

## ФОРМУВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ЗАВДЯКИ ІГРОВОМУ МЕТОДУ

Федір Загура, Нікіта Максимов

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Анотація.** У статті розглянуто питання, пов'язані з особливостями використання ігор з елементами одноборств та спеціалізованих ігрових комплексів з юними дзюдоїстами на етапі початкової підготовки. Визначено завдання для використання ігор, їхнє значення для навчання техніко-тактичних дій та формування морально-вольових якостей борців-початківців.

**Ключові слова:** ігри, спеціалізовані ігрові комплекси, дзюдо, юні дзюдоїсти, етап початкової підготовки.

**Актуальність.** Деякі фахівці зі спортивної боротьби висловлювали думку про існування протиріч технічної підготовки, які полягали в тому, що методика початкового навчання будувалася за такою схемою: розучування структури одиночних прийомів на нерухомому партнері і без опору, вивчення захисних дій, освоєння контрприймів, оволодіння деякими комбінаціями закріплення вивченої техніки в навчальних, тренувальних і змагальних сутичках, вивчення тактики (С. Зубрицький, 2014; А. Ф. Алексеев, 2015; І. А. Алексеева, 2015; М. Б. Шестаков, 2016 та ін.).

Така методика початкового навчання ускладнювала перехід від засвоєння атакуювальних дій на нерухомому партнері до суперника, який чинив опір. Однак сучасна боротьба з огляду на зміну правил та системи проведення змагань вимагає від борців миттєвого розв'язання техніко-тактичних завдань, які повинні реалізовуватися в процесі багаторічної підготовки.

**Мета дослідження** – формування початкової технічної підготовленості юних дзюдоїстів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційної мережі (інтернету), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, соціологічний метод: опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** На сьогодні дзюдо активно розвивається в усіх регіонах України. Окрім зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки правильно дібрана методика навчання дзюдо сприяє вихованню професійних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення дітей до систематичних занять цим видом спорту. Значна кількість дітей захоплюється різними видами спорту, але частина їх віддає перевагу саме однокористуванню, зокрема дзюдо. В теорії і практиці спортивної боротьби, насамперед у боротьбі дзюдо, постійно є необхідність формувати і вдосконалювати технічну майстерність як підґрунтя для перемог у змаганнях різних рівнів.

Проте тепер розроблено декілька навчальних програм і підходів до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлено формування базової техніки юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей, який сприяє максимальній реалізації індивідуальних можливостей. Досягнення високих спортивних результатів при зростанні конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. Водночас рівень технічної підготовленості здебільшого досягають шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. Найважливішою проблемою в дзюдо сьогодні є недостатня увага і виховання спортсменів на етапі початкової підготовки. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню присвячено мало уваги, більшість досліджень проведено із спортсменами високого класу. Результат багаторічної спортивної підготовки та термін збереження високого рівня спортивної форми у дзюдо залежить від багатьох чинників, одним із яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичного арсеналу та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсменів. Виконання цього завдання відбувається завдяки засобам загальної фізичної підготовки на початковому та базових етапах спортивного удосконалення, що збігається з періодом активного біологічного і психічного розвитку юних дзюдоїстів.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, використання ігор з елементами однокористування та спеціалізованих ігрових комплексів на початковому етапі підготовки юних дзюдоїстів допомагає створювати умови для швидкого засвоєння підготовчих, профільних елементів боротьби і базових дій. Водночас ігри викликають жвавий інтерес у початківців, що підвищує їхню активність, емоційність, змушують самостійно, творчо підходити до розв'язання рухових завдань, а також сприяють формуванню оптимальних фізичних і психічних якостей борців.

У подальшому заплановано розробити нові тренувальні завдання у формі ігор та спеціалізованих ігрових комплексів залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. / Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип 14, т. 1. – С. 74–79.
2. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Ананченко К. В. – Харків, 2007. – 19 с.
3. Филатович М. М. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных борцов / М. М. Филатович // Научное обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2009. – Т. 2. – С. 282–285.
4. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : метод. реком. / В. І. Шандригось. – Тернопіль, 2006. – С. 44.
5. Горбунов Г. Д. Дзюдо : учебник / Г. Д. Горбунов. – Москва, 2007. – 278 с.
6. Есинк Х. О. Дзюдо : учебник. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 110 с.