8.Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами*:* дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2021. Інститут проблем виховання НАПН України, 150 с.

9.Зубалій, М. Д., Івашковський, В. В., Ільченко, А. І., Мудрік, В. І., Чорна, К. І. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі закладів загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник. Київ. 2013. 172 с.

10. Забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [Електронний ресурс] / М. Тимчик, Н. Касіч // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2023. Вип. 27. С. 200-211.

References

1. Artyushenko A.O., Artyushenko O.F., Dudnik I.O. (2012). Pedagogical conditions for the formation of strong-willed qualities of adolescents in the process of physical education in a comprehensive school [Bulletin of Cherkasy University: series of pedagogical sciences].

2. Bekh I.D. (2015). Selected scientific works. Personality education. (Vol. 1). Chernivtsi: Bukrek.

3. Volkov, L. V. (2014). Physical training of schoolchildren. Kyiv: Education of Ukraine.

4. Dubovyk, Yu. M. (2015). The role and significance of moral-strong-willed qualities in human life. Theoretical issues of culture, education and upbringing, 52, 18–22.

5. Dudnik, I. O. (2016). Formation of strong-willed qualities in students in the process of physical education. Teaching and methodical manual. Cherkasy National University named after B. Khmelnytsky, 72.

6.State tests and standards for assessing the physical fitness of the population of Ukraine / Edited by Zubaliya M.D. (1997) 2nd ed., revised and supplemented.

7. Tiniakov A., Arabadzhy T. (2019). Liderski yakosti sportsmeniv yak skladova yikh hotovnosti do profesiinoho samovyznachennia pislia zavershennia sportyvnoi kariery [Leadership qualities of athletes as a component of their readiness for professional self-determination after completion of their sports career]. Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy – Theory and practice of social systems management, 4, 68-82.

8. Zakharkiv S. Y. (2021). Discipline education of older adolescents in the process of martial arts training. (Diss. Candidate of Pedagogical Sciences). Institute of Educational Problems of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv.

9. Zubalii, M. D., Ivashkovsky, V. V., Ilchenko, A. I., Mudrik, V. I., & Chorna, K. I. (2013).Physical education of high school students in extracurricular activities of secondary education institutions: a teaching and methodological manual. Kyiv.

10. Ensuring the unity of physical and military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and health activities [Electronic resource] / M. Tymchyk, N. Kasich (2023) // Theoretical and methodological problems of raising children and student youth. - Issue 27. 200-211.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).04
УДК 796.012

Бейгул І.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
***ORCID**: https://orcid.org/0000-0002-3892-6023*
Бейгул О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське
***ORCID**: https://orcid.org/0000-0002-6755-138X*
Зайчук С.І.
здобувачка гр. ФІС-23-1д
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРОТЬБІ ДЗЮДО ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

У статті розглянуто, що боротьба дзюдо є складно-координаційний вид спорту. Техніка боротьби дуже різноманітна і насичена великою кількістю прийомів. У процесі занять спортивною боротьбою відбувається формування морально-вольових якостей і життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиваються всі фізичні якості спортсмена. Доведено, що серед рухових здібностей одне з центральних місць посідають координаційні здібності. Показано, що одне з головних завдань на етапі початкової підготовки у дзюдо – розвиток координаційних здібностей юних спортсменів. Визначено, що найбільшого розвитку координаційні здібності дітей початкової підготовки досягають під впливом використання засобів складно-координованих видів спорту. Розглянуто засоби гімнастики на основі акробатичних вправ: перекид уперед і назад, колесо, перевороти з голови, перевороти уперед, перевороти із поворотом (рондат) і статичні вправи.

***Ключові слова**: боротьба дзюдо, координаційні здібності, фізичні якості, спортсмени, засоби гімнастики.*

***Beihul I.O., Beihul O.M., Zaichuk S.I. Development of coordination abilities in judo wrestling by means of gymnastics**. The article deals with the fact that judo wrestling is a complex and coordinating sport. It is shown that among motor*

abilities one of the central places is occupied by coordination abilities. The purpose of the research is to consider the use of gymnastics means in the training process for the development of coordination abilities of children of primary training in judo wrestling. Research methods: analysis of scientific and methodical literature; study and generalisation of the leading pedagogical experience; pedagogical observations. Results. Judo wrestling is one of the most spectacular sports among children and adolescents. The problem of physical (motor) abilities is one of the most important in the pedagogy, psychology and physiology of physical education and sports, and at the same time a subject of ongoing discussion. One of the main tasks at the stage of initial training in judo is the development of coordination abilities of young athletes. It is determined that the coordination abilities of children of initial training achieve the greatest development under the influence of the use of complex coordinated sports. The means of gymnastics on the basis of acrobatic exercises are considered: a roll forward and backward, a wheel, a flip from a head, a flip forward, a flip with a turn (rondat) and static exercises. Conclusions. The success of training new motor actions and improvement of their learned forms, which are manifested in all spheres of motor activity, depends on the development of coordination. The use of gymnastics means in judo wrestling trainings resulted in the improvement of coordination abilities which influence on indicators of training and competitive activity of children of initial training.

Key words: *judo wrestling, coordination abilities, physical qualities, athletes, gymnastics equipment.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Боротьба дзюдо – складно-координаційний вид спорту, що висуває великі вимоги до спортсменів у функціональній, фізичній, технічній та психічній підготовці. Техніка боротьби дуже різноманітна і насичена великою кількістю прийомів. Боротьба дзюдо є одним із видовищних видів спорту серед дітей і підлітків. У процесі занять спортивною боротьбою відбувається формування морально-вольових якостей і життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиваються всі фізичні якості спортсмена [3; 9; 11]. Проблема фізичних (рухових) здібностей – одна з найбільш значущих у педагогіці, психології та фізіології фізичного виховання і спорту і водночас предмет безперервних дискусій. Одне з головних завдань на етапі початкової підготовки у дзюдо – розвиток координаційних здібностей юних спортсменів [1; 10].

Аналіз спеціальної літератури показує, що серед рухових здібностей одне з центральних місць посідають координаційні здібності. Це справедливо і закономірно. У сучасних умовах боротьби зростає значення таких якостей спортсмена, як здатність швидко орієнтуватися в просторі, тонко диференціювати свої м'язові відчуття і регулювати ступінь напруження м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища; вестибулярна стійкість. Координаційні здібності містять у собі такі поняття, як відчуття ритму, здатність довільно розслабляти м'язи, уміння швидко й доцільно діяти в умовах, що змінюються, здатність зберігати рівновагу тощо [2; 8].

Формування рухової навички – один із найважливіших чинників у такому багатому на технічні дії видах спорту, як боротьба дзюдо. Чим точніша й різноманітніша робота рухового апарату і чим більший запас умовно-рефлекторних зв'язків, тим легше спортсмен засвоює нові форми рухів і краще пристосовується до умов рухової діяльності. Розвиток спритності позитивно впливає на зростання майстерності борців, бо дає змогу на підставі вмінь комплексного прояву якостей і певного рухового досвіду здійснювати доцільний вибір рухових навичок [7; 9].

Все більше дослідників [4; 5; 6] приходять до висновків, що найбільшого розвитку координаційні здібності досягають під впливом використання засобів складно-координованих видів спорту. Це обумовлює актуальність обраної нами теми дослідження щодо розвитку координаційних здібностей дітей початкової підготовки засобами гімнастики.

Мета дослідження – розглянути застосування засобів гімнастики у навчально-тренувальному процесі для розвитку координаційних здібностей дітей початкової підготовки у боротьбі дзюдо.

Методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень за діяльністю тренерів, було обрано спеціальні гімнастичні вправи, що враховують особливості м'язової діяльності, сенситивних періодів розвитку різних видів координації рухів та їх взаємозв'язку з фізичними якостями [4; 5].

Акробатичні стрибки. Стрибки – найдинамічніші акробатичні вправи, які широко застосовують у багатьох видах спорту, зокрема й боротьбі дзюдо. Вивчення акробатичних стрибків починається з найпростіших вправ, які водночас слугують підготовчими до освоєння складніших стрибків.

Перекид уперед (рис. 1). В упорі присівши, спираючись руками попереду ступнів, почати поштовх ногами. Перенести вагу тіла на руки, одночасно зігнути їх, нахилити голову вперед і, до кінця розгинаючи ноги, закінчити поштовх стопами. Перевернувшись через голову і торкнувшись лопатками підлоги, швидко згрупуватися. Перекочуючись на спині, відразу після торкання стопами підлоги відпустити ноги і, посилаючи руки вперед, прийти в упор присівши. Під час вивчення перекида вперед потрібно повторити угруповання і перекати в угрупованні лежачи на спині з переходом у сід і присід в угрупованні.

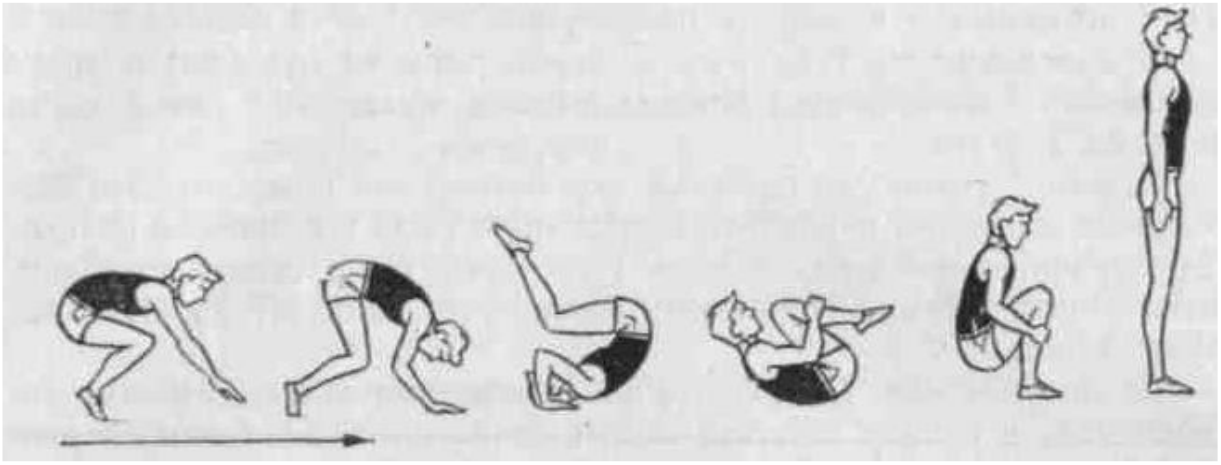


Рис. 1

Перекид назад (рис. 2). З упору присівши, штовхаючись руками, згрупуватися, підтягнути коліна до плечей, голову нахилити вперед, перекочуючись на лопатки, швидко поставити руки на рівні голови долонями на підлогу (пальцями до плечей) і, спираючись на них, прийти в упор присівши. Під час перекиду ноги не розгинати. У момент перекату через голову необхідно опертися на поставлені руки на підлогу за плечима і віджатися.



Рис. 2

Колесо (рис. 3). Колесо виконується вправо або вліво в лицьовій площині в стійку ноги нарізно, руки в сторони. Поворот слід починати тільки перед постановкою на підлогу першої руки (лівої при виконанні вліво). Руки і ноги ставляться по одній лінії, приблизно через рівні відстані, тіло абсолютно пряме, ноги максимально розведені нарізно. Основні компоненти техніки – мах однією і поштовх іншою ногою.

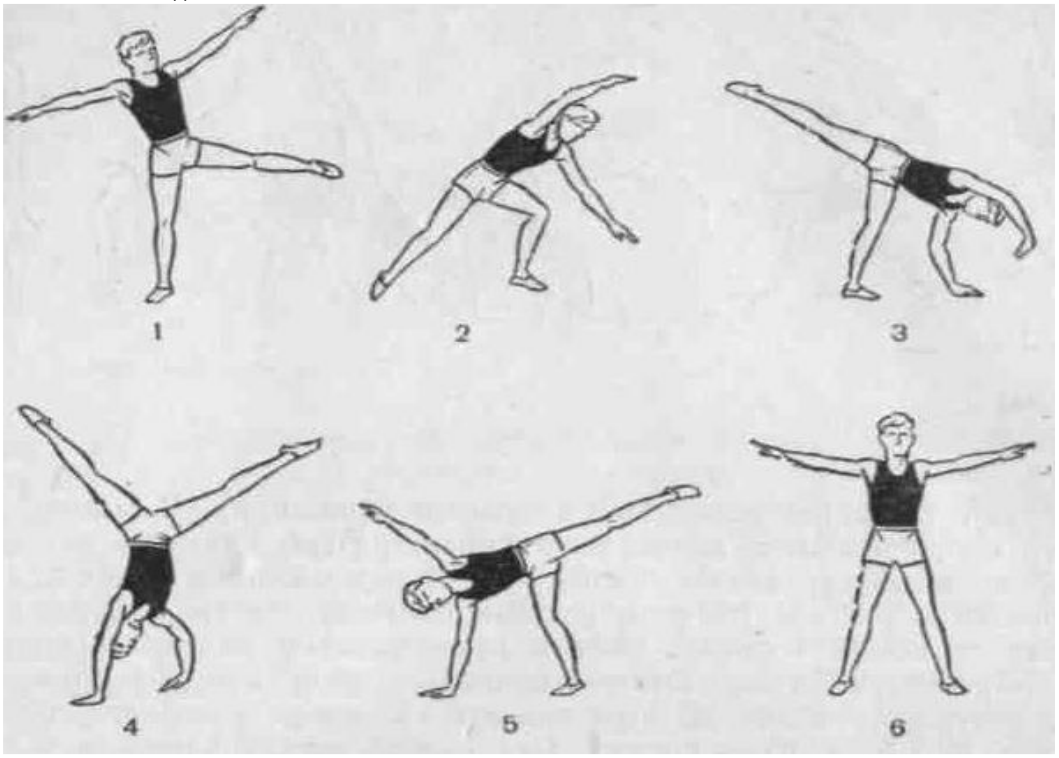


Рис. 3

Переворот з голови (рис. 4). Основні компоненти техніки цього елемента - поштовх і мах ногами з подальшим гальмуванням, поштовх руками від підлоги і правильне приземлення. Руки слід ставити якомога далі від ніг, без фази польоту, а чолом торкатися підлоги дещо попереду рук (руки і голова утворюють вершини рівностороннього трикутника). У

момент торкання опори головою слідує енергійний розгин прямими ногами в кульшових суглобах з подальшим гальмуванням відносно тулуба і різким поштовхом руками від підлоги. Потім слідує фаза польоту, наприкінці якої спортсмен приземляється на носки прямих ніг, опускається на всю стопу і дещо амортизує приземлення, злегка присідаючи. У цей момент тулуб прогнутий, голова нахилена назад, руки вгорі. Відстань між лініями поштовху ногами, опори руками і приземлення приблизно рівна.

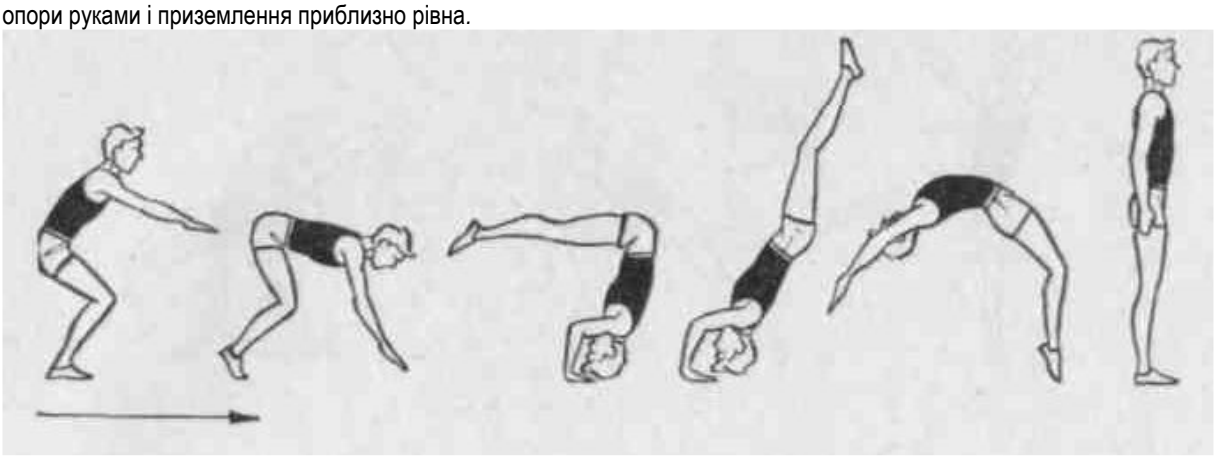


Рис. 4

Перевороти уперед (рис. 5). Перевороти уперед виконується махом однією ногою і поштовхом іншою з опорою прямими руками і приземленням на злегка зігнуті ноги. Обов'язкова наявність фази польоту після поштовху руками. При правильному виконанні цього елемента руки ставляться якомога далі від ніг, але без стрибка Спортсмен повинен прагнути з'єднати ноги в момент закінчення відштовхування абсолютно прямими руками. Під час приземлення треба прогнутися, руки підняти вгору, голову нахилити назад.



Рис. 5

Перевороти із поворотом (рондат) (рис. 6). Виконується махом однією і поштовхом іншою ногою з послідовною опорою прямими руками, поворотом на 180° і фазою польоту після опори руками. Вправу виконують у вертикальній площині, ліву руку (під час повороту ліворуч) і ноги ставлять на одній лінії, праву руку – на 5–10 см ліворуч. Усі вправи виконуються в строго вертикальній площині. Поворот плечей слід починати безпосередньо перед постановкою першої руки. Вихід у стійку, з'єднання ніг і поворот потрібно прагнути виконати в момент опори правою рукою (під час повороту ліворуч). Після маху правою ногою і повороту тулуба на 90° необхідно з'єднати ноги і потім продовжувати подальший поворот тулуба. Після опори руками обов'язково має бути фаза польоту.

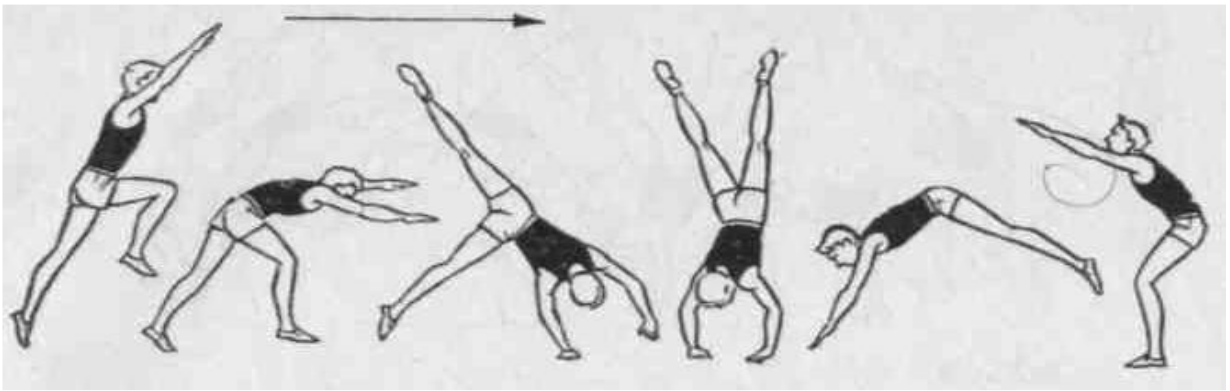


Рис. 6

Статичні вправи

Стійка на лопатках (рис. 7). Із положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні до підлоги, згинаючись, підняти ноги, а потім і таз від підлоги (спираючись на лопатки й потилицю). Упертися руками в поперек (великими пальцями вперед) і, спрямовуючи ноги вертикально вгору, розігнутися в тазостегнових суглобах. Для більшої стійкості тримати лікті ближче один до одного. Виконують стійку на лопатках сідаючи перекатом назад, з упору присівши перекатом назад, з основної стійки, присідаючи, перекатом назад і перекидом вперед з упору присівши.

Стійка на голові (рис. 8). З упору присівши на правій (лівій) ліву (праву) назад на носок, зігнути руки і спертися верхньою частиною голови так, щоб точки дотику утворили рівносторонній трикутник, махом однієї і поштовхом іншої виконати стійку на голові.

Стійка на руках (рис. 9). З упору присівши на лівій, праву назад на носок, руками опертися попереду зігнутої ноги приблизно на крок, долоні пальцями вперед, пальці нарізно і напівзігнуті. Махом правою і поштовхом лівою, подаючи плечі вперед так, щоб вони були над кистями, виконати стійку на руках без прогину в попереку. Під час навчання виконувати стійку біля гімнастичної стінки, спираючись ногами, з підтримкою партнера.



Рис. 7

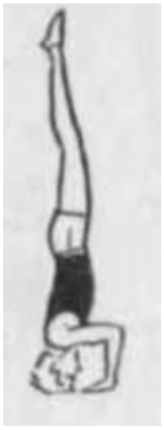


Рис. 8

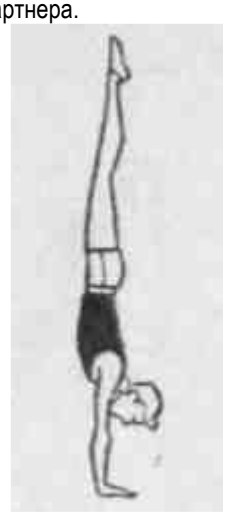


Рис. 9

Висновки. Високий рівень розвитку координаційних здібностей необхідний для спортсменів, які займаються боротьбою дзюдо, оскільки в значній мірі можливість управляти своїми координаційними здібностями дає змогу раціонально проводити технічні дії та визначати спортивний результат. Від розвитку координації вирішальною мірою залежить успішність навчання новим руховим діям і вдосконалення їхніх засвоєних форм, які проявляються в усіх сферах рухової діяльності. Застосування на тренуваннях з боротьби дзюдо засобів гімнастики зумовило поліпшення координаційних здібностей, що впливають на показники тренувальної та змагальної діяльності дітей початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення мотивації дітей до занять боротьбою дзюдо.

Література

1.Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. №1. 4-11.

2.Бойченко Н.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства. 2019. №2. 15-23.

3.Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломоєць Г.А., Деревянко В.В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек». 2020. 380 с.

4.Северіна Л.Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): методичні рекомендації. Луцьк. 2023. 30 с.

5.Худолій О.М., Іващенко О.В. Теорія та методика викладання гімнастики: Навчальний посібник. Харків: ОВС. 2014. Т.1. 384 с.

6.Чупрун Н., Закопайло С. Вплив занять чирлідингом на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей 6-9 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 7 К (127). С. 29-32.

7.Litwiniuk A. Conditioning and coordination motor abilities of combat sports athletes. Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport. 2023. 19: 169-177.

8.Naudžiūnaitė E., Aleknavičiūtė-Ablonskė V., Bubelis J. (2022). Effect of “IPPON” and “Judo 9+” Interventions on Balance and Coordination in Young Judo Athletes. Reabilitacijos Mokslai: Slauga, Kineziterapija, Ergoterapija. 1(26). 73-82. https://doi.org/10.33607/rmske.v1i26.1186

9.Sacripanti A. JUDO: Biomechanical Science for IJF ACADEMY. 2021. 628 p. https://www.ijf.org/ijf/documents/13

10. Uralovna, K.N. (2022). Development of coordinating abilities of youth 10-11 years participated in judo. Modern Journal of Social Sciences and Humanities. 1(4). 175–178. https://doi.org/10.51699/mjssh.v1i4.95

11. Watanabe J., Avakian L. Art and Science of Judo: A Guide to the Principles of Grappling and Throwing. Tuttle Publishing. 2022. 192 p.

References

1. Ananchenko K.V., Boychenko N.V., Panov P.P. (2017). Vdoskonalennya koordynatsiynykh zdibnostey yunykh dzyudoyistiv. Yedynoborstva. №1. 4-11.

2. Boychenko N.V. (2019). Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey dzyudoyistiv-novachkiv. Yedynoborstva. №2. 15-23.

3. Rudenko M.M., Koshlyak M.A., Dubrova S.V., Kolomoyets H.A., Derevyanko V.V. (2020). Metodyka vykladannya dzyudo v zakladakh zahalnoyi serednoyi osvity: Metodychnyy posibnyk. Kyyiv-Chernivtsi: «Bukrek». 380 s.
4. Severina L.Ye. (2023). Akrobatychni vpravy (tekhnika vykonannya ta metodyka navchannya): metodychni rekomendatsiyi. Lutsk. 30 s.
5. Khudoliy O.M., Ivashchenko O.V. (2014). Teoriya ta metodyka vykladannya himnastyky: Navchalnyy posibnyk. Kharkiv: OVS. T.1. 384 s.
6. Chuprun N., Zakopaylo S. (2020). Vplyv zanyat chyrlidynhom na riven fizychnoho rozvytku, fizychnoyi pidhotovlenosti ta fizychnoho zdorovya ditey 6-9 rokiv. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 7 K (127). S. 29-32.
7. Litwiniuk A. (2023). Conditioning and coordination motor abilities of combat sports athletes. Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport. 19: 169-177.
8. Naudžiūnaitė E., Aleknavičiūtė-Ablonskė V., Bubelis J. (2022). Effect of “IPPON” and “Judo 9+” Interventions on Balance and Coordination in Young Judo Athletes. Reabilitacijos Mokslai: Slauga, Kineziterapija, Ergoterapija. 1(26). 73-82. https://doi.org/10.33607/rmske.v1i26.1186
9. Sacripanti A. (2021). JUDO: Biomechanical Science for IJF ACADEMY. 628 p. https://www.ijf.org/ijf/documents/13
10. Uralovna, K.N. (2022). Development of coordinating abilities of youth 10-11 years participated in judo. Modern Journal of Social Sciences and Humanities. 1(4). 175–178. https://doi.org/10.51699/mjssh.v1i4.95
11. Watanabe J., Avakian L. (2022). Art and Science of Judo: A Guide to the Principles of Grappling and Throwing. Tuttle Publishing. 192 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).05

Бобровник В.І.
Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0003-1254-4905
Пугачов Д.О.
Аспірант, викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0009-0006-9838-3696
Ткаченко М.Л.
Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0001-6511-9107
Колот А.В.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0002-0182-9107
Коновал Ю.М.
Аспірант, викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0009-0002-4298-1305

ПЕРЕДУМОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА XXXIII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ В ПАРИЖІ (ФРАНЦІЯ)

Враховуючи основні труднощі підготовки легкоатлетів збірної команди – країна перебуває у стані війни, багато спортивних споруд зруйновано – основні кошти йдуть на підтримку ЗСУ та військово-промислового комплексу України.

В цих умовах підготовка легкоатлетів збірної команди України до Ігор у Парижі мала певні труднощі в системі організації тренувального процесу – створення умов та місця проведення тренувань, а також неможливість комплектування команди легкоатлетів, які у відборі повинні були показати олімпійський норматив, що дає можливість виступати на Іграх.

Розглядаючи зазначені передумови підготовки спортсменів збірної команди України з легкої атлетики до Ігор Олімпіади, які розглядаються у статті, слід зазначити, що основні якісні складові результативності виступів спортсменів збірних команд є методологічно правильним підходом особистих тренерів, які в своїй більшості, показали практично кращі спортивні результати на Іграх, що говорить про правильність впливу тренерів збірних команд як на особистих тренерів, так і на самих спортсменів.