

**СЕКЦІЯ 8
SECTION 8**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

Філіна В. А.

аспірантка кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету
імені Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ В ДЗЮДО

Протягом року кожен дзюдоїст повинен тренуватися для того, щоб підвищити свою майстерність та показати високі результати на змаганнях. Рівень підготовленості дзюдоїстів залежить від щоденної та регулярної участі в навчально-тренувальному процесі, після якого відбуваються значні морфологічні та біохімічні зміни в організмі. Значущі спортивні результати у змаганнях з дзюдо з'являться лише тоді, коли дзюдоїст буде займатися цілеспрямовано відповідно до розробленого плану занять [1, 2].

Під плануванням розуміють процес розробки системи планів, розрахованих на різні проміжки часу, у межах яких має бути реалізований комплекс взаємопов'язаних цілей, завдань та змісту спортивного тренування. Обов'язковим у плануванні навчально-тренувального процесу є його зміст, форми, а також результати. Тренеру необхідно визначити цілі та завдання на різні періоди тренувального процесу [4].

Основним фактором для складання плану тренувань є – календар спортивних змагань. Дзюдоїсти разом із тренером-викладачем повинні визначити, у яких змаганнях протягом року вони мають намір брати участь; завдання, що стоять перед ними у кожному змаганні, з урахуванням інтересів команди; місце, яке кожен може зайняти в тому чи іншому змаганні, знаючи ймовірних суперників, а також вагову категорію, в якій вони планують виступати [2]. Тренеру необхідно розробити план роботи на рік для кожного індивідуально. При плануванні занять важливо враховувати: зайнятість спортсмена у повсякденній діяльності, кількість

тренувань, кількість вихідних днів, тривалість та кількість днів на збори проведених перед змаганнями [3].

Цілорічне тренування збірної команди можна умовно розділити на 3 періоди: 1) підготовчий; 2) змагальний; 3) перехідний. Всі ці періоди, як правило, мають свої завдання, для вирішення яких застосовуються різні методи.

Тривалість та календарні терміни кожного періоду залежать від того, у якій фізичній кондиції перебувають дзюдоїсти. Так, для досвідчених спортсменів час підготовчого періоду набагато менший, ніж у новачків. Досвідченим дзюдоїстам протягом цілого року доводиться частіше виступати на змаганнях.

Підготовчий період необхідний для того, щоб дзюдоїст покращив свою фізичну підготовку, розширив свої функціональні можливості організму. В цей період дозволяється організувати тренування в залі боротьби на татамі (2 – 3 рази на тиждень) і на свіжому повітрі (1 – 2 рази на тиждень) [3].

Проводячи заняття в залі боротьби, потрібно приділяти більше уваги загальнорозвиваючим та спеціальним фізичним вправам, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей. Слід зазначити, що під час підготовчого періоду дзюдоїст має вдосконалювати технічну підготовку коронних прийомів і вивчати нові прийоми та комбінації. Величину навантаження під час навчально-тренувальних занять потрібно збільшувати поступово [4].

В підготовчому періоді потрібно більше часу приділяти уваги загальній фізичній підготовці, високий рівень якої в майбутньому дасть можливість домогтися високої продуктивності.

З метою освоєння і вдосконалення основних прийомів з дзюдо, поєдинки в підготовчому періоді слід проводити з найменшим опором з боку партнера. Тривалість поєдинків складає 10 – 15 хв.. Перерва між поєдинками складає 5 – 10 хв. Під час вдосконалення фізичної підготовленості виконання прийомів використовують як спеціальні засоби для розвитку сили [2].

Після закінчення підготовчого періоду необхідно поступово підводити дзюдоїстів до виконання великого обсягу роботи. Важливо звертати увагу під час виконання максимального навантаження на їх стан здоров'я.

Мікроцикли тренування на другому етапі підготовчого періоду перебудовуються так, щоб можна було підготувати дзюдоїста до безпосередньої участі в основних змаганнях. Підготовчий період може вважатися повноцінно завершеним, якщо до його закінчення дзюдоїст досягає запланованих результатів і виконує нормативи спеціальної й загальної підготовки [4].

Список літератури

1. Ананченко К. В., Хацаюк О. В., Загура Ф. І., Огньова Л. Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17 – 18 років. Єдиноборства. 2020; 2. С. 4–13.
2. Бойченко Н., Оганов К. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16 – 17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2). С. 8–14.
3. Рибалко П. Ф. Вплив швидкісно-силової підготовки на функціональну підготовленість дзюдоїстів. Олімпійський та параолімпійський спорт : науковий журнал / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка ; гол. ред. П. Ф. Рибалко. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 1. С. 29–32.
4. Tropin Y, Boychenko N, Kovalenko J. Improving the methodology of deveiopment of strength qualities of 15-16-year-old judokas. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021;9(2). P. 26–35.