконання рухів та складність координації в різних умовах.

Розвиток координаційних здібностей є важливим компонентом фізичного виховання, оскільки вони не лише сприяють формуванню здорового фізичного тіла, але й покращують виконання різних видів фізичної діяльності. Таким чином, навчання фізичним вправам і гри може сприяти ефективному розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей учнів [20].

Координаційні здібності тісно пов'язані з психічними функціями, такими як увага, пам'ять та мислення. Ці функції є результатом функціонування головного мозку. Моторна (рухова) асиметрія виступає як

один із факторів, що впливає на надійність рухових дій, оскільки асиметрія рухів регулює якість виконання структури рухів і визначає успішність професійної та спортивної діяльності.

Моторна асиметрія вказує на нерівномірність рухових дій та функціонування м'язово-суглобової системи в різних частинах тіла. З розвитком асиметрії можна досягти ефективнішого керування рухами та поліпшити їхню точність [21].

Таким чином, збалансована координація та асиметрія рухів важливі для досягнення успішних результатів у професійній та спортивній діяльності. Це підкреслює важливість взаємодії між фізичними та психічними аспектами для досягнення оптимальної ефективності та точності в різних видах діяльності.

Боротьба відноситься до видів спорту в яких розвиток координаційних здібностей має домінуюче значення. Тому навчання на етапі початкової підготовки повинно починатися, в першу чергу, з розвитку координаційних здібностей. У процесі цього можна займатися загально розвиваючою підготовкою і цілеспрямовано розвивати фізичні якості борця. Координаційні здібності –це можливість швидко, точно, цілеспрямовано і економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на татамі. Структура координаційних здібностей складається з здібностей засвоювати нові рухи, вміння оцінювати і керувати окремими характеристиками рухів, здібностей до імпровізації і комбінації рухів. Руховий запас найбільш ефективно забезпечується до 15-ти річного віку [22].

Боротьба, як вид спорту, вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей, що має вирішальне значення для успішного виконання рухових завдань на татамі. Тому важливо розпочинати навчання на етапі початкової підготовки з акцентом на розвиток цих здібностей.

Процес навчання може включати загально-розвиваючу підготовку, яка сприяє зростанню загальних фізичних якостей борця. Координаційні

здібності, у цьому контексті, визначаються як здатність швидко, точно, цілеспрямовано і економічно вирішувати складні рухові завдання.

Структура координаційних здібностей включає в себе засвоєння нових рухів, оцінювання та контроль окремих характеристик рухів, а також здатність до імпровізації і комбінування рухів. Руховий запас найбільш ефективно формується до 15 років віку, тому важливо активно працювати над розвитком координаційних здібностей на ранніх етапах тренувань [23].

Розрізняють такі види координаційних здібностей:

- здатність до збереження стійкого положення;-здатність до довільного розслаблення м'язів;
- здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових зусиль (вміння регулювати силу кидку траєкторію кидку);
- здатність до ритму-здатність до орієнтування простору;
- координованість рухів.

Ефективність управління рухами в боротьбі тісно пов'язана з розвитком спеціалізованих навичок та почуттів, таких як почуття татамі, куртки, часу, простору, а також з удосконаленням техніки та витрат зусиль.

На етапі підготовки юних борців важливо акцентувати увагу на розвитку рівноваги, яка може бути статичною чи динамічною. Для цього використовуються різноманітні вправи, такі як ходьба по лежачому шпагату, стояння на одній нозі, змінювання положень рук та тулуба, кругові рухи різних частин тіла та інші.

Удосконалення здатності до управління кінематичними і динамічними параметрами рухів важливо для розвитку технічних навичок борців. Це може включати в себе вправи на зміну темпу, ритму та амплітуди рухів, а також стійки на голові з різними рухами ніг.

Розвиток здатності управляти рухами також включає в себе оцінку власних рухових дій та регуляцію параметрів рухів. Маленьким борцям важливо зосереджувати увагу на відчуттях м'язів, які виникають під час виконання технічних прийомів. Робота з партнерами в різних вагових

категоріях та використання додаткового обладнання допомагає удосконалювати ці відчуття [24].

Загально-розвиваючі вправи, виконані по сигналу та зі зміною темпу, ритму та амплітуди рухів, сприяють не лише розвитку рівноваги, але й загальному поліпшенню фізичної підготовки молодших борців.

Для вдосконалення вестибулярних та координаційних показників стійкості борців групи початкової підготовки рекомендується застосовувати різні перекиди зі зміною положення рук і ніг. Наприклад, перекид вперед зі схрещеними ногами, перекид вперед руки в сторони, перекид вперед з тенісними м'ячами в руках. Орієнтування в просторі допомагає реально оцінювати ситуації протиборства (вихід за робочу зону, виконання прийомів на краю татамі) і реагувати в них раціональними діями. Для цього дуже важливо зосереджувати увагу і не допускати зниження його концентрації.

Щоб успішно орієнтуватися в просторі, у навчально - тренувальному процесі борчикам 7 - 10 років слід ускладнювати умови виконання тренувальних завдань: удосконалювати зумовлені прийоми в різних поєднаннях, виконувати рухи в обидві сторони, «відігравати» або «утримувати» обумовлену оцінку, моделювати ситуації змагань (на тлі втоми, протиборство з відомим суперником) [25].

Слід визначити, що велику роль в цьому відіграє саме розминка, на якій дитина відпрацьовує велику кількість рухів за тренером та за однолітками. Додатково, потрібно в розминку додавати невелику кількість акробатичних елементів, найкраще для цього підходить вправа “колесо” та “ходьба на руках”, які дуже добре зміцнюють верхній пояс кінцівок дитини та завдяки цьому хвати та захвати за Гі стають більш сильнішими.

У борців координаційні здібності мають кілька видів прояву:

- ритм (поєднання акцентованих і ненаголошених фаз руху) при виконанні технічних дій;
- рівновага при проведенні атакуючих і захисних дій;
- орієнтування у просторі та часі;

- управління кінематичними параметрами рухів (тимчасовими, просторовими і просторово-часовими), динамічними (силовими), якісними (енергійність, пластичність)

Розвиток координаційних здібностей борців залежить від різних факторів. Найважливіший – рухова пам'ять (запам'ятовування і відтворення рухів) охоплює у джитсерів діапазон рухових умінь і навичок будь-якої складності, які проявляються у варіативних умовах діяльності та в різних станах стомлення. Важливий фактор – міжм'язова і внутрішньом'язова координація (перехід від напруги до розслаблення, взаємодія м'язів антагоністів і синергістів). Вивчення нових дій (вправ, технічних і тактичних дій). Чим більше різноманітних дій засвоїть борець, тим вище будуть його координаційні здібності. Спортсмен, який має великий запас рухових умінь і навичок, може швидше виконати нову дію. Такий спортсмен буде витрачати менше часу на вирішення різноманітних рухових завдань, отже – швидше прогресувати як. Засобами розвитку координаційних здібностей є нові, недостатньо освоєні вправи або відомі вправи, виконувані в ускладнених умовах (дефіцит простору, часу, недостатня інформація про суперника). До них відносяться всі вправи, що містять елементи новизни, спортивні та рухливі ігри. Основні методи розвитку координаційних здібностей – ігровий, змагальний, повторний (з інтервалами відпочинку до повного відновлення). Для групи попередньої підготовки актуально використовувати ігровий метод, бо ігри для дітей цього віку розширюють коло уявлень, розширюють спостережливість, кмітливість, та сприяють підвищенню емоційного стану. У процесі ігри в дитини виникає багато ситуативних бажань, зазвичай зумовлених привабливістю предметів, яких вона не має у своєму розпорядженні, ролей, які виконують інші діти. Однак вона змушена відмовитися від цих випадкових бажань на користь основного спонукального мотиву. У такому разі гра є діяльністю, у якій ці мотиви наповнюються новим соціальним змістом. Деякі дослідники вважають, що гра є як засобом

формування певних мотивів у дитини, що дуже важливо для подальшого вдосконалення в БЖЖ [26].

Розслаблення м'язів є важливою частиною тренувального процесу, особливо для новачків. Вправи на розслаблення рекомендується використовувати після вправ з максимальними м'язовими напруженнями, сприяючи відновленню та покращенню гнучкості м'язів.

Ці вправи можуть бути включені в заключну частину навчально-тренувального заняття, сприяючи зменшенню напруження та покращенню обсягу рухів. Регулярне використання вправ на розслаблення може допомогти уникнути перевтоми та зменшити ризик травм.

Для оцінки ефективності координаційної підготовки борців важливо використовувати спеціальні контрольні вправи. Це може включати в себе тести на рівновагу, точність рухів, швидкість реакції та інші параметри, що допомагають визначити рівень розвитку координаційних здібностей. Регулярна оцінка дозволяє тренерам коригувати тренувальні програми та підходи для досягнення оптимальних результатів [27].

Впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів в систему фізичного виховання дітей є дуже важливим елементом. Особливо на початковому етапі тренувань важливо створювати позитивний досвід та формувати інтерес до активного спорту.

Для досягнення цих цілей важливо використовувати творчий та відповідальний підхід до організації занять фізичними вправами. Тут велике значення має розмаїття заходів, які враховують вікові особливості дітей та викликають їхній інтерес. Різноманітність вправ та ігор дозволяє зробити тренування цікавим та захопливим.

При цьому, важливо враховувати, що систематичне виконання різних видів рухової діяльності допомагає сформувати звичку до щоденного заняття фізичною культурою. Це може включати не тільки тренування в спортивних залах, але й активні заняття на уроках фізичного виховання в школі.

Важливо пам'ятати, що позитивний підхід, творчість та врахування індивідуальних особливостей дітей сприяють ефективнішому впровадженню фізкультурно-оздоровчих заходів у систему фізичного виховання.

Використання різноманітних вправ з ігровим спрямуванням у фізичному вихованні дітей дійсно має багато переваг. Ігровий підхід робить заняття цікавішим, сприяє активному залученню дітей до фізичних вправ, запобігає схематичності та підвищує їхню ефективність.

Гри в освітньому процесі можуть бути використані для досягнення різних цілей, таких як зміцнення організму, розвиток та удосконалення рухових здібностей, виховання волевих та моральних якостей. Окрім того, гри можуть бути ефективним методом розігріву дітей перед тренуванням або змаганнями.

Важливо враховувати, що борцівські гри можуть не лише виконувати функцію розваги, але й вдосконалювати техніку та тактичні навички у боротьбі. Такий підхід сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу та розвитку важливих навичок.

Таким чином, використання ігрового підходу у фізичному вихованні борців не тільки зробить заняття цікавим та ефективним, але й сприятиме розвитку різних аспектів фізичного та морального розвитку дітей [28].

Дитячий вік - це критичний період для розвитку рухових навичок та формування опорно-рухового апарату. У цей період організм дитини швидко зростає і розвивається, а рухова діяльність відіграє ключову роль у цьому процесі.

Активна фізична активність сприяє гармонійному розвитку м'язово-скелетної системи, підвищує координацію та розвиває рухові навички. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та стимулювати її інтерес до різноманітних видів фізичної активності, таких як спорт, танці, ігри та інші.

Активний спорт у дитинстві сприяє не лише фізичному, але і психічному розвитку. Він вчить дітей командної роботі, самоконтролю,

дисципліни, а також сприяє формуванню здорового способу життя. Підтримка і заохочення дітей до рухової активності в цьому важливому періоді має велике значення для створення підґрунтя для здоров'я та фізичного благополуччя у майбутньому.

Наукові дослідження та практика є переконливими доказами того, що фізична активність виступає як основний стимулятор практично всіх фізіологічних функцій організму, сприяючи загальному нормальному розвитку інтелектуальних і фізичних здібностей людини. Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями і сприяють активнішому сприйняттю навколишнього світу [29].

Фізичні вправи допомагають укріпити здоров'я та зміцнити організм, роблячи дітей більш організованими і цілеспрямованими. Це сприяє не лише фізичному, але й психологічному благополуччю, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості в її ранні роки [43].

Організація дій учасників у рухливих іграх надає їм можливість виявити творчу ініціативу у виборі шляхів досягнення мети. Гра не лише стимулює активність дітей, але й викликає в них інтерес, оскільки як об'єкт інформації, вона не залишається для них невизначеною. Процес гри пов'язаний із задоволенням фізичних та рухливих дій, завжди приносить елемент новизни.

Кожна гра, навіть якщо вона повторюється, відрізняється від попередніх варіантів, оскільки дії учасників завжди унікальні. Гра розвивається по-новому і приховує в собі безліч несподіванок. Таким чином, тільки згадка про гру викликає у дітей позитивні емоції та приємне хвилювання, навіть без урахування можливих результатів: чи завершиться гра поразкою чи перемогою [30].

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження полягає у розробці комплексу вправ спрямованих на вдосконалення розвитку координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу.

Відповідно до мети дослідження визначені наступні завдання:

Провести аналіз наукової та методичної літератури, включаючи зарубіжні джерела, які розкривають сутність організації тренувань бразильським джиу-джитсу дітей 7-12 років.

Перевірити фізичний стан підлітків 7-12 років на початку періоду експерименту.

Створити та впровадити програми тренувань спрямовану на розвиток координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу.

Визначити ефективність розробленої експериментальної програми шляхом перевірки фізичного підлітків 7-12 років.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування функціонального стану організму;
- тестування фізичної підготовленості;

- метод математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури становить важливий етап у дослідженні будь-якої проблеми, в даному випадку - у галузі фізичної культури й спорту. Цей процес включає в себе систематичне вивчення та узагальнення існуючого досвіду, який накопичений фахівцями на тему обраної проблеми.

Для проведення аналізу використовувалися різноманітні джерела, такі як підручники, наукові статті, навчально-методичні посібники. Основна мета - здобуття глибокого розуміння питань, пов'язаних із фізичною культурою та спортом [31].

Науково-методичний аналіз дозволяє систематизувати інформацію, виявити тенденції, а також ідентифікувати прогалини в наявних джерелах. Результати аналізу можуть бути використані для подальшого удосконалення методів навчання та підвищення ефективності тренувань у галузі фізичної культури та спорту.

Узагальнення даних з різних джерел дозволяє сформулювати комплексний погляд на обрану проблему, враховуючи різноманітні точки зору та підходи вчених та практиків у галузі фізичної активності та спорту.

Педагогічне спостереження використовується для детальної фіксації фактів, проведення об'єктивного педагогічного аналізу, а також як джерело інформації для формулювання гіпотез та перевірки даних, зібраних іншими методами. Цей підхід дозволяє отримати додаткові відомості про об'єкт дослідження та надає можливість отримати глибше розуміння педагогічних процесів [32].

Педагогічне спостереження дозволяє вчителям, науковцям або іншим педагогічним працівникам виявити конкретні аспекти виховно-освітнього процесу, визначити сильні та слабкі сторони, ідентифікувати особливості взаємодії між вчителями та учнями [36].

Використання педагогічного спостереження підсилює можливість отримання повного і глибокого розуміння ситуації в навчальному процесі та сприяє удосконаленню методів навчання та виховання.

Педагогічне спостереження проводилося у 2023 році з метою вивчення та аналізу розвитку координаційних рухів підлітків 7-12 років.

Тестування функціонального стану організму. Проба Руф'є відображає реакцію серця та його адаптаційні можливості на запропоноване фізичне навантаження. Вимірюється ЧСС за 15 с у спокої та реєструється як P1; A1 виконується 30 присідів за 30 с й знову вимірюється ЧСС за 15 с – P 2, після чого через 45 с знову вимірюється ЧСС, кількість котрого позначається, як P3. А далі за формулою Руф'є розраховується потрібна величина $PP = 4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10$.

Проба Руф'є є методом тестування функціонального стану серцево-судинної системи та визначення адаптаційних можливостей організму до фізичного навантаження. Основна ідея полягає у вимірі частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, під час фізичного навантаження та після його закінчення.

Процедура проби Руф'є включає такі етапи:

Вимірювання ЧСС у спокої (P1): Замір частоти серцевих скорочень проводиться протягом 15 секунд у стані спокою перед початком фізичного навантаження.

Виконання фізичного навантаження (A1): Виконання 30 присідань за 30 секунд.

Вимірювання ЧСС після фізичного навантаження (P2): Знову замір частоти серцевих скорочень протягом 15 секунд відразу після виконання фізичного навантаження.

Вимірювання ЧСС через 45 секунд після завершення фізичного навантаження (P3): Замір проводиться для визначення швидкості відновлення серцевого ритму після навантаження.

Розрахунок індексу Руф'є (ІР): За допомогою формули Руф'є розраховується потрібна величина, яка вказує на адаптаційні можливості серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

Отриманий індекс може служити показником загального функціонального стану серцево-судинної системи та ефективності адаптації до фізичного стану організму.

Ортостатична проба та вимірювання частоти дихання є важливими методами оцінки функціонального стану організму під час зміни положення тіла.

Ортостатична проба:

ЧСС за 15 с сидячи (P1): Замір частоти серцевих скорочень проводиться протягом 15 секунд у сидячому положенні.

ЧСС за 15 с лежачи (P2): Замір частоти серцевих скорочень проводиться протягом 15 секунд у лежачому положенні.

Різниця між ЧСС при сидінні та лежанні: $\text{Різниця} = P1 - P2$

Оцінка за балами: За отриманою різницею може призначатися система балів, яка вказує на ступінь адаптації серцево-судинної системи до зміни положення тіла.

Вимірювання частоти дихання:

Кількість зроблених вдохів у стані спокою за одну хвилину.

Оцінка: Визначення частоти дихання може служити показником роботи дихальної системи та загального функціонального стану організму.

Ці методи дозволяють отримати інформацію про адаптаційні можливості серцево-судинної системи та стан дихальної системи під час зміни фізичного положення тіла. Отримані показники, враховані у системі балів чи якісно проаналізовані, можуть бути використані для оцінки фізичної форми та функціонального стану організму.

Проба Штанге, описана вами, є тестом для оцінки функціонального стану легень та дихальної системи. Дана процедура передбачає проведення таких кроків:

- Початкове положення: Піддослідний займає положення сидячи.
- Виконання вдиху та видиху: Виконує глибокий вдих. Видихає повітря.
- Повторний глибокий вдих: Проводить ще один глибокий вдих.
- Затримка подиху: Затримує подих і тримає його на максимальний для себе час.
- Фіксація результату: Результат (час у секундах, протягом якого вдається утримати подих) фіксується.

Цей тест може бути використаний для оцінки обсягу легеневого дихання, функціонального стану дихальної системи та аеробної витривалості. Час утримання подиху є показником роботи легень та здатності організму втримувати подих при високому рівні фізичного навантаження. У специфічних випадках, результати тесту можуть бути інтерпретовані лікарем для оцінки дихальної функції.

Проба Генча виконувалась аналогічно пробі Штанге, але подих затримувався на видиху.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав в впровадженні тренувальної програми з розвитку координаційних рухів підлітків 7-12 років засобами бразильського джиу-джитсу та достовірної перевірки впливу програми на фізичний стан експериментальної групи.

Метод математичної статистики. Усі отримані дані були оброблені за допомогою Microsoft Excell з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (M), помилка середнього арифметичного (m). Для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних значень нав'язаних вибірок використовувався критерій достовірності Стюдента (t).

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилось у 2023 рр. на базі академії з Бразильського Джиу – Джитсу “Integral”. Загальна кількість досліджуваного контингенту

склала група із початківців 15 осіб. На початку вересня відкрився набір до дитячої групи новачків. Також, на початку вересня на протязі двох місяців був проведений експеримент на меті якого було вивчення та дослідження фізичних та координаційних особливості дитини та над вдосконаленням показників дитини.

Експериментальна програма роботи базувалась на основі боротьби з поєднанням елементів, що надходять з дитячих груп кросфіту. Так, тренерським штабом були розроблені плани - конспекти тренувань з їх структурою. Заняття проводилось в рамках позашкільної академії три рази на тиждень та складалися з трьох частин, розминка, основна частина та заключна частина. В першій частині заняття увага приділялась фізичним якостям дитини. В основній частині застосовувались різноманітні вправи – дрили, котрі належали до координаційних рухів. В заключній частині тренування діти мали змогу вільно боротися зі своїми опонентами, були 5 x 4 хв вільні сутички.

Варто зауважити, що діти – початківці у кількості 15 осіб вели активний та руховий спосіб життя, але до пробного заняття з БЖЖ – не мали ніякого відношення до боротьби.

Наприкінці експерименту ми мали змогу перевірити ефективність нашого методу та переконатися в його актуальності. Діти показали дуже добрі результати.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ – ПОЧАТКІВЦІВ З БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ (BJJ)

3.1 Аналіз фізичного стану дітей 6-7 років на початку експерименту

Згідно з поставленою задачею дипломної кваліфікаційної роботи був перевірений функціональний стан дітей 6-7 років, що прийшли на пробне тренування з БЖЖ. Був проведений аналіз та перевірено функціонування серцево – судинної та дихальної систем організму дітей – початківців. На таблиці 3.1 можна побачити перевірку функціонального стану дітей на момент пробного тренування.

Таблиця 3.1

Функціональний стан дітей - початківців на початок експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
ЧСС, уд/хв	104±1,50
Проба Руф'є, бали	10,00±1,50
Проба Генча, с	11,00±1,50
Проба Штанге, с	24,00±1,50

Як видно з таблиці 3.1 частота серцевих скорочень та проба Руф'є склади у дітей - початківців 104±1,50 уд/хв та 11,00±1,50 балів (нижня межа задовільної медичної групи), а проба Штанге (час затримки подиху на вдиху) та Проблема Генча (час затримки подиху на видиху) 24,00±1,50 с та 11,00±1,50 с, відповідно

Після першого дослідження ми також перевірили загальну та фізичну підготовки дітей 6-7 років за внутрішніми тестами навчальної та підготовчої програми для дітей – початківців з БЖЖ.

У таблиці 3.2 можна переглянути отримані нами результати для подальшої роботи.

Таблиця 3.2

Перевірка загальної та фізичної підготовленості у дітей - початківців

Показники	ЕГ (n=17)
Біг на 15 м з місця, с (до фляжка на татамі)	5,50±0,35
Біг на 15 м з ходу, с (до фляжка на татамі)	5,00±0,25
Біг на 30 м, с (до половини залу)	6,50±0,40
Бурпі 1 х 7 р, с	12,00±0,75
Біг на 60 м, с (до кінця татамі)	9,70±0,85
Стрибок у довжину з місця, см	130,00±3,0
Стрибок угору з місця, см	20,00±0,20

Данні відображені у таблиці 3.2. дозволили отримати інформацію про стан загальної фізичної підготовленості початківців 6-7 років на початку експерименту. Ось які ми маємо результати, біг на 15 м з місця, бігу на 15 м з ходу, біг на 30 м до середини залу та 1 х 7 р бурпі складала 5,40±0,35 с, 5,00±0,25 с, 6,50±0,40 с та 12,00±0,75 с, відповідно. В свою чергу, результати біг на 60 м. до кінця татамі (робочої зони), стрибок у довжину з місця та стрибок угору з місця складала 9,70±0,85 с, 130,00±3,0 см та 20,00±0,20 см.

Слід визначити, що отримані результати були взяті з дітей – початківців, які ніколи не займалися бойовими мистецтвами. Взяті результати (таблиця 3.2) потрібні для дослідження їх динаміки к завершенню самого експерименту.

Зараз, можна скласти ще одну таблицю 3.3 в якій буде більш детальний опис показників та їх оцінок.

Таблиця 3.3

Перевірка фізичної підготовленості борців – початківців на початок експерименту

Борцівські показники	ЕГ (n=17)
Біг на 60 м з спрочами, с	15,00±3,00
Самострахування на 30 м	7,00±0,50
Самострахування на 60 м	11,00±0,40
Рух “Креветка” на 60 м	19,00±1,00

Згідно з таблиці 3.3 маємо дуже добрі результати, адже діти після того, як тренер декілька разів показав та дав завдання – діти дуже швидко його опанували та маємо такі результати. Так біг на 60 м з спрочами 15,00±3,00, самострахування на 30 м (до половини татамі) 7,00±0,50, самострахування на 60 м - 11,00±0,40, та рух “креветка” на 60 м - 19,00±1,00.

Таким чином, був проведений аналіз функціонального стану організму та фізичної й спеціальної фізичної підготовленості початківців 6-7 років, що прийшли на пробне тренування з БЖЖ.

Повинні сказати, що результати хлопців відповідали їх віку, але спостерігався низьких рівень дихального резерву, задовільний рівень реакції серцево - судинної системи до фізичного навантаження та відсутність будь – якої підготовки з бойових мистецтв.

Згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завданням, ми отримали та розробили експериментальну програму з попередньої підготовки хлопців 6-7 років до перших занять боротьбою (БЖЖ).

3.2 Основи експериментальної програми борців – початківців

Як і будь-яка методика спрямована на конкретні цілі, наша теж націлена на (схема 3.1) :

- Зміцнення здоров'я у дитини;
- Розвиток фізичних якостей, які притаманні молодим борцям;
- Опанування та відпрацювання нових технік, які в подальшому можна використовувати на змаганнях.



Рисунок 3.1 Схема нашої методики

Після схеми 3.1 можна визначити блоки, з яких складається наша нова експериментальна програма. Слід сказати, що ця програма носить емоційно – позитивних характер та спрямована для підняття настрою та фізичних показників у дітей – початківців. В ході роботи були розроблені 5 блоків. На рисунку 3.1 можна побачити блоки експериментальної програми.



Рисунок 3.2 Блок експериментальної програми

З рисунка 3.1 можна сказати:

- Біг та стрибки на початку тренування;
- Рухливі ігри, які притаманні борцям (Вибивний, Передай іншому, Ловець, Грайлива Мавпа);
- Дрили – відпрацьовування конкретних позицій та відновлення цих самих позицій. Загалом працюємо над проходом відкритого гарду та над легкими больовими прийомами;
- Техніка – основна частина тренування. На ній діти відпрацьовують базові техніки, які можна застосовувати в боротьбі;

- Вільні сутички – робота з противником. Зазвичай, діти борються 5х5 хв в сутичках.

Діти 6-7 років, котрі вперше прийшли на заняття, мали велике бажання навчитися БЖЖ, тож вони прийшли на пробне заняття. Саме тому для них підбирались спрощені вправи під час розминки, дрилів та відпрацьовування техніки. На першому занятті тренер не всім дає боротися в вільних сутичках (за бажанням тренера).

Застосовувались рухливі ігри, вправи на розвиток координації рухів, ходьба та біг, стрибки.

Найкраща гра для дітей – початківців на татамі – це “Ловець”. Тренер вибирає першого з усіх дітей, у котрого буде ціль – спіймати іншого. Якщо перший спіймав або доторкнувся до іншого – інший гравець повинен вийти за межі гравальної зони та зробити 5 присядів та 5 бурпі. Гра продовжується поки перший гравець не спіймав усіх інших гравців. Невеликі дослідження показали, що гра триває приблизно 5-7 хвилин, та після неї діти вже розігріті та готові перейти до дрилів.

3.3 Перевірка ефективності нової експериментальної програми у дітей – початківців

По завершенню нашої експериментальної програми, а саме після двох місяців тренувань з початківцями, ми маємо змогу перевірити ефективність нашої програми у дітей – початківців.

На таблиці 3.4 можна побачити результати функціонального та координаційного стану по завершенню нашої програми.

На таблиці 3.4 представлені результати перевірки декількох станів організму початківців по завершенню експерименту. Слід визначити, що координація у дітей підвищилась у декілька разів, діти стали більш спритнішими та швидкими в дрילהх та при вільних сутичках.

Таблиця 3.4

Перевірка функціонального стану організму початківців по
завершенню періоду експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
ЧСС, уд/хв	95,00±1,50
Проба Руф'є, бали	7,00±1,00
Проба Штанге, с	39,00±1,50
Проба Генча, с	20,00±1,50

Згідно з таблицею 3.4 можна побачити, що частота серцевих скорочень нормалізувалась до 95,00±1,50, Проба Руф'є покращилась до 7,00±1,00, також Проба Штанге и Генча – час затримки дихання на вдиху та видиху 39,00±1,50 та 20,00±1,50.

Після цих етапів слід повернутися до таблиці 3.2 та розробити нову таблицю 3.5, в якій візьмемо такі самі показники, але на виході отримаємо інші результати.

Таблиця 3.5

Перевірка фізичної та координаційної підготовленості у дітей.

Показники	ЕГ (n=17)
Біг на 15 м з місця, с (до флажка на татамі)	4,50±0,35
Біг на 15 м з ходу, с (до флажка на татамі)	4,00±0,25
Біг на 30 м, с (до половини залу)	5,70±0,20
Бурпі 1 х 7 р, с	9,90±0,55
Біг на 60 м, с (до кінця татамі)	8,30±0,35
Стрибок у довжину з місця, см	142,00±1,5
Стрибок угору з місця, см	23,00±0,10

З таблиці 3.5 бачимо, що під час завершенню експерименту діти – початківці значно підвищили свої показники, біг на 15 м з місця становить $4,50 \pm 0,35$, біг на 15 м з ходу - $4,00 \pm 0,25$, біг до середини залу - $5,7 \pm 0,20$, бурпі (які значно підвищують координаційний рух) вже становить $9,90 \pm 0,55$, біг на 60 м - $8,30 \pm 0,35$. Стрибки у довжину та з місця теж мають позитивні зміни - $142,00 \pm 1,5$ та $23,00 \pm 0,10$.

По завершенню експерименту ми бачимо, що данні з результатів спеціальної та координаційної фізичної підготовленості також змінились (таблиця 3.6)

Таблиця 3.6

Перевірка підготовленості початківців

Борцівські показники	ЕГ (n=17)
Біг на 60 м з спролами, с	$13,00 \pm 2,00$
Самострахування на 30 м	$6,00 \pm 0,50$
Самострахування на 60 м	$13,00 \pm 0,40$
Рух “Креветка” на 60 м	$17,00 \pm 1,00$

З таблиці 3.6 видно, що діти показали дуже добрий результат. На початку експерименту вони мали зовсім інші показники, а зараз маємо, що біг на 60 м (до кінця татамі) з спролами - $13,00 \pm 2,00$, самострахування на 30 м та на 60 м тепер має показники - $6,7,00 \pm 0,50$ та $10,00 \pm 0,40$. Координаційних рух “Креветка” має нову відмітку в $18,00 \pm 1,00$.

Таким чином, ми отримали дві групи даних, а саме результати на початку та по завершенню періоду експерименту. Так, порівняльні результати функціонального та координаційного стану організму дітей – початківців 6-7 років на протязі періоду експерименту представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Перевірка дітей – початківців на протязі експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
ЧСС, уд/хв	104,00±1,50	95,00±1,50	p>0,01
Проба Руф'є, бали	10,00±1,50	7,00±1,00	p>0,01
Проба Штанге, с	11,00±1,50	39,00±1,50	p>0,01
Проба Генча, с	24,00±1,50	20,00±1,50	p>0,01

Представлені дані в таблиці 3.7 показали, що в кінці експерименту діти – початківці, які прийшли на пробне тренування та показники дітей, які тренуються на протязі декількох місяців – дуже сильно відрізняються. Також, можна побачити, що в кінці нашого експерименту данні на виході значно кращі, ніж на початку експерименту.

По аналогії можна розробити таблицю 3.8, в якій буде перевірка загальної фізичної та координаційної підготовки дітей – початківців протягом періоду експерименту.

Таблиця 3.8

Перевірка загальної підготовленості у дітей – початківців

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
Біг на 15 м з місця, с (до флажка на татамі)	5,50±0,35	4,50±0,35	p>0,01
Біг на 15 м з ходу, с (до флажка на татамі)	5,00±0,25	4,00±0,25	p>0,01
Біг на 30 м, с (до половини залу)	6,50±0,40	5,70±0,20	p>0,01
Бурпі 1 х 7 р, с	12,00±0,75	9,90±0,55	p>0,01
Біг на 60 м, с (до кінця татамі)	9,70±0,85	8,30±0,35	p>0,01
Стрибок у довжину з місця, см	130,00±3,8550	142,00±1,5	p>0,01
Стрибок угору з місця, см	20,00±0,70	23,00±0,10	p>0,01

З таблиці 3.8 можна побачити, що після експерименту початківці значно покращили свої показники, та мають добрі результати. Після чого, можна сказати, що фізичні та координаційні показники дітей вийшли на новий рівень.

На рисунку 3.3 зображені зміни у відсотках на протязі експерименту. З рисунка 3.3 бачимо, що частота серцевих скорочень у підлітків на протязі періоду експерименту нормалізувалась на 8%, оцінка при складанні проби Руф'є покращилась у хлопців на 23 %, час затримки подиху на вдиху (проба Штанге) покращилась на 58 %, а час затримки подиху на видиху (проба Генча) була збільшена на 85%.

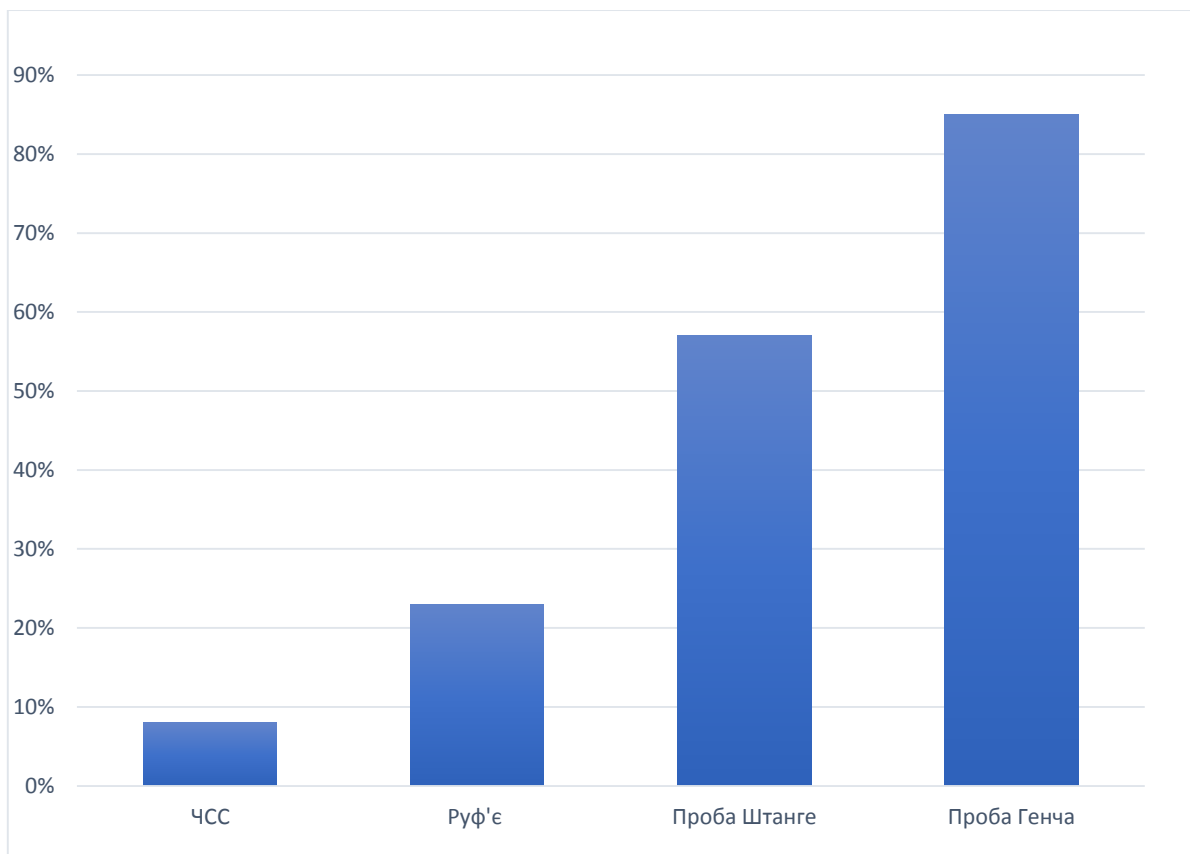
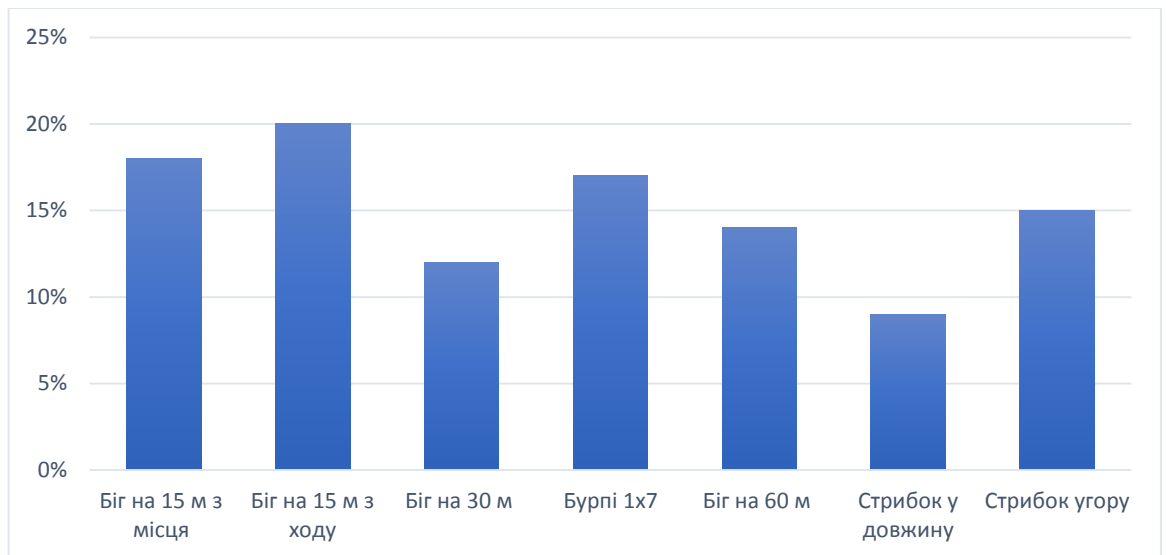


Рисунок 3.3 Зміна даних на протязі експерименту у відсотках

В закінченні експерименту слід також визначити у відсотках покращення результатів у технічних діях на тренуваннях (рис. 3.4).



Нарешті переконливі результати спеціальної фізичної підготовленості у відсотковому співвідношенні ми представили на рисунку 3.4.

Отже, задача кваліфікаційної роботи була повністю розкрита та модернізована шляхом додавання до тренування нових координаційних та фізичних завдань.

ВИСНОВКИ

1. У віці 6-7 років діти починають активно займатись спортом, особливо це важливо займатися після шкільного часу. Також, діти в цьому віці починають оцінювати та вирішувати самостійно поставлені задачі, керувати своїми рухами. Потрібність в русі та координації – пріоритетні цілі в цьому віці. Найкраще для фізичного та координаційного розвитку підходять бойові мистецтва, а саме – боротьба, бо саме в боротьбі дитина навчається оцінювати ситуацію та без затримки вирішувати задачі. В Україні є дуже велика кількість спортивних академії з Бразильського Джиу – Джитсу, де діти мають змогу навчатися та представляти свою команду на змаганнях різного формату. Великий плюс БЖЖ – велика кількість змагань, в яких можна приймати участь та досягти поставленої мети.

2. Згідно з поставленою задачею в дипломній кваліфікаційній роботі був проведений аналіз серед декількох методів дослідження, було розроблено власний метод та програму для тренувань для дітей – початківців, які прийшли на пробне тренування з БЖЖ. На початок експерименту діти мали ось такі показники : ЧСС - $104 \pm 1,50$, проба Руф'є – $10,00 \pm 1,50$, проба Штанге та Генча – $24,00 \pm 1,50$ та $11,00 \pm 1,50$. Також, не дуже втішними були інші показники, біг на 60 м з спрорами - $15,00 \pm 3,00$, самострахування на 30 та 60 м - $7,00 \pm 0,50$ та $15,00 \pm 3,00$. Особливий рух “Креветка” - $19,00 \pm 3,00$.

3. Розроблена методика тренувань для дітей – початківців була націлена в першу чергу на фізичний та координаційний розвиток дитини. Додатково до двох показників можна віднести також: зміцнення здоров'я, приємний настрій на протязі всього тренування. Експериментальні заняття носили емоційний та позитивний характер та включали в себе елементи простих ігор (з борцівським нахилом). Слід визначити, що на тренуванні були виключно покачківці, ігри були підібрані для новачків. В іграх

застосовувались вправи на розвиток координаційних рухів, велика кількість вправ на біг та стрибки.

4. Після двох місяців тренувань в базовій групі можна побачити дуже добрі зміни. Діти вже краще переносять фізичні вправи та краще працюють в самих іграх, тобто рівень координації значно змінився. Можна побачити, що після двох місяців тренувань ЧСС становить вже $95,00 \pm 1,50$, проба Руф'є - $7,00 \pm 1,00$. Також, проба Штанге та Генча - $39,00 \pm 1,50$ та $20,00 \pm 1,50$ відповідно. Також, з цими показниками змінилися і інші профільні показники, а саме – біг на 60 м з спрами - $13,00 \pm 2,00$, самострахування на 30 та 60 м - $6,00 \pm 0,50$ та $13,00 \pm 0,40$. Особливий рух “Креветка” також змінився в інший показник $17,00 \pm 1,00$.

Таким чином, з впевненістю можемо сказати, що запропонована експериментальна програма з особливістю координаційних та фізичних рухів для дітей – початківців виявилась повністю ефективною та може бути рекомендована для тренерів, які працюють з дітьми на базових заняттях з БЖЖ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abraham A. First step in BJJ/ A. Abraham, C. Grosan, W. Pedrycz. – Berlin : Springer, 2008. – 444 p.
2. Griffing G. Why BJJ reigns in kid's self defence / G. Griffing. – Scotts Valley : Createspace Independent Pub, 2015. – 81 p.
3. Martial arts for kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://thegrapplinglab.com.au/best-self-defence-martial-art-for-kids/>.
4. How I can improve my BJJ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.elitesports.com/blogs/news/how-can-i-improve-my-cardio-for-jiu-jitsu>.
5. The Aerobic base for child's cardio [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.onefc.com/lifestyle/5-reasons-why-you-should-enroll-your-kids-in-bjj/>.
6. Хокинг Дж. Дитячі тренування. Заняття боротьбою / Дж. Хокинг. – Орлеан : Київ, 2016. – 240 с.
7. Робота на татамі з дітьми [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sparkmembership.com/mistakes-to-avoid-when-training-brazilian-jiu-jitsu-for-kids/>.
8. Good or bad habits in wrestling for kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://jiujitsu.com/blogs/jiujitsu/kids-jiu-jitsu>.
9. Мюллер Д. Джиу – Джитсу для найменших / Д. Мюллер. – Ріга : Диалектика-Вільямс, 2016. – 500 с.
10. Kids Jiu – Jitsu. A martial art fit for kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.graciebalmain.com.au/gracie-balmain-blog/2022/11/6/brazilian-jiu-jitsu-a-martial-art-for-kids>.
11. Raise them ready [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.carpediembjj.sg/bjj-for-kids>.
12. Віллінк Д. Дисципліна – це свобода / Д. Віллінк. – Київ :

Книголав, 2022. – 350 с.

13. Іваній І. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту / І. Іваній. – Київ : Університетська книга, 2023. – 128 с.
14. Сидорук І. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку / І. Сидорук. – Видавничий дім “Гельветика”, 2022. – 116 с.
15. Kids In BJJ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://headnodhq.com/programs/kids-bjj/>.
16. Чому варто віддати диниту в боротьбу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrwrestling.com.ua/blog/2021/09/01/chomu-varto-viddaty-dytynu-v-sektsiiu-vilnoi-borotby/>.
17. Єдиноборства для дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fiac.fit/yedinoborstva-dlya-ditej-yake-vibrati/>.
18. Грейсі Р. Бразильське Джиу – Джитсу. Основи для початківців / Р. Грейсі. – Нью – Йорк : Springer, 2005. – 221 с.
19. Danaher J. Mastering BJJ / J. Danaher. – New Orlean : Springer, 2003, - 248 с.
20. Gracie C. BJJ for kids and adults / C. Gracie. – Chicago : Lost, 2004, - 143 с.
21. Mind – Builders. Martial arts for kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://graciemiranda.com.au/bjj-for-kids-what-to-know-before-starting/>.
22. BJJ for kids: What to know before starting kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://graciemiranda.com.au/bjj-for-kids-what-to-know-before-starting/>.
23. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей та підлітків : учеб.посібник для студ. вузів фіз. виховання та спорту. Київ, 2005. - 196 с.
24. Brazilian Jiu – Jitsu can change your child’s life [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://strongheartacademy.com/blog/brazilian-jiu-jitsu-can-change-your-childs-life>.
25. Japikse P. Pro BJJ for kids / P. Japikse, A. Troelsen. – New York :

Apress, 2015. – 132 p.

26. Kids in wrestling. Brazilian Jiu – Jitsu kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://niagarabjj.com/programs/kids-bjj/>.

27. Kids Brazilian Jiu – Jitsu. How to make the progress [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sxmbjj.com/kids-brazilian-jiu-jitsu>.

28. Координаційні рухи у дітей. Як їх розвивати progress [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://dityinfo.com/rozvitok-ditini/yak-rozvivati-koordinaciyu-ruhiv-u-ditei.html#google_vignette.

29. Розвиток спритності та вправи для її розвитку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/rozvitok-spritnosti-ta-vpravi-dlya-i-rozvitku-184102.html>.

30. Вагнер Б. Методи фізичної підготовленості / Б. Вагнер. – Харків : Діалектика-Вільямс, 2018. – 400 с.

31. Фрідман Д. Спорт з Бразилії / Д. Фрідман. – Київ : Діалектика, 2014. – 200 с.

32. Методи розвитку координаційних рухів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100d70k-f4dd.docx.html>.

33. 7 Fun Games for child's activity рухів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.extendednotes.com/after-school-articles/7-fun-games-and-activities-that-promote-balance-and-coordination>.

34. Полі Л. Велика книга про спорт / Л. Полі. – Київ : Віват. 2022. – 80 с.

35. Сушко Р. Розвиток дітей в спорті / Р. Сушко. – Одеса : Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с.

36. Джиу – Джитсу для всієї сім'ї рухів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://integralbjj.com.ua/>.

37. Why BJJ is a perfect for kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://bjjfanatics.com/products/kids-bjj-curriculum-white-to-green-belt-by-joao-crus>.

38. Sport Programs for kids [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/category/topics/sport>.

39. Thomas W. Exercise and children's health / W. Thomas. - Springfield, Massachusetts, 1990. - 356 p.

40. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. Худолій. - Харків : ОВС, 2008. - 406 с.

41. My life in Jiu – Jitsu [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://smoothcomp.com/en/events/upcoming>.

42. Дитячі онлайн тренування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://atosbjjondemand.com/>.

43. Особливості тренувань для дітей та підлітків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fitnessacademy.com.ua/news/osoblyvosti-trenuvan-dlia-ditei-ta-pidlitkiv-8-16-rokiv/>.

44. Дитячий розвиток [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://gymmaxx.com/kids/>.

45. Що таке Джиу – Джитсу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ranok-school.com/2019/07/31/shcho-take-dzhyu-dzhytsu-i-iak-vono-dopomahaie-v-navchanni/>.

46. Діти в спорті. Тренування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://bjjfightgear.com.ua/ua/vse-o-poyasakh-v-bjj/>.

47. BJJ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://jiu-jitsu.in.ua/bjj-brazilian-jiu-jitsu.html>.

48. Спортивний клуб СК “Борець” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://boretskyiv.com.ua/>.

49. Сімейний клуб “Integral” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://integralbjj.com.ua/index.php?page=club>.

50. Дисципліна в боротьбі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.tribuna.com/blogs/ufbjjnews/3000767/>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ БОРОТЬБИ

Гра “Ловець”

Значення гри: сприяє розвитку координаційних рухів, спритності.

Інтенсивність: висока.

Зміст. Місце гри – татамі, на якому знаходяться всі учасники гри. Можна грати з великою кількістю дітей, головна особливість – перший учасник має червоний пасок, щоб іншим учасникам гри було краще його побачити.

Правила гри. Тренер вибирає основного ловця, який розпочинає гру. Інші гравці очікують на сигнал ловця. Задача ловця – зловити велику кількість гравців та передати червоний пасок іншому. Задача учасників – не дати себе зловити, можна вхоидити в клінч с ловцем, але головне – не дати себе кинути.

Тривалість гри. Приблизно 8-10 хвилин.

Гра “Грайлива Мавпа”

Значення гри: сприяє розвитку координаційних рухів, сприяє ловкості та інтелекту.

Інтенсивність: висока.

Зміст. Місце гри – татамі, на якому знаходяться всі учасники гри. В грі приймають участь дві команди та “Грайлива Мавпа” – головний персонаж гри.

Правила гри. Тренер вибирає двох капітанів, які повинні зібрати собі команду. Також, тренер вибирає мавпу – гравця, який повинен помішати обом командам. Дві команди змагаються один с одним. Ціль кожного учасника – добігти з одного кінця татами до іншого та забрати банан

(гантелю жовтого кольору), а задача мавпи – зловити гравців. Після того, як остані з команд добігли додому – вони можуть викупити своїх спійманих гравців у мавпи.

Тривалість гри. 10 хвилин.

ПРИКЛАД ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ ТРЕНУВАННЯ

Тема тренування: Опанування базових навичок у початківців

Завдання уроку:

1. Покращити фізичний стан дитини.
2. Опанувати нові координаційні рухи на тренуванні.
3. Весело та корисно провести час.

Інвентар: Gi, декілька пасків, турнік, гантелі та резина.

Місце проведення: спортивний зал

№ п/п	Зміст	Дозування	Вказівки тренера
I	Підготовча частина (20 хв)		
1.	- вхід до спортивного залу. - переодягання в Gi - шикування. - привітання.	3 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів та на наявність пасків у дітей
2.	пробіжка по колу : - повільно; - з прискоренням; - біг на дві сторони; - гусениця;	4 хв	Зберігати дистанцію між учнями. Зміна видів пробіжок відбувається за бажанням тренера.
3.	Збір в дві шеренги	1 хв	Зберігати дистанцію
4.	Одиночна робота : - самострахування; - сидячі та лежачі криветки; - комбінування рухів; - різні види колеса; - ходьба на руках	10 хв	Відстежувати помилки у дітей. Зберігати дистанцію у дітей. Слідкувати за ходьбою на руках
II	Основна частина уроку (40 хв)		
5.	Вправи в парах: перший та легких дрил для розігріву; другий та більш тематичний дрил; одна вправа на прес; стрибки через перешкоди;	1.5 хв на кожний номер	Слідкувати за правильністю виконання вправи. Особлива увага до правильної постановки рук та ніг при проходах

6.	Відпрацювання техніки в парі	2 на 2 рази та зміна	Особлива увага до всіх. Виправлення помилок та допомога
III	Заключна частина (30 хв)		
7.	Боротьба за завданням. Зазвичай завдання – прохід відкритого гарду	15 хв	Керування усіма процесами при боротьбі. Слідкувати за больовими прийомами
8.	Вільні сутички. Зазвичай діти борються 5 х 4 хв з відпочинком в 1 хв після кожного раунду	15 -20 хв	Слідкувати за усіма дітьми. Уважно спостерігати за больовими прийомами

ФОТОРЕПОРТАЖ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ДІТЕЙ – ПОЧАТКІВЦІВ НА ТРЕНУВАННЯХ З БЖЖ



Рис. В.1. Пробне тренування з БЖЖ



Рис. В.2. Початок вільних сутичок



Рис. В.3. Перші змагання початківців з БЖЖ



Рис. В.4. Тренування для дітей в форматі No Gi

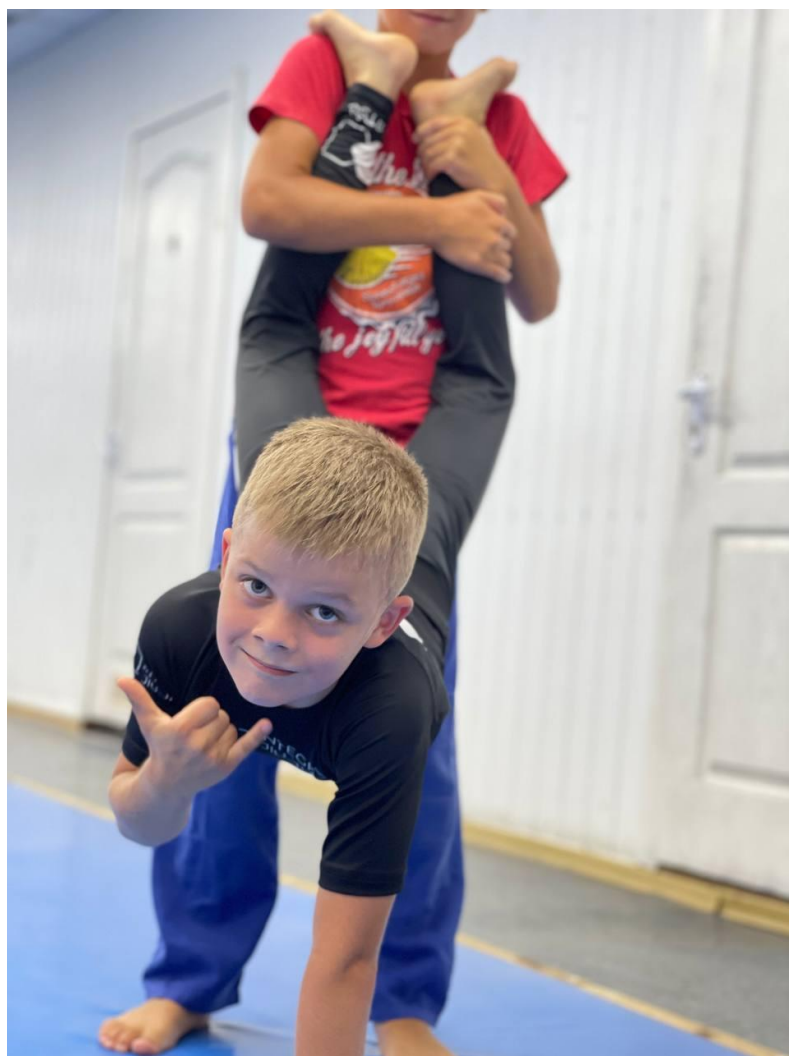


Рис. В.5. Елементи руханки для дітей