

ПІДХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ, ЯКІ АКТИВНО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ

Олександр ВЕРІТОВ¹, Еліна МАКАРОВА², Оксана ГУЗІЙ³

¹Запорізький національний університет,

²Відкритий університет розвитку людини «Україна», м. Київ,

³Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Під час дослідження було визначено особливості впливу тренувальних занять на фізичний розвиток юних дзюдоїстів. Результати аналізу отриманих даних визначили питання щодо необхідності спрямування процесу не тільки на досягнення найвищого спортивного результату, але і на підвищення рівня здоров'я дітей, які займаються спортом. Важливим елементом є використання вікових норм показників здоров'я дітей, підлітків та юнаків й оптимізації тренувальних програм із уведенням до програми тренування занять оздоровчої спрямованості. Структурною частиною нашої роботи було формування програми тренування юних дзюдоїстів з упровадженням інноваційних технологій оздоровчого тренування.

Ключові слова: спортсмени, дзюдо, тренувально-змагальна діяльність, фізичний розвиток, фізична підготовка, біологічні системи організму.

ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ АКТИВНО ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Александр ВЕРИТОВ¹, Элина МАКАРОВА²,
Оксана ГУЗИЙ³

¹Запорожский национальный университет

²Открытый университет развития человека
«Украина», г. Киев

³Львовский государственный университет
физической культуры

Аннотация. В процессе работы были определены особенности влияния тренировочных занятий на физическое развитие юных дзюдоистов. Результаты анализа полученных данных сформировали вопрос о необходимости направленности процесса не только на достижение наивысшего результата, но и на повышение уровня здоровья тренирующихся. Важным элементом является использование возрастных норм показателей здоровья детей, подростков и юношей и оптимизации тренировочных программ с введением занятий оздоровительной направленности. Структурной частью нашей работы было формирование программы тренировки юных дзюдоистов с включением инновационных технологий оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: спортсмены, дзюдо, тренировочная и соревновательная деятельность, физическое развитие, физическая подготовленность, биологические системы организма.

APPROACHES TO THE PREVENTION AND CORRECTION OF DISORDERS OF THE LOCOMOTOR SYSTEM OF CHILDREN WHO ARE ACTIVELY ENGAGED IN SPORTS MARTIAL ARTS

Alexander VERITOV¹, Elina MAKAROVA²,
Oksana GUZIJ³

¹Zaporizhzhya National University

²The open University of Human Development
«Ukraine», s. Kiev

³Lviv State University of Physical Culture

Annotation. Peculiarities of the training influence on physical development of young judoists were determined in the process of work. The results of the analysis of the obtained data have formed a question about the necessity of orientation of the process not only on achieving the best result, but also to increase the level of health practicing. An important element is the use of age norms of children health, adolescents and young men and optimization of training programs with the use of remedial gymnastics. Structural part of our work was the formation of young judoka training programs with the inclusion of innovative technologies fitness training.

Key words: athletes, judo, training and competition activities, physical education, physical training, biological systems of the organism.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими завданнями. Відсутність відхилень у розвитку опорно-рухового апарату (ОРА) є безпосередньою умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку організму дитини в цілому, підвищення працездатності дітей і підлітків, зміцненні їх здоров'я. Функціональні порушення біогеоме

тричного профілю постави та опорно-ресорних властивостей стопи є суттєвими негативними чинниками, що формують підстави для загального погіршення стану здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів [9, 10]. Порушення фізіологічних вигинів хребта, гіпермобільність суглобів, поперечна й повздожня плоскостопість можуть стати однією із суттєвих причин перевантаження різних відділів ОРА та згодом призвести до різноманітних травм та захворювань [16]. При цьому практично всі фахівці вважають найефективнішим засобом профілактики та корекції порушень ОРА фізичні вправи. Щоб отримати превентивний та оздоровчо-коригувальний ефекти, фізичні вправи потрібно виконувати за певними правилами, а також використовувати найбільш ефективні з них [9, 14]. Викладене вище вказує на те, що проблема формування правильної постави в процесі фізичного виховання дітей є актуальною, особливо коли є додаткові фізичні навантаження у вигляді спортивного тренування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати численних досліджень свідчать про значне поширення функціональних відхилень з боку ОРА серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: від 60 до 80% з них, за даними різних авторів, мають різні порушення постави [16, 19]. За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я і за період навчання у школі рівень здоров'я учнів погіршується у 4–5 разів. Особливу проблему становлять захворювання хребта [14]. У 70–80% школярів спостерігаються патологічні постави, у 20% – деформації хребта. Хоча в програмах фізичного виховання в дитячих садках і молодшій школі передбачено формування правильної постави, проте не визначено засоби й методи вирішення цього завдання. Рекомендації щодо профілактики порушень постави безпосередньо в процесі занять з фізичної культури переважно відсутні. Особливості вправ, що спрямовані на профілактику й корекцію дефектів постави, часто не дозволяють повною мірою забезпечити емоційність занять. Ця проблема набуває особливої гостроти на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки дітей і підлітків, коли резерви їх організму інтенсивно витрачаються на природний ріст і розвиток, а також на енергетичне і пластичне забезпечення навантажень [3, 5, 7, 24, 25]. Проблема посилюється ранньою спеціалізацією в спорті, інтенсифікацією тренувань та їх негативним впливом на організм людини [11, 21, 26]. Виникає протиріччя між дедалі більшими вимогами до підготовленості юних спортсменів, що диктуються необхідністю постійного підвищення результатів, і обмеженими функціональними можливостями їх молодого організму [22, 23]. З'являється потреба в пошуку найефективніших організаційних форм, засобів і методів спортивної підготовки, раціональних підходів до дозування навантажень, адекватних функціональним можливостям організму дітей, які активно займаються спортом, що забезпечують як підвищення спортивної майстерності, так і оздоровчу спрямованість початкового етапу багаторічної підготовки.

Мета роботи: розробити програму навчально-тренувальних занять для юних дзюдоїстів з уведенням оздоровчих елементів.

Завдання:

1. Визначити особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які активно займаються дзюдо.
2. Сформувати тренувальну програму для юних дзюдоїстів із уведенням оздоровчих занять, спрямованих на профілактику й корекцію порушень біогеометричного профілю постави та опорно-ресорних властивостей стопи.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, визначення окремих показників фізичного розвитку (зріст, см; масу тіла (МТ), кг; окружність грудної клітини (ОГК), см; життєву ємність легень (ЖЄЛ), л; дослідження постави проводили за методикою З.П. Ковалькової, розвиток фізичних якостей за стандартними тестами); методи математичної статистики (GrafPad Prism 4.0 (GrafPad Software Inc., США) та Excel 2003 (Microsoft Corp., США)).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз програм тренування в річних та місячних планах за тренерськими журналами й особистими тренувальними щоденниками юних дзюдоїстів виявив, що на початковому етапі підготовки дітей молодшого шкільного віку реєструються досягнення загальної та спеціальної фізичної підготовки. При цьому відсут-

ні показники, що характеризують стан здоров'я, тому тренери-педагоги не порівнюють вихідних індивідуальних показників із віковими нормами та не вносять необхідних змін до тренувального процесу. Результативність процесу спортивного тренування багато в чому залежить від оптимального планування й розподілу засобів і методів для розвитку фізичних якостей упродовж року. Недооцінювання тренером вікових та індивідуальних особливостей розвитку організму юних спортсменів призводить до застосування неадекватних навчально-тренувальних навантажень, що негативно відбивається на стані їх здоров'я, викликає дезадаптаційні порушення та знижує резистентність дитячого організму. Встановлено, що в структурі тренувальних занять недостатньо використовують вправи для загального розвитку, що мають оздоровчий ефект, часто недоцільно використовуються засоби лікувальної фізичної культури.

Більшість дітей віком 7–10 років, які вперше прийшли до дитячо-юнацької школи м. Запоріжжя в секцію дзюдо, мали відставання у фізичному розвитку і зміни рівня окремих морфофункціональних параметрів. При доволі варіативних показниках зросту та маси, які все ж відповідали рекомендованим віковим нормам, перебували нижче від рекомендованих вікових нормативних величин середні показники ОГК – $60,4 \pm 2,5$ см у дітей 7 р. і $61,2 \pm 1,7$ у дітей 8 р. Низькі показники ОГК також були в дітей 9–10 р. (більше ніж 70% випадків) та відзначались у значній кількості дітей 11–12 років. За показниками індексу Ерісмана більшість дітей 7–12 років, які брали участь в обстеженні, мали показники із знаком мінус, що можна інтерпретувати як вузьку грудну клітку. При визначенні величина життєвої ємності легенів, яка характеризує ступінь розвитку дихальної мускулатури й функціональну здатність органів дихання, було встановлено, що в дітей 7 р. ця величина в середньому становила $1,52 \pm 0,21$ л, 8 р. – $1,49 \pm 0,24$ л, що значно нижче від норми (1800–1900 мл для такого віку, за даними С.А. Пономарьова, 1992; Е.Б. Сологуб, 1993). У наведеній віковій групі також визначалися низькі показники у пробах Штанге та Генча. Таким чином, серед дітей віком 7–10 років спостерігалася певна диспропорція морфофункціонального розвитку, коли окремі соматометричні, фізіометричні та соматоскопічні характеристики відрізнялися від рекомендованих для цього віку.

Проведені дослідження виявили недостатній рівень підготовленості організму сучасних дітей до рекомендованих фізичних навантажень, які подані в програмі тренувального процесу дзюдо. З основних фізичних якостей значно нижчими за вікові норми були такі: прояв швидкості, зокрема біг на 30 м, становив $8,0 \pm 0,2$ с, у дітей 7 років, і $7,9 \pm 0,3$ с, у дітей 8 років (рекомендована норма 7,3–7,7 с); показник силових якостей (підтягування на перекладині) у дітей 7 і 8 річного віку становив у середньому 1,9 разу (норма 2–3 рази); швидкісно-силові здібності, а саме стрибок у довжину з місця, становили відповідно у наведених групах $96,1 \pm 3,0$ см і $102,9 \pm 3,1$ см (норма 103–116 см); показники гнучкості становили – $3,0 \pm 0,4$ см і $3,8 \pm 0,4$ (норма 6–8 см). Серед досліджених параметрів лише рівень координаційних здібностей відповідав рекомендованим середнім віковим значенням. Так, човниковий біг 4x9 м у середньому виконувався за $14,1 \pm 0,2$ с і $14,0 \pm 0,2$ с.

Аналіз показників розвитку фізичних якостей показав, що відставання від належних нормативів визначалося у 69,2% дітей у віці 9 років, які вперше прийшли в секцію дзюдо. У них реєстрували вікову норму за показниками гнучкості, тоді як рівень розвитку сили, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей знаходився на нижній межі норми або був нижче за неї. Практично однотипна спрямованість розвитку рухових якостей спостерігалася і серед дітей віком 10 років. Серед дітей названої вікової групи відставання від належних нормативів фізичних якостей зазначалося в 59,4% дітей.

Цілком ймовірно, що основною причиною, що призводить до низьких показників фізичного розвитку і фізичної працездатності серед дітей 7 - 10 років, є досить низький рівень рухової активності. Підтвердили це результати анкетування, проведеного серед батьків, діти яких брали участь у дослідженні 77,6% із них зазначили, що рівень рухової активності своїх дітей вони оцінюють як низький і, навіть, дуже низький.

Таким чином, на початкових етапах спортивної підготовки необхідним є попереднє підвищення функціональних можливостей організму, де головними засобами мають стати – вправи для загального розвитку та корегувальні. За основу ми взяли класифікацію А.М. Лапунтіна (1999), відповідно до якої фізичні вправи розподіляються на чотири класи, а саме: оздоровчі, тренувальні, змагальні та показові [9]. Своєю чергою оздоровчі вправи він розподілив на зміцнювальні, лікувальні, розвивальні та контрольно-оздоровчі, а тренувальні – на показові, підготовчі та контрольно-тренувальні. Відповідно до загальноприйнятої навчальної програми з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [1] на першому етапі програми багаторічної спортивної підготовки в дітей 7–10 років до 80% часу відводиться на вправи для загального розвитку фізичним, але не вказано які саме. Ми рекомендували на цьому етапі більше уваги приділяти оздоровчим вправам, а саме: зміцнювальним, розвивальним та контрольно-оздоровчим, а з тренувальних – підготовчим. На другому етапі (етап попередньої базової підготовки), де рекомендований вік учнів в навчально-тренувальних групах – 10–12 років, збільшується обсяг та інтенсивність занять, спрямованих на навчання й вдосконалення техніки. Юного спортсмена поступово готують до більш високого рівня тренувальних навантажень, до змагальної боротьби, застосовуючи засоби, необхідні для вольової підготовки спортсмена. До тренувальних вправ додаються показові та контрольно-тренувальні, вводяться змагальні вправи. На згаданому етапі на перший план рекомендують ставити різнобічну фізичну підготовку та спрямовано розвивати фізичні якості шляхом спеціально дібраних комплексів вправ та ігор (у вигляді тренувальних завдань). Таким чином досягається єдність загальної і спеціальної підготовки. Необхідно враховувати, що на цей вік випадає закінчення процесу формування постави, тому може бути потрібним застосування вправ із арсеналу лікувальної фізичної культури, спрямованих на лікування закріплених деформацій ОРА.

Доцільність наданих рекомендацій була обумовлена виявленими порушеннями. За результатами поглибленого обстеження ОРА в юних дзюдоїстів 7–12 років була виявлена велика кількість різних порушень постави й розвитку стопи. Було зафіксовано, що серед 7–9-річних дітей відсоток виявлених порушень постави становив 65,4% ознаки плоскостопості спостерігали у 62,8% осіб. Висока виразність цієї патології залишалася в юних дзюдоїстів 10–12 років, у яких порушення постави і плоскостопість становили в середньому 57,0–57,7%. Результати аналізу отриманих даних визначили питання щодо необхідності спрямування орієнтації процесу тренування на вікові нормативні показники здоров'я дітей, оптимізації тренувальних програм із уведенням до змісту занять оздоровчої спрямованості. Враховуючи, що під час процесу вікового дозрівання та спортивного вдосконалення спостерігається адаптаційне ремоделювання практично всіх органів і систем організму, ми запропонували внести деякі зміни до загальноприйнятої програми. Рекомендовану схему роботи педагога-тренера при організації навчально-тренувального процесу дзюдоїстів наведено на рис. 1.

На основі отриманих даних ми визначили завдання процесу спеціального тренування ОРА, спрямованого на формування правильної постави (рис. 2), де до основних було зараховано такі: формування в дітей навички правильної постави й м'язово-нервових уявлень про неї; гармонійне зміцнення м'язового корсета й розвиток силової витривалості м'язів; формування навички раціонального дихання, вдосконалення функціональних можливостей системи дихання; оптимальний розвиток гнучкості; нормалізація емоційного стану; можлива необхідність щодо корекції функціональних відхилень стану ОРА.

Слід зазначити, що формування в дітей навички правильної постави відбувається в процесі закономірно взаємозв'язаних і поступових, одна за однією, стадій упродовж трьох етапів навчання, кожна з яких передбачала використання засобів і методів фізичного виховання адекватних поставленим завданням. Для цього, плануючи заняття, ми використовували рекомендації С.Б. Шарманової, А.І. Фьодорової, Г.К. Калугіної [19].

До методів і прийомів навчання, що використовували на першому етапі, належали такі, що були спрямовані на створення в дитини цілісного уявлення про раціональну поставу, забезпечували утворення тимчасових зв'язків у корі головного мозку і сприяли свідомому запа-

м'ятуванню дитиною всієї послідовності рухових елементів, об'єднуючи їх у цілісний руховий образ із опорою на м'язові відчуття.

Враховуючи, що умовні рефлексії формуються в дітей швидко, але закріплюються не відразу, завданням другого етапу навчання дитини рухової дії були уточнення правильності виконання деталей техніки руху, виправлення наявних помилок, досягнення точного виконання рухової дії в цілому та закріплення рухових навичок як умовних рефлексіїв. Для досягнення цієї мети потрібен високий ступінь повторюваності й оптимальна послідовність застосування фізичних вправ. У зв'язку з цим, щодня застосовували вправи, спрямовані на формування навички правильної постави й м'язово-рухових уявлень про неї, включаючи їх у зміст тренувальних занять, ранкової гімнастики, домашніх завдань. Кожне тренувальне заняття для дітей 7–10 років починали й закінчували вправами, які сприяють формуванню навички правильної постави.

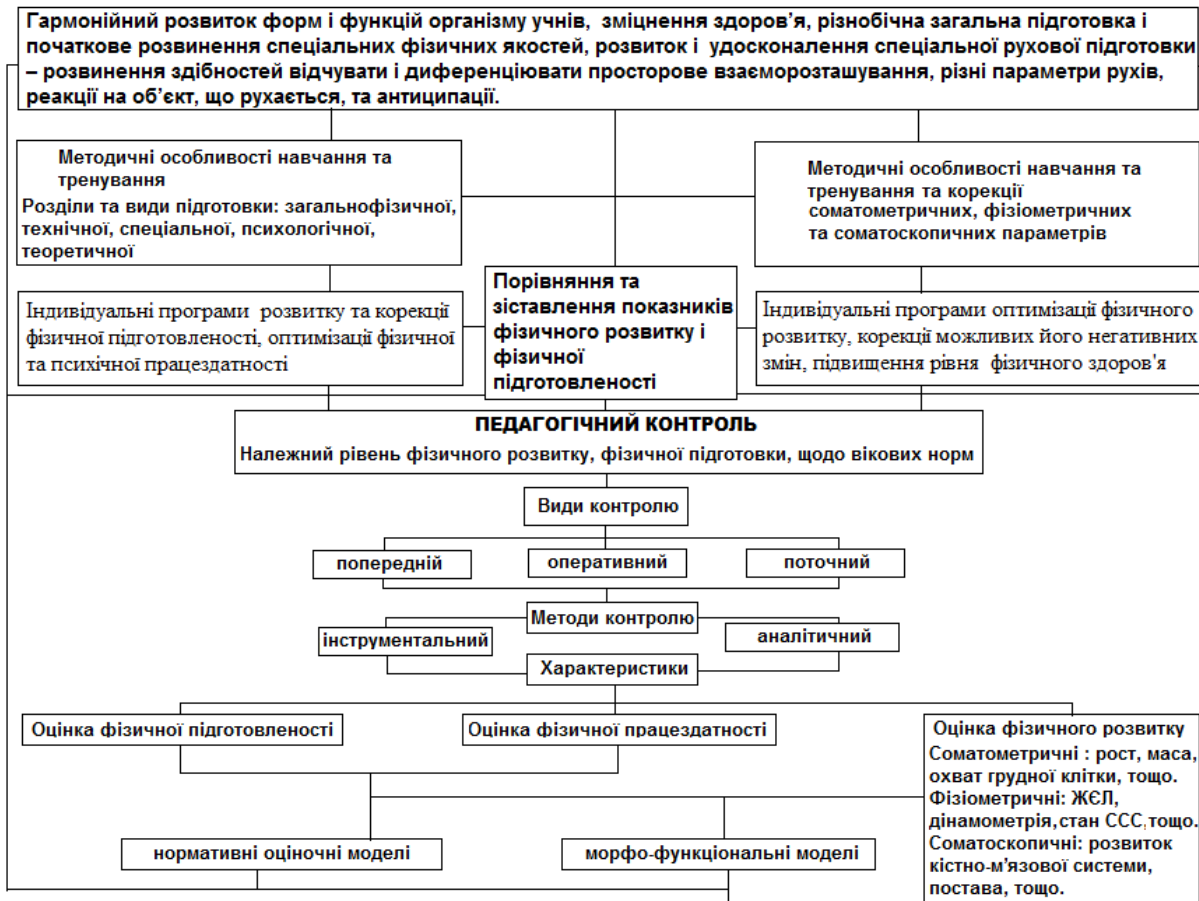


Рис. 1. Схема роботи педагога-тренера при організації початкового періоду навчально-тренувального процесу дзюдоїстів

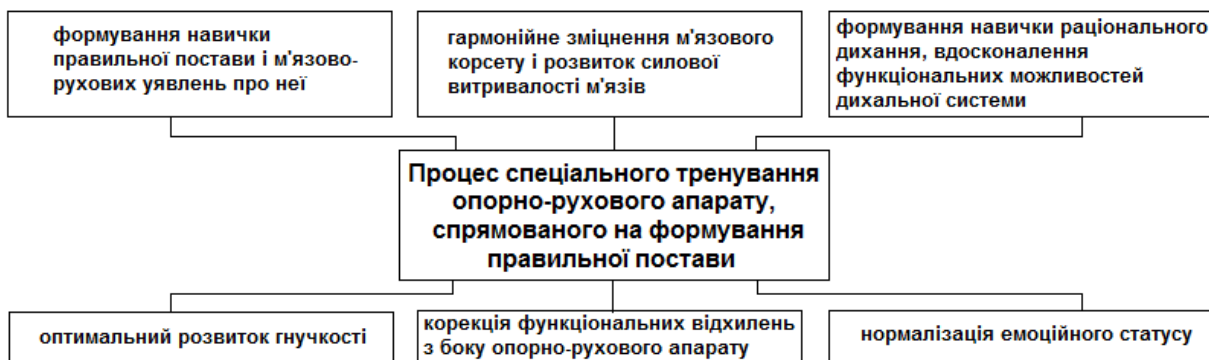


Рис. 2. Завдання процесу спеціального тренування опорно-рухового апарату, спрямованого на формування правильної постави

На третьому етапі сформовану стійку рухову навичку доводили до певної міри досконалості. На цьому етапі рекомендували повторювати засвоєну рухову дію в ігровій формі, в ускладнених умовах.

Щодо формування в дитини здорового способу життя були розроблені додаткові форми занять, що передбачали самостійні домашні завдання із використання оздоровчих коригувальних вправ, ведення особистих щоденників, бесіди з батьками.

Програма розвитку гнучкості, зміцнення м'язового корсета й розвитку силової витривалості мала свої складові (рис. 3).



Рис. 3. Складові програми розвитку гнучкості, зміцнення м'язового корсета й розвитку силової витривалості м'язів

Для кожної дитини слід добирати адекватні вправи. Всі вправи повинні бути добре засвоєними і виконуватися без напруження. Золотим правилом щодо формування постави є регулярність занять [2, 3, 8, 23].

Для оптимізації розвитку гнучкості, зміцнення м'язового корсета й розвитку силової витривалості м'язів дітей 7–10 років ми розробили нові методичні підходи із використанням сучасних інноваційних технологій (заняття на фітболах, стретчинг, пілатес). Ми спостерігали дітей 7 річного віку з групи початкової підготовки. Для названого віку характерним є те, що м'язи мають тонкі волокна, містять велику кількість білка та жиру, при цьому великі м'язи розвинені значно більше, ніж дрібні. Це фізіологічне положення потребує включення до тренувального процесу дітей вправ на фітболах. На відміну від загальноприйнятих методик, гімнастика на таких м'ячах дозволяє створити найоптимальніші умови щодо правильного положення м'язів, особливо глибоких м'язів спини, а також для поліпшення функції рівноваги й рухової координації [6, 12, 17]. Для дітей віком від 6 до 10 років ми використовували фітболи діаметром 55 см.

Для підвищення гнучкості було рекомендовано застосовувати стретчинг, або систему вправ, спрямованих на розтягування м'язів і підвищення рухливості в суглобах, коли вправи виконуються в статичному режимі – розтягування м'язів у певному вихідному положенні з тривалою паузою фіксації пози [13, 19]. Було рекомендовано таку послідовність виконання вправ: фаза скорочення м'яза (силового або швидко-силового вправи) тривалістю 1–5 с, потім розслаблення м'яза 3–5 с і після цього розтягування у статичній позі від 10 до 20 с. Ураховуючи практичний досвід фахівців, ми рекомендували для дзюдоїстів 7–12 років утримувати пози у вправі від 10 до 20 с, у 13–14-річних тривалість фіксації пози зростала від 20 до 60 с. Дозування кожної вправи – 2–6 разів, відпочинок між повтореннями – 20–60 с. Особливістю програми в юних дзюдоїстів 7–9 років було застосування так званого ігрового стретчингу. Ігровий стретчинг – це творча діяльність, при якій діти живуть у світі образів, часто не менш реальних для них, ніж навколишня дійсність. Методика ігрового стретчингу базується на статичних розтягуваннях м'язів тіла і суглобово-зв'язкового апарату, що дозволяє запобігти порушенню постави та надати глибокий оздоровчий вплив на весь організм. Заняття проводилися у вигляді сюжетно-рольової або тематичної гри, що складалася із взаємозв'язаних ситуацій, завдань і вправ.

До корекційно-оздоровчих програм юних дзюдоїстів 7–10 років ми також увели елементи пілатесу. Така методика вправ відповідає психофізіологічним особливостям розвитку дітей названого вікового періоду, коли потрібного ефекту можна досягти за допомогою показу, демонстрації та пояснення вправ. Підставою для його застосування є методичні принципи використання спеціальних вправ, які спрямовані на формування правильної постави, профілактику її порушень, на ліквідацію м'язового дисбалансу й гармонійний розвиток сили і гнучкості [15, 18, 20].

До програми корекційно-оздоровчих вправ юних дзюдоїстів ми додали вправи китайської гімнастики «жоугун» [13]. Рациональність застосування, правильна й безпечна техніка використання цих вправ й схожість за структурою та формою окремих вправ у дзюдо обґрунтували введення названої методики вправ у програму корекційно-оздоровчої спрямованості.

Враховуючи вікові фізіологічні особливості системи дихання, а саме недосконалість функції дихання в дітей, мало сенс додати до програми оздоровчої спрямованості вправи, спрямовані на формування навички раціонального дихання, вдосконалення функціональних можливостей дихальної системи. Навчання правильного подиху під час вправ було найважливішим завданням при проведенні занять із групою хлопчиків молодшого шкільного віку. Особливу увагу приділяли вихованню правильного дихання через ніс як у стані відносного спокою, так і під час фізичних навантажень.

Широко використовувалися вправи для профілактики плоскостопості, для зміцнення переднього й заднього великогомілкових м'язів і згиначів пальців. У комплексі були вправи із предметами: захват пальцями ніг дрібних предметів та їх перекладання. Для закріплення корекції використовували спеціальні види ходьби – на пальцях, п'ятках, зовнішній поперхні стоп, з паралельною постановкою стоп.

Таким чином, застосування вправ на фітболі, ігровий стретчинг, ігровий пілатес, вправи китайської гімнастики «жоугун» дозволили нам сформувавши комплекс профілактично-оздоровчих вправ, які було введено до навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. Рекомендовані методи й методичні прийоми були доцільними й адекватними для послідовного формування пози і правильної постави.

Висновки:

1. Проведені дослідження виявили недостатній рівень підготовленості організму сучасних дітей до рекомендованих фізичних навантажень, які передбачали в програмі тренувального процесу дзюдо. З основних фізичних якостей значно нижчими за вікові норми були такі: прояв швидкості, а саме біг на 30 м, становив $8,0 \pm 0,2$ с у дітей 7 років і $7,9 \pm 0,3$ с у дітей 8 років (рекомендована норма 7,3–7,7 с); показник силових якостей (підтягування на перекладині) у дітей 7 і 8 річного віку становив у середньому 1,9 рази (норма 2–3 рази); швидкісно-силові здібності, а саме стрибок у довжину з місця, становив відповідно в наведених групах $96,1 \pm 3,0$ см і $102,9 \pm 3,1$ см (норма 103–116 см); показники гнучкості становили $3,0 \pm 0,4$ см і $3,8 \pm 0,4$ (норма 6–8 см). Серед досліджених параметрів тільки рівень координаційних здібностей відповідав рекомендованим середнім віковим значенням. Так, човниковий біг 4x9 м у середньому виконувався за $14,1 \pm 0,2$ с і $14,0 \pm 0,2$ с. Дослідження антропометричних показників показало їх відставання від вікових норм.

2. Застосування вправ на фітболі, ігровий стретчинг, ігровий пілатес, вправи китайської гімнастики «жоугун» дозволили нам сформувавши комплекс профілактично-оздоровчих вправ, які було введено до навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. Рекомендовані методи й методичні прийоми були доцільними й адекватними для послідовного формування пози і правильної постави.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на визначення характерологічних особливостей змін в організмі спортсменів старших вікових груп та пошук підходів щодо оптимізації їх рівня здоров'я.

Список літератури

1. *Арзютов Г. Н.* Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ имени М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. *Бойко В. Ф.* Физическая подготовка борцов. / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько – К. : Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. *Воробьев В. А.* Приоритетные научные направления совершенствования системы многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава за 2007 г. СПб. гос. ун-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 23–24.
5. *Воробьев В. А.* Критический анализ основных причин низкой эффективности подготовки юных борцов / В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов // Материалы итоговой науч. конф. профессорско-преподавательского состава за 2005 год СПб. гос. ун-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 7–8.
6. *Воробьев В. А.* Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 18–21.
7. Определение индивидуальных двигательных способностей юных борцов 8–9 лет на основе анализа динамики и корреляции показателей физической подготовленности / Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев, П. П. Пунин, Р. К. Байков, С. А. Носкова, М. Ю. Гололобов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (25). – С. 85–90.
8. *Ерегина С. В.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – № 2. – 2007. – С. 32–40.
9. *Кашуба В. А.* Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
10. *Лечебная физическая культура* / под ред. С. Н. Попова. – 2-е изд, стереот. – М. : Academia, 2005. – 416 с.
11. *Медведцкая Н. М.* Медико-биологические аспекты здоровья спортсменов в современных условиях / Н. М. Медведцкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в 21 веке : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Могилев, 2004. – С.32–34.
12. *Мелентьева Л. М.* Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л. М. Мелентьева // ЛФК и массаж. – 2009. – №2. – С.49–50.
13. *Момот В. В.* Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие) / В. В. Момот. – Харьков : Коваленко А. В., 2007. – 160 с.
14. *Муравов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. / И. В. Муравов. – К. : Здоров'я, 2009. – 270 с.
15. Орловская Ю. В. Профилактически-реабилитационные технологии в системе подготовки спортсменов: основные положения, перспективы развития и использования / Ю. В. Орловская // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №11 – С. 53 – 56.
16. *Потапчук А. А.* Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Питер, 2001. – С. 5–82.
17. *Петрович В. В.* Управління формуванням постави молодших школярів засобами фітбол-гімнастики / В. В. Петрович // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX між-нар. наук. конгр. – К., 2005.– С. 272.
18. *Топхаров М. В.* Игровой метод при обучении технике борьбы / М. В. Топхаров // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в ВУЗ : материалы рег. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2006. – С. 129–137.
19. *Шарманова С. Б.* Формирование навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Г. К. Калугина // Начальная школа. – 2002. – №5. – С. 14 – 19.
20. *Шахов А. А.* Эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов / А. А. Шахов, П. А. Балбеков, Е. Б. Исаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – №6 (76). – С.184–186.

21. Шулика Ю. А. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе / Ю. А. Шулика, А. С. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №3. – С. 54 - 61.
22. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов / В. Ягелло. – Варшава; Киев : АВФ, 2002. – 351 с.
23. Ягелло В. Физическое развитие дзюдоистов 10-20 лет. / В. Ягелло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 27. – С. 61-71.
24. Bala G. Anthropometric and motor features of young judoists in Vojvodina. / Bala G., Drid P. // Coll Antropol. – 2010. – Vol. 34, № 4. – P. 1347-1353.
25. Capranica L. Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training? / L. Capranica, M.L. Millard-Stafford // Int. J. Sports Physiol. Perform. – 2011. – Vol. 1. – P. 156 – 160.
26. Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups. / U.F. Julio, M.Y. Takito, L. Mazzei, B. Miarka, S. Sterkowicz, E. Franchini // Percept. Mot. Skills. – 2011. – Vol. 113, № 1. – P. 139-49.

Стаття надійшла до редколегії 9.04.2012