

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2005. 472 с.
6. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation: manual. Philadelphia: Davis Company, 2004. 748 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Зубкова Р. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

Основною метою етапу базової підготовки у загальній структурі багаторічної базової підготовки дзюдоїстів є формування у спортсменів багатого арсеналу рухових умінь та навичок, освоєння технічних прийомів, що становлять основу обраного виду спорту. Важливо також зазначити, що в управлінні техніко-тактичною підготовкою на цьому етапі особливе значення має цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності [1].

Відповідно до розробок у багаторічній техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів доцільно виділити чотири етапи:

- 1) формування засад ведення єдиноборства;
- 2) формування базової техніки;
- 3) формування комбінованого іміджу;
- 4) індивідуальна підготовка.

Перші два етапи закладають фундамент майбутньої техніко-тактичної майстерності. Здається, саме у них приховані основні резерви покращення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Виходячи із сказаного, завдання технічної підготовки полягає у адаптативній варіативності рухових навичок. Як відомо, у боротьбі при освоєнні технічних дій основна проблема полягає у забезпеченні широкого діапазону варіативності рухових навичок. Таким чином, на етапі базової підготовки навчання має будуватися так, щоб дотримувалося оптимальне співвідношення між факторами, що призводять до закріплення рухових навичок та факторами, що збільшують їхню доцільну мінливість [1].

Початкова базова підготовка борця, починаючи з вивчення основ ведення єдиноборства до освоєння складних техніко-тактичних дій, має бути спрямована на формування «коронного прийому». «Коронний» прийом – це досконало відпрацьована і автоматична технічна дія, щодо якої використовується поєднання фізичних і морально-вольових якостей борця [2].

Технічна підготовка спрямована на знайомство з усіма основними прийомами дзюдо, максимально об'єднаними в комбінації та зв'язки. Слід враховувати, що перше враження, закріплене багаторазовим повторенням, залишається домінуючим навіть багато років. Це відноситься і до одиничного руху, і до всього набору прийомів, комбінацій, підготовчих дій - пересування, захоплення, виведення з рівноваги і т.д.

У процесі формування технічної підготовленості необхідно враховувати те, що в цьому віці не закінчилося формування скелета. Нерівномірне навантаження на ліву та праву сторони може спричинити деформування постави. Крім того, недооцінка сторонності виконання рухових дій призводить до формування значного рівня технічної асиметрії, що небажано у зв'язку з можливою деформацією постави, а й через негативний вплив на спортивний результат.

Виходячи з цього, слід зробити висновок, що формування готовності проводити прийом в обидві сторони відповідає і завданням технічної та завданням фізичної підготовки, а також відповідає віковим особливостям.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, слід враховувати, що розучування руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не здатний згодом виконати її на максимальній швидкості. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, то юний борець неспроможний розподілити увагу між прагненням показати максимальну швидкість і прагненням виконати його правильно. Вихід із цієї суперечності полягає: а) у поперемінному використанні обох методичних прийомів; б) у виконанні руху на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості [2].

Будь-яка рухова дія, якою б новою вона не здавалася, виконується завжди на основі наявного рухового досвіду. Тому розширення рухового багажу різними вправами із суміжних видів спорту сприяє формуванню техніки дзюдо.

Тренувальний процес необхідно побудувати так, щоб збагачення навичками відбувалося системно, безперервно. Це викликає необхідність визначення рухів, які необхідно довести до рівня рухового досвіду, рухового вміння, на яких слід зупинитися після ознайомлення.

До вивчення нового руху слід приступати тоді, коли попередній рух доведено до рівня рухового вміння, а потім багаторазово і періодично повертатися до нього.

У процесі формування базової техніки необхідно передбачити стиль боротьби та відповідно до нього акцентувати увагу на більш ефективні для цієї групи технічні дії [3].

В арсеналі борцівських операцій та дій (тобто техніці та тактиці), виділяють 4 групи:

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми тощо);
- техніко-тактичні дії;
- алгоритми, комбінації та зв'язок.

Система завдань у методиці навчання базової техніки повинна бути побудована з урахуванням посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу боротьби, ускладнення вихідних та проміжних позицій борців, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними та психологічними особливостями, що зумовлюють зміну стійки, дистанції, напрями маневрування, способів виведення з рівноваги, рівня та точності виконання захоплення, ступеня розслаблення та напруги тощо. Ці завдання здійснюються шляхом моделювання.

Таким чином, моделювання різних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, урізноманітнити вміння та навички юного борця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності і, по-друге, виробити коронні прийоми і надалі вдосконалювати їх на основі новостворених способів тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід у навчанні забезпечує органічну взаємозв'язок початкового навчання та вищої спортивної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 95–99.
2. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. Москва: Спорт, 2016. 208 с.
3. Федерация дзюдо Украины: офіційний сайт Електронний ресурс URL: <http://www.ukrajnejudo.com>

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Іванченко І. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.

Однією з найважливіших фізичних якостей вважається витривалість. Витривалість як рухова якість є здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.