

- схильності. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 2. С. 133–139.
2. Костюкевич В.М., Стасюк В.А., Щепотіна Н.Ю., Стасюк І.І., Коннов С.Р. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. 34-47 с.
 3. Турлюк В., Асаулюк І. Особливості використання програмування в навчальному процесі бар'єристок. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 290-296.

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Гуцалюк Юлія, Лобода Назар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто питання оптимізації базової підготовки юних дзюдоїстів. Розроблена й апробована на практиці методика тренування юних дзюдоїстів, у основі якої лежить пов'язаний метод і використання засобів традиційних і сучасних оздоровчих систем, дозволила забезпечити необхідний рівень фізичної підготовки, сприяла успішному засвоєнню базових прийомів, створила передумови для подальшого розширення арсеналу технічних дій.

Ключові слова: юні дзюдоїсти, базова підготовка, технічна та фізична підготовка, поєднаний метод, оптимізація.

Hutsaliuk Yuliia, Loboda Nazar. Optimization of the training process at the initial stage of judo training.

Abstract. The article addresses the issue of optimizing the basic training of young judo athletes. A training methodology for young judo athletes was developed and tested in practice. It is based on an integrated approach that combines traditional and modern health-improving systems. This methodology ensured the required level of physical fitness, facilitated the successful acquisition of basic techniques, and created the prerequisites for further expansion of the technical skillset.

Keywords: young judokas, basic training, technical and physical preparation, integrated method, optimization.

Актуальність проблеми. Вітчизняні науковці [3] зазначають, що спортивна діяльність є одним із небагатьох шляхів, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів.

Протягом останнього десятиліття представники нашої держави в дзюдо

продемонстрували високі результати, виборовши численні нагороди на міжнародних змаганнях різного рівня, зокрема, на чемпіонатах Європи та світу, універсиадах, а також в інших турнірах серед різних вікових категорій. Водночас, незважаючи на ці досягнення, на найпрестижнішому рівні – Олімпійських іграх останніх чотирьох циклів – здобути медалей не вдалося.

На думку низки фахівців [1, 4], однією з можливих причин такої ситуації є недоліки, закладені на етапі базової підготовки спортсменів, що має ключове значення у формуванні фундаменту фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Саме значущість цього етапу зумовила необхідність проведення комплексного аналізу сучасного стану системи підготовки юних дзюдоїстів в Україні.

Мета дослідження – обґрунтування методики оптимізації базової підготовки юних дзюдоїстів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Один із шляхів оптимізації базової підготовки юних дзюдоїстів ми бачимо у забезпеченні всебічної технічної підготовки, навчанні різноманітним технічним прийомам, що сприяють формуванню широкого технічного арсеналу.

Для забезпечення базової технічної підготовки юних дзюдоїстів на основі аналізу спеціальної літератури [2, 4], а також результатів спостережень змагальної діяльності нами виділено п'ять прийомів із положення стоячи (o soto gari, koshi guruma, oushi gari, de ashi harai, ippon seoi nage) та три – з положення партеру (hon-gesa-gatame, yoko-shihogatame, kami-shiho-gatame).

Вибір технічних прийомів здійснювався на підставі обліку частоти і результативності їх застосування в змаганнях, а також позитивного перенесення навички, що дозволило б не тільки забезпечити базову технічну підготовку юних дзюдоїстів, але і створило б передумови для оволодіння більш складними технічними прийомами та їх комбінаціями, цим самим розширивши арсенал технічних процесів. Так, наприклад, для навчання прийому drop seoi nage (кидок через спину із захопленням рукава та відвороту з колін) потрібно оволодіти прийомом ippon seoi nage (кидок через спину із захопленням руки на плече).

Безперечно, вирішення завдань забезпечення базової технічної підготовки немислимо без реалізації всебічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів. Отже, на етапі базової підготовки виникає необхідність розробки таких методичних підходів, які, з одного боку, забезпечили б необхідний рівень фізичної підготовки, а з іншого – сприяли б оволодінню базовими технічними елементами. Вирішення цієї проблеми нам вбачається у використанні сполученого методу тренування, який отримав широке застосування в теорії та практиці спортивної підготовки.

При розробці методики тренування юних дзюдоїстів, керуючись основними положеннями використання сполученого методу, ми відібрали вправи, що застосовуються у традиційних і сучасних оздоровчих системах

(китайська гімнастика, індійська йога, стретчинг тощо). Саме ці вправи за своєю структурою найбільше відповідають технічним прийомам у дзюдо, що дозволяє використовувати їх, з одного боку, як підготовчі та підвідні вправи для успішного навчання та засвоєння технічних прийомів, а з іншого – у забезпеченні спеціальної фізичної підготовки, зокрема, для виховання гнучкості та сили. З цією метою для кожного виділеного нами базового прийому було підібрано комплекси вправ за принципом структурної схожості та залучення до роботи м'язових груп.

Розроблені нами комплекси спеціальних вправ виконували на початку основної частини тренувального заняття паралельно з навчанням техніки прийому.

На початковому етапі навчання ці вправи виконувалися повільно, з фіксацією положення тіла. Паралельно із засвоєнням вправи набували спеціальної спрямованості – для закріплення й удосконалення конкретної технічної дії та забезпечення спеціальної фізичної підготовки. Виділені нами вправи у комплексі засобів спеціальної фізичної підготовки становили близько 70 %. Вплив вправ регулювався за допомогою наступних методичних прийомів:

- поступового збільшення часу утримання положення тіла (від 10 до 30 с – статичний режим);
- збільшення числа повторень вправи у серії від 6 до 16 у кожному підході, залежно від залученого до роботи обсягу м'язів і кількості підходів (від 2 до 4) – динамічний режим;
- під час виконання вправ поєднання динамічного та статичного режимів – змішаний режим;
- зміни амплітуди та спрямованості рухів;
- зміни вихідного положення.

У ході педагогічного експерименту ми зафіксували переваги використання поєданого методу в тренуванні дзюдоїстів експериментальної групи. Результати тестування низки силових показників і рухливості суглобів значно вищі, ніж у представників контрольної групи.

Примітно, що в експериментальній групі у юних дзюдоїстів виявлено достовірні відмінності за шістьма силовими показниками з семи ($p < 0,05$).

Виконання спеціальних вправ сприяло значному покращенню показників рухливості хребта у сагітальній в фронтальній площинах, ротаційних рухах. За всіма параметрами рухливості хребта виявлено достовірні відмінності, у порівнянні з контрольною групою ($p < 0,05$). Тільки у показниках викруту плеча не виявлено достовірних змін ($p > 0,05$).

Аналогічна картина простежується й у показниках рухливості різних суглобів верхньої та нижньої кінцівок.

Таким чином можна констатувати, що виконання спеціально підібраних комплексів вправ сприяло забезпеченню необхідного рівня фізичної підготовленості.

З метою виявлення впливу апробованої методики на результативність засвоєння виділених нами базових технічних прийомів наприкінці навчально-

тренувального року було організовано змагання.

Аналіз результатів змагань показав, що юні дзюдоїсти експериментальної групи у 61,7 % випадків свої поєдинки завершили перемогою, а 56,1 % – чистою перемогою (ippon), тоді як у контрольній групі ці показники склали, відповідно, 51,8 і 43,1%.

Юні дзюдоїсти експериментальної групи випереджали своїх однолітків також і за кількістю технічних прийомів, що застосовуються в сутичках – 144 проти 120 у контрольній групі.

Висновки. Удосконалення методики тренувального процесу на етапі базової підготовки спортсменів із дзюдо розглядається як один із ключових чинників, що визначають перспективу досягнення високих спортивних результатів. Результати проведених досліджень засвідчили ефективність запропонованої й апробованої у практичній діяльності тренувальної методики для юних дзюдоїстів, що ґрунтується на поєднанні традиційного підходу із сучасними оздоровчими технологіями. Така інтегрована система сприяла досягненню оптимального рівня фізичної підготовленості, забезпечила успішне оволодіння базовими технічними елементами та створила сприятливі умови для подальшого розширення технічного арсеналу спортсменів. Запропонований підхід дозволив суттєво підвищити ефективність тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Ручка Є.В. Удосконалення методики підготовки юних борців вільного стилю. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 10 (80). С. 104-108.
2. Ткаченко С.В. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в підготовці борців: навчальний посібник. Чернігівський державний педагогічний університет, 2007. 96 с.
3. Хуртенко О.В., Кульчицька І.А. Самореалізація особистості у спорті в умовах сучасності. Scientific Journal «Psychology Travelogs». 2024. №4. С. 264-274.
4. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів. Варшава, Київ: вид-во АВФ, 2002. 351 с.

СУЧАСНИЙ БАСКЕТБОЛ: МІФИ, РЕАЛЬНІСТЬ І ШЛЯХ ДО УСВІДОМЛЕНОЇ ГРИ

Джокер Євген

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні тенденції спортивної підготовки та виховання молодих українських баскетболістів. Визначено