

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

**Ксенія Козлова, здобувач вищої освіти
Олександр Бур'яноватий, к.фіз.вих.**

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка.
Кропивницький, Україна*

Вступ. Дзюдо є одним із найбільш популярних видів єдиноборств, що поєднує фізичний розвиток, технічну підготовку та виховання морально-вольових якостей спортсменів. Особливе значення у підготовці дзюдоїстів має початковий етап навчання, на якому закладаються основи техніки, фізичної підготовленості та формуються базові рухові навички. Ефективність подальшого спортивного вдосконалення значною мірою залежить від правильно організованого навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки [3].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання підготовки спортсменів у дзюдо досліджували багато фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. У наукових працях розглядаються особливості розвитку фізичних якостей, методики навчання техніки та організації тренувального процесу. Водночас потребують подальшого дослідження питання оптимального поєднання засобів і методів початкової підготовки дзюдоїстів [4].

Мета дослідження: визначити основні засоби та методи початкової підготовки спортсменів у дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувалися методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного спостереження та порівняння. Аналізувалися наукові праці, навчально-методичні матеріали та рекомендації щодо організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки дзюдоїстів.

Результати дослідження та їх обговорення. Початковий етап підготовки в дзюдо спрямований на формування загальної фізичної підготовленості, оволодіння базовими технічними елементами та розвиток координаційних здібностей спортсменів. На цьому етапі значна увага приділяється зміцненню здоров'я, розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності [3].

Основні засоби, що використовуються на початковому етапі підготовки дзюдоїстів, представлені у таблиці 1.

Представлені засоби дозволяють забезпечити всебічний фізичний розвиток спортсменів та створюють основу для ефективного засвоєння технічних елементів дзюдо [2].

До основних засобів початкової підготовки в дзюдо належать загальнофізичні вправи, спеціальні підготовчі вправи, технічні елементи боротьби, а також рухливі ігри. Загальнофізичні вправи сприяють гармонійному розвитку організму та підготовці спортсменів до виконання складніших технічних дій. Спеціальні вправи включають відпрацювання переміщень, захватів, падінь (укімі), перекатів та елементів страховки [1].

Таблиця 1

Основні засоби початкової підготовки дзюдоїстів

Група засобів	Приклади вправ	Основна мета використання
Загальнофізичні вправи	біг, стрибки, вправи на прес, віджимання, вправи на гнучкість	розвиток сили, витривалості, швидкості та загальної фізичної підготовленості
Спеціальні підготовчі вправи	перекати, страховки, вправи на рівновагу, переміщення в стійці	формування координації рухів і підготовка до технічних дій
Технічні елементи дзюдо	захвати, кидки, утримання, виведення з рівноваги	оволодіння базовою технікою боротьби
Ігрові вправи	рухливі ігри, естафети, ігрові елементи боротьби	підвищення інтересу до занять та розвиток швидкості і спритності

Особливе значення на початковому етапі має навчання техніці безпечного падіння, що дозволяє уникнути травм під час виконання кидків. Поступове засвоєння технічних дій здійснюється за принципом від простого до складного, що забезпечує формування правильних рухових навичок [2].

Основні методи навчання технічним елементам дзюдо на початковому етапі підготовки представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Основні методи навчання в дзюдо на початковому етапі підготовки

Метод навчання	Характеристика методу	Приклад застосування
Метод пояснення і показу	тренер пояснює техніку виконання вправи та демонструє її правильне виконання	показ техніки кидка або страховки
Метод багаторазового повторення	багаторазове виконання вправи для закріплення рухових навичок	відпрацювання перекатів або захватів
Поетапний метод навчання	складна технічна дія розділяється на окремі елементи, які вивчаються поступово	вивчення кидка спочатку без партнера, потім з партнером
Ігровий метод	використання рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей	ігрові вправи на швидкість і спритність
Метод змагальних вправ	виконання вправ у формі міні-змагань або навчальних сутичок	тренувальні поєдинки між спортсменами

Використання різноманітних методів навчання дозволяє підвищити ефективність засвоєння технічних дій, сприяє розвитку фізичних якостей та формуванню стійкого інтересу до занять дзюдо [3].

У процесі навчання використовуються різні методи підготовки: метод пояснення та показу, метод багаторазового повторення, ігровий метод, а також метод змагальних вправ. Ігровий метод сприяє підвищенню інтересу до занять і

розвитку координаційних здібностей спортсменів. Метод змагальних вправ дозволяє формувати навички боротьби та психологічну стійкість [4].

Ефективність початкової підготовки значною мірою залежить від індивідуального підходу до спортсменів, врахування їхнього віку, фізичного розвитку та рівня підготовленості [1].

Висновки. Початковий етап підготовки в дзюдо є важливою складовою формування спортивної майстерності. Використання комплексу загальнофізичних і спеціальних вправ, а також застосування різних методів навчання сприяє ефективному засвоєнню технічних елементів боротьби та розвитку фізичних якостей спортсменів. Раціональне поєднання засобів і методів підготовки створює необхідні передумови для подальшого спортивного вдосконалення дзюдоїстів.

Список використаної літератури.

1. Бойченко Н. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*, 2024. №1(11). С. 15 – 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544157>
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навчальний посібник. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: підручник [для тренерів]: у 2 кн. К.: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.