

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮННИХ ДЗЮДОЇСТІВ

^{1,2,3} Харківська державна академія фізичної культури

Abstract. *This article outlines recommendations for the training process of young judokas, emphasizing the importance of age-specific approaches and safety measures. It highlights the role of playful exercises, group organization, and a supportive coach to ensure gradual physical and technical development while fostering motivation.*

Keywords. *Judo, training process, young athletes, physical preparation, safety, group organization, age-specific training, motivation, playful exercises, coaching techniques.*

Вступ. Дзюдо — це не лише безпечний вид спорту, а й унікальна система фізичного та морального розвитку дитини. Початкова підготовка юних дзюдоїстів має велике значення, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи їхньої майбутньої спортивної кар'єри. У цій статті розглянемо ключові аспекти та рекомендації для організації тренувань дітей. Специфіка дзюдо полягає у відсутності агресії та акценті на суперництві та технічній майстерності, що робить його ідеальним для дітей. Безпека забезпечується завдяки спеціальному обладнанню: татамі, м'яким матам і правильній техніці виконання вправ. ЮНЕСКО оголосила дзюдо кращим початковим спортом для підготовки дітей і молоді у віці від 4 до 21 років.

Особливості вікової підготовки. Рекомендований вік для початку занять дзюдо — 5–6 років. У цьому віці діти мають необхідний рівень координації та психофізіологічного розвитку, щоб освоювати базові елементи техніки. Основними завданнями тренера є формування інтересу до занять, адаптація дітей до спортивного середовища та розвиток загальної фізичної підготовки.

На ранньому етапі домінують ігрові методики. Акцент робиться на гнучкості, спритності, акробатичних вправах і розвитку уваги. Особливо важливим є навчання техніки самострахування, що забезпечує безпеку дитини під час тренувань.

У віці 8–10 років тренувальний процес включає перші елементи спеціальної фізичної підготовки, освоєння базових прийомів боротьби та початкові змагальні навички. При цьому важливо уникати перевантажень і травматичних ситуацій.

Підхід до організації тренувань. Безпека та обладнання. Приміщення, де проводяться тренування, повинно бути оснащено татамі або спеціальними матами, які забезпечують амортизацію під час падінь. Це знижує ризик травм і створює комфортні умови для занять. Якщо зал обладнаний неправильно, тренування стають небезпечними для дітей молодшого віку.

На початкових етапах оптимально займатися 2–3 рази на тиждень. Надмірна кількість тренувань може призвести до перевтоми й зниження інтересу дитини до спорту. Тренування мають бути ігровими за характером, аби підтримувати зацікавленість і позитивне ставлення до процесу.

Медичні довідки: Перед початком занять обов'язковим є медичне обстеження. Це гарантує, що дитина готова до фізичних навантажень.

Формування груп. Рекомендовано формувати групи з дітей однакового віку або з максимальною різницею у 2 роки. Старші діти можуть бути прикладом для молодших, але значна різниця у фізичних параметрах може створити додаткові ризики.

Кількість дітей у групі. Оптимальна кількість дітей у групі — 15–20 осіб. Якщо тренер може ефективно організувати заняття та підтримувати дисципліну, допускається

збільшення до 25 учасників. Якщо група більша, тренер повинен мати досвід роботи з великим колективом, аби уникнути хаосу й травматизму.

Роль тренера. Ключовою фігурою у тренувальному процесі є тренер. Його завдання — не лише навчати техніки боротьби, а й формувати позитивну атмосферу, підтримувати інтерес до занять і стежити за дисципліною. Якщо тренер демонструє агресію чи дратівливість, це може негативно вплинути на мотивацію дітей.

Тренер також повинен контролювати фізичні та емоційні навантаження, які дитина отримує під час занять. У віці 5–6 років оптимальна кількість тренувань — 2–3 на тиждень, тривалістю до однієї години.

Оцінка тренера:

- Важливо звертати увагу на кваліфікацію та поведінку тренера. Якщо тренер демонструє негативні емоції або не може організувати дітей, можливо, варто обрати інший клуб або почекати, поки дитина підросте.

- Тренер має забезпечити контроль дисципліни та уникнення конфліктних ситуацій між дітьми.

Змагання. Участь у змаганнях для дітей молодшого віку (5–6 років) не рекомендується. На цьому етапі важливо зосередитися на навчанні основ техніки, а не на досягненні спортивних результатів. Перші офіційні змагання можуть відбутися після 4–5 років підготовки.

Проте, у тренувальний процес можна включати ігрові завдання з елементами суперництва, що дозволяє розвивати змагальні навички без психологічного тиску.

Теми та вправи для тренувань

У ранньому віці тренування мають базуватися на таких темах:

- розвиток координації та гнучкості;
- акробатичні вправи (кувирки, перевороти);
- загальна фізична підготовка (біг, стрибки);
- техніка самострахування;
- основи боротьби лежачи.

На початковому етапі основна частина занять має проходити у формі гри. Це допомагає дітям адаптуватися до фізичних навантажень і формує позитивне ставлення до спорту.

Основні етапи підготовки.

Ознайомлювальний етап:

- Заняття базуються на ігрових завданнях, спрямованих на розвиток гнучкості, спритності, координації рухів.

- Акробатика, гімнастика та вправи на увагу домінують на цьому етапі.

- Значна увага приділяється техніці падінь (самострахування) та дисципліні.

2. Початкові технічні навички:

- Вивчаються базові положення, захвати, основи боротьби лежачи.

- Кидки та складні технічні прийоми вводяться лише для дітей із високим рівнем підготовки.

3. Перехід до спортивного дзюдо:

- Зазвичай цей етап починається через 4–5 років підготовки. Участь у перших змаганнях дозволяється лише після набуття достатнього досвіду.

- Для молодших спортсменів змагання можуть замінюватися ігровими завданнями з елементами суперництва.

Рекомендації для батьків:

1. Дайте дитині ознайомитися з тренуванням:

Перед початком занять корисно показати дитині, як проходять тренування, познайомити її з тренером та однолітками.

2. Залучення до спортивної культури:

Разом із дитиною перегляньте навчальні відео, змагання з дзюдо або документальні фільми про цей вид спорту. Це сприятиме формуванню зацікавленості.

3. Не квапте події:

Дайте дитині час звикнути до нового середовища. Не вимагайте від неї негайних успіхів і не примушуйте брати участь у змаганнях, якщо вона до цього не готова.

Висновки.

Тренувальний процес у дзюдо для дітей повинен бути безпечним, поступовим і орієнтованим на розвиток загальних фізичних якостей. Найважливішим фактором успіху є кваліфікований тренер, який знайде баланс між ігровим підходом і технічною підготовкою.

Організація тренувального процесу юних дзюдоїстів вимагає врахування вікових і психологічних особливостей дітей, а також створення безпечних умов для занять. Тренер має виступати не лише наставником, а й прикладом для своїх вихованців, формуючи в них любов до спорту та здорового способу життя.

Правильний підхід до тренувань на ранньому етапі закладає основу для успішного розвитку юного спортсмена та його майбутніх досягнень у дзюдо.

Список використаних джерел

1. Ананченко, К. В. Особливості підготовки юних спортсменів у дзюдо. – Харків: ХДАФК, 2020.
2. Булатова, М. М. Основи спортивного тренування. – Київ: Вища школа, 2004.
3. Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Мирошніченко, Є.С. 2021. Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. Єдиноборства, 1(19), 69-78.
4. Силін, О. В. Основи спортивної підготовки в єдиноборствах. – Київ: Олімпійська література, 2017.
5. Лях, В. І. Розвиток координаційних здібностей у дітей та підлітків. – Київ: Фізична культура і спорт, 2018.
6. International Judo Federation. Judo Coaching Guidelines for Children and Youth. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ijf.org>.
7. World Judo Federation. Judo for Kids: Development and Safety. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.worldjudofederation.org>.

Бережанський О. О. <https://orcid.org/0000-0002-4764-2006>

Божик М. В. <https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>

Голуб В. А. <https://orcid.org/0000-0003-3123-7169>

ОПТИМІЗАЦІЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка*

Annotation. The study highlights the experimental justification of the program for improving the physical training of skiers-competitors at the stage of preliminary basic training, taking into account significant indicators of physical fitness.

Keywords: skiers-competitors, physical training, general and special physical fitness, stage of preliminary basic training.

Постановка та актуальність проблеми. Зростання спортивних результатів у лижному двоборстві великою мірою залежить від ефективності системи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Відомо, що багато сильних лижників-двоборців уперше стали на лижі у 5 років, а виступали на змаганнях навіть після 35–40 років. Довголіття таких спортсменів є особливо характерним для лижного двоборства. Проте є і такі факти, коли у віці 17–18 років юні