

Шмельов Станіслав

<https://orcid.org/0009-0006-5016-7556>

Аспірант Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
(Чернігів, Україна) E-mail: shmeltas23@gmail.com

ФОРМУВАННЯ БАЗОВИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Мета дослідження. *Визначити ключові параметри базових технічних елементів у дзюдо, що забезпечують ефективність їх формування на етапі початкової підготовки та сприяють розвитку координації, сили, рівноваги й адаптації організму до тренувальних навантажень у спортсменів-початківців.*

Матеріал і методи. *У дослідженні використано аналіз і узагальнення літературних джерел, що висвітлюють проблематику початкової підготовки в дзюдо. Розглянуто роботи сучасних українських і зарубіжних авторів, присвячені питанням розвитку рухових якостей, координації, біомеханічного аналізу кидкових технік і процесу накопичувальної адаптації.*

Результати. *Отримані результати засвідчують, що, незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених розвитку швидкісно-силових і координаційних якостей у дзюдоїстів, особливості адаптації організму до тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки залишаються недостатньо конкретизованими. Передусім це стосується механізмів нейром'язової адаптації, особливостей функціональної відповіді на швидкісно-силові вправи, а також змін показників рівноваги в умовах індивідуальної реакції школярів на тренувальні впливи.*

Висновки. *Ефективна початкова підготовка дзюдоїстів має ґрунтуватися на поєднанні формування технічних дій і розвитку рухових якостей. Оптимізація цього етапу передбачає впровадження індивідуалізованих методичних підходів, спрямованих на синхронізацію рухів, розвиток вибухової сили й удосконалення технічних рухових дій.*

Ключові слова: *дзюдо, початкова підготовка, координація, рівновага, вибухова сила, адаптація, техніко-тактична майстерність.*

Постановка проблеми. Початкова підготовка спортсменів у дзюдо є базовим етапом багаторічного тренувального процесу, який визначає ефективність подальшого формування техніко-тактичної майстерності. Саме на цьому етапі відбувається закладання фундаменту в розвитку рухових якостей, що безпосередньо впливають на змагальну результативність. Проте, незважаючи на велику кількість наукових досліджень, питання оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів-початківців залишається актуальним.

У сучасній методиці тренування спостерігається тенденція до надмірного поділу елементів техніки дзюдо на окремі фази, що може призводити до порушення цілісності рухових дій. Унаслідок цього спортсмени нерідко засвоюють окремі частини кидкової техніки, але не можуть ефективно виконувати цілісний кидок у змагальних умовах. Додатковою проблемою є нерівномірний розвиток координації, вибухової сили та здатності до накопичувальної адаптації, що знижує загальну функціональну готовність юних дзюдоїстів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях М. О. Носка, О. А. Архипова, П. Ф. Рибалко, М. А. Чоботька, І. І. Чоботька, Н. В. Бойченко та інших авторів висвітлено окремі аспекти підготовки спортсменів початкового рівня, зокрема розвиток рухових якостей, швидкісно-силової витривалості, адаптацію організму до тренувальних навантажень, а також особливості структури технічної підготовки дзюдоїстів. У наукових публікаціях також наголошується на доцільності комплексного підходу до організації тренувального процесу на початковому етапі, який передбачає узгоджений розвиток рухових умінь, навичок і фізичних здібностей спортсменів. Водночас наявні дослідження переважно зосереджені на окремих складових підготовки, що зумовлює необхідність подальшого дослідження проблем початкового етапу тренувального процесу дзюдоїстів у контексті їх цілісного поєднання.

Залишається відкритим питання визначення оптимальних співвідношень між основними складовими початкового етапу тренувального процесу дзюдоїстів, зокрема між формуванням технічних прийомів і розвитком рухових, серед іншого координаційних якостей. Разом з тим недостатньо з'ясовано, які саме методичні підходи забезпечують найбільш ефективно поєднання цих складових у процесі

підготовки дітей старшого шкільного віку. Саме зазначені аспекти становлять науковий інтерес цього дослідження.

Мета дослідження. Визначити ключові параметри технічних прийомів у дзюдо, які забезпечують ефективне формування техніко-тактичної майстерності, розвиток координації, сили, рівноваги та адаптації до навантажень у спортсменів-початківців.

Матеріал і методи. Матеріалом дослідження слугували наукові публікації з проблематики початкового етапу тренувального процесу дзюдоїстів, представлені у працях вітчизняних і зарубіжних учених у галузі теорії та методики фізичного виховання, педагогіки і спорту.

У процесі дослідження застосовувалися методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, систематизації наукових даних, а також порівняльного аналізу підходів до організації початкової підготовки хлопців старшого шкільного віку в процесі занять дзюдо.

У дослідженні застосовувалися такі методи:

– Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення сучасних підходів до початкової підготовки дзюдоїстів, структури техніко-тактичних дій, фізіологічних аспектів адаптації спортсменів до навантажень.

– Контент-аналіз наукових публікацій – для ідентифікації провідних наукових концепцій та повторюваних проблем на етапі початкової підготовки.

– Порівняльний аналіз – для зіставлення різних методичних підходів до розвитку рухових якостей, зокрема вибухової сили, координації та балансу.

– Системний підхід – для визначення взаємозв'язків між технічними, руховими та функціональними аспектами підготовки спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Початкова підготовка є фундаментальним етапом у системі багаторічного спортивного тренування. Саме в цей період закладаються не лише основи техніко-тактичних дій, а й основи рухової, функціональної та психологічної готовності спортсмена. Рационально організований процес початкової підготовки створює сприятливі умови для гармонійного розвитку рухових якостей, зокрема координації, сили й витривалості, що згодом визначатиме ефективність змагальної діяльності. Як зазначає О. В. Євтушенко та Т. Є. Одинець, на етапі попередньої базової підготовки успішно поєднуються та виконуються як загальні завдання, так і завдання спеціальної підготовки, що зумовлені вимогами змагальної діяльності. Етап попередньої базової підготовки є фундаментом для підвищення функціональних резервів організму та розширення їх адаптаційних можливостей [1].

У структурі рухової підготовки дзюдоїстів початкова підготовка посідає особливе місце, адже від якості її реалізації залежить подальша траєкторія розвитку спортсмена. Цей етап не можна розглядати ізольовано – він є складовою довготривалого, послідовного і науково обґрунтованого процесу формування рухової майстерності. Невипадково дослідники вказують, що саме в юнацькому віці формується той базис, який згодом або дозволяє хлопцям старшого шкільного віку досягти високих результатів, або ж зумовлює зупинку в прогресі через нерівномірність розвитку базових якостей.

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення найвищих рухових показників. Методика підготовки є багатокомпонентною, що також містить у собі спортивне тренування, що, своєю чергою, є спеціалізованим процесом, який ґрунтується на використанні рухових вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей, що обумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих показників в обраному виді спорту [2, 9–10].

Дзюдо – один з видів спорту, в якому велика увага в тренувальному процесі приділяється формуванню техніко-тактичної майстерності. Науковці зазначають, що багаторічний процес тренування у спортивній боротьбі – це процес формування вмінь і навичок техніко-тактичної підготовки, який поділяється на два етапи: 1) базова технічна підготовка; 2) поглиблене технічне вдосконалення [3, 347].

Аналіз літературних джерел дає можливість стверджувати, що на етапі базової підготовки створюється широкий фундамент технічних умінь і навичок, на основі яких повинно будуватися поглиблене вдосконалення технічних дій. У дзюдо існує понад двісті технічних прийомів, якими повинні оволодіти дзюдоїсти.

Проте здебільшого науковці вважають саме такі питання актуальними: які прийоми дзюдо можна віднести до елементів базової техніки та якими вміннями і навичками необхідно володіти дзюдоїстам на етапі початкової та попередньої базової підготовки [3, 348].

Однією з найбільш актуальних проблем у підготовці дзюдоїстів-початківців є низький рівень координаційних якостей під час відпрацювання кидків. Під поняттям координаційних якостей науковці розуміють природжені передумови в організації рухової функції, котрі визначають її відповідність біомеханічним вимогам до реалізації рухових завдань, що мають певні кінематичні та динамічні параметри і при цьому дозволяють людині обирати оптимальні способи виконання рухових завдань, мінімізуючи свої енергетичні витрати [4, 2]. На початковому етапі навчання спортсмени стикаються з труднощами у

синхронізації положення власного тіла, тіла суперника та окремих фаз руху. Як зазначає П. Ф. Рибалко, ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від обсягу силових вправ. Чітке планування тренувального процесу сприяє насамперед розвитку силових якостей дзюдоїстів, а згодом — підвищенню рівня анаеробної працездатності, що позитивно впливає на функціональний стан організму спортсменів, зокрема показники зовнішнього дихання. Анаеробною працездатністю прийнято називати здатність організму до фізичної роботи при недостатній кількості кисню. Послідовний розвиток силових якостей і анаеробної працездатності забезпечує узгоджену діяльність основних функціональних систем організму та підвищення загальної працездатності дзюдоїстів. Водночас на початковому етапі оволодіння технікою кидків у спортсменів-початківців така узгодженість, як правило, є недостатньо сформованою [5, 32].

У бойових мистецтвах, зокрема в дзюдо, координаційні якості набувають особливого значення, оскільки успішність техніко-тактичних дій безпосередньо залежить від рівня розвитку координації. Систематична робота над розвитком координації сприяє не лише швидшому засвоєнню технічних прийомів, а й формуванню стійких навичок, які забезпечують високу ефективність змагальної діяльності [6, 306].

Дослідження [7, 128] вказують, що під час виконання кидкових вправ дзюдоїсти-початківці зазнають значних труднощів, пов'язаних з необхідністю одночасного контролю положення власного тіла і тіла партнера, виведення суперника з рівноваги, виконання кидка та страхування. Водночас відставання активації м'язів плечового поясу від роботи м'язів нижніх кінцівок і тазового поясу негативно позначається на швидкості виконання кидкової дії. Це означає, що головною проблемою є розсинхронізація кінематичних ланцюгів: верхніх (плечовий пояс, руки) та нижніх (таз, ноги) кінцівок.

Таким чином, координаційні труднощі на початковому етапі зумовлюють потребу переходу від розучування окремих елементів руху до поетапного формування цілісної структури технічної дії, у межах якої кидок реалізується як єдиний руховий акт.

Ще одним важливим аспектом підготовки спортсменів-початківців у дзюдо є здатність організму до адаптації та тренувальних навантажень. Адаптація у спорті розглядається як процес пристосування організму спортсмена до інтенсивної м'язової діяльності та стресогенних впливів. Важливим у цьому контексті є врахування необхідності поступового підвищення готовності спортсменів долати не лише фізичні навантаження, а й ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження та успішно протидіяти стресогенним чинникам [8, 97].

Проблема полягає в тому, що в різних спортсменів процес адаптації до тренувальних навантажень відбувається нерівномірно. Частина дзюдоїстів відносно швидко адаптується до запропонованих навантажень і демонструє стабільну позитивну динаміку результатів, тоді як в інших спортсменів можуть спостерігатися явища перевантаження або зниження працездатності, зумовлені нераціональним регулюванням навантаження та відпочинку під час тренувального процесу. Ефект накопичувальної адаптації проявляється за умови дотримання оптимальної частоти та інтенсивності тренувальних впливів [9, 23].

Особливе значення ця проблема має у розвитку вибухової сили. Дослідники зазначають, що хоча накопичувальна адаптація сприяє загальному підвищенню функціональної працездатності, залишається відкритим питання, які саме навантаження оптимальні для спортсменів, особливо в контексті розвитку вибухової сили та контролю рівноваги під час кидків. Це означає, що універсальні методики тренувань можуть бути малоефективними для спортсменів із різним рівнем рухової та нейром'язової готовності. Таким чином, увагу слід привернути також й до розвитку вибухової сили, що безпосередньо корелює зі здатністю контролювати рівновагу. Ці дві якості також взаємопов'язані, адже ефективність кидкової техніки визначається не лише потужністю м'язового скорочення, а й здатністю спортсмена зберігати стійкість положення тіла в момент виконання прийому.

Здатність зберігати стійкість під час виконання кидків, а також порушувати рівновагу суперника визначає успішність більшості прийомів. Як наголошують дослідники, основне завдання — вивести суперника з рівноваги і перевести його в положення лежачи на спині. Дзюдоїстам рівновагу в сутичках важко зберегти тому, що вони проходять в умовах безперервної боротьби з силами, які прагнуть її порушити. Отже, дзюдоїстів на початковому етапі навчання спеціально навчають восьми способам виведення супротивника з рівноваги (кудзусі), та в подальшому постійно вдосконалюють їх. Виведення з рівноваги є важливим складником тактичного плану боротьби та значною мірою зумовлює ефективність технічних дій дзюдоїстів [10, 79].

На стан рівноваги впливає значна кількість чинників, серед яких важливе місце посідає просторово-часова організація рухів. При цьому особлива увага приділяється симетричності положень і рухів, характеру та виду опори, а також взаємному розташуванню частин тіла [11, 64]. Стійкість тіла спортсмена досягається завдяки тону певних м'язових груп, які фіксують центр ваги над площею опори. При виході тіла з положення рівноваги коркові центри головного мозку отримують сигнали від усіх тих органів, які орієнтують тіло у просторі, після чого довільним скороченням м'язів або рефлекторно рівновага відновлюється [12, 76–81].

Проте в реальних умовах сутички ситуація ускладнюється тим, що противник постійно змінює положення, і спортсмен має не лише атакувати, а й миттєво адаптуватися до змін рівноваги.

Розвиток рухових якостей у дзюдоїстів нерозривно пов'язаний з віковими особливостями їх організму. Науковці підкреслюють, що юнацький вік є критично важливим періодом, коли закладається фундамент усієї рухової діяльності. Як зазначають науковці В. А. Філіна та Т. В. Кафтанова, «фізичні якості та здібності дзюдоїста, особливості їх розвитку у віковому аспекті мають важливе значення, оскільки саме фундамент спортивної майстерності закладається у юнацькому віці» [13].

Важливим питанням для формування вмінь і розвитку майстерності спортсменів дзюдо є інтегративний підхід, коли розвиток швидко-силових якостей поєднується із завданнями на координацію, рівновагу та техніко-тактичне мислення. Такий підхід історично сформувався ще з часів Дзігоро Кано і довгий час вважався ефективним для навчання новачків. З огляду на методичне забезпечення навчання дзюдо, то в сучасних дослідженнях дедалі більше звертається увага на проблеми, які виникають через надмірне методичне розділення фаз кидка (кузусі (виведення суперника з рівноваги), цукурі (вхід і правильне позиціонування) та каке (безпосереднє виконання кидка). Водночас кидок у дзюдо доцільно розглядати як цілісну технічну дію, що виконується за умови узгодженої роботи основних м'язових груп.

Надмірне акцентування на ізолюваному тренуванні окремих фаз може призводити до того, що спортсмени оволодівають окремими елементами техніки, але відчують труднощі з їх поєднанням у цілісну дію в умовах змагальної боротьби. У цьому контексті результати біомеханічних досліджень дають змогу виокремлювати стійкі елементи технічної дії, що зберігаються у різних варіантах виконання кидків, та враховувати їх під час побудови методики підготовки. Це зумовлює доцільність орієнтації тренувального процесу на формування цілісної технічної дії, а не на ізолюване тренування її окремих фаз [14].

Таким чином, спираючись на аналіз вищезазначених джерел, можна виокремити низку основних проблем формування базових технічних, рухових та координаційних навичок, таких як: координаційна недосконалість – розсинхронізація між рухами верхніх і нижніх кінцівок під час виконання кидків; фрагментарність рухових дій – викликана надмірним методичним розділенням фаз кидка (кузусі, цукурі, каке); нерівномірна адаптація до навантажень – у частини початківців виникає перенавантаження або відсутність прогресу через невідповідну інтенсивність тренувань; недостатній розвиток вибухової сили та балансу – ускладнює контроль власного тіла та ефективне виведення суперника з рівноваги (рис. 1).



Рис. 1. Основні проблеми формування базових технічних, рухових та координаційних навичок

Висновки. Початкова підготовка в дзюдо є найбільш важливим етапом, на якому формуються базові рухові та координаційні навички, що визначають подальший розвиток учнів. Саме в цей період закладається основа для вдосконалення техніко-тактичної майстерності та адаптації до тренувальних і змагальних навантажень.

Виявлені проблеми формування базових елементів техніки (координаційна недосконалість, фрагментарність рухових дій, нерівномірна адаптація до навантажень, недостатній розвиток вибухової сили та балансу) свідчать про необхідність удосконалення методики початкової підготовки. З метою їх подолання доцільно застосовувати цілісний підхід до навчання технічних дій, що передбачає поєднання фаз кидка (кузусі, цукурі, каке) в єдину рухову структуру, а також використання спеціально підібраних координаційних вправ.

Оптимізація початкового етапу повинна ґрунтуватися на поступовому та диференційованому підвищенні тренувальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей школярів, рівня їхньої рухової підготовленості та адаптаційних можливостей. Важливим є також цілеспрямований розвиток вибухової сили, рівноваги та координаційних здібностей, що забезпечує ефективний контроль власного тіла та підвищує результативність технічних дій.

Таким чином, поєднання цілісного навчання техніки, розвитку координаційних і рухових якостей та індивідуалізації тренувального процесу дозволяє мінімізувати поширені методичні помилки та забезпечити ефективне входження спортсменів у наступні етапи багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення ефективних індивідуалізованих програм початкової підготовки у дзюдо з урахуванням вікових, морфо-функціональних та психофізіологічних особливостей юних спортсменів. Особливої уваги заслуговують такі напрями:

- біомеханічний аналіз інтегрованого виконання кидків у юних дзюдоїстів;
- вдосконалення методик розвитку координації та рівноваги у взаємозв'язку з вибуховою силою;
- оптимізація навантажень на етапі початкової адаптації з урахуванням принципу суперкомпенсації;
- дослідження впливу поєднання техніко-тактичних і координаційних вправ на швидкість розвитку моторики;
- апробація цифрових технологій контролю техніко-тактичної підготовленості на початковому етапі.

Результати таких досліджень можуть сприяти створенню обґрунтованих тренувальних програм, що дозволять мінімізувати помилки початкового етапу та забезпечити стабільний прогрес школярів у подальшому їх розвитку руховим діям та моторики.

References

1. Євтушенко О. В., Одинець Т. Є. Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт. 2022. № 1. С. 50–52.* URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2766>.
Yevtushenko, O. V., Odynets, T. Ye. (2022), *Funktsionalna pidhotovlenist bortsiv hreko-rymskoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Functional fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Fizychne vykhovannia ta sport – Physical education and sport*, 1, 50–52. Retrieved from: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2766>
2. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Серєда В. А., Перєта В. С., Рудєнко М. М. Київ : ФДУ. 2019. 115 с.
Aleksieiev, A. F., Yukhno, Yu. O., Sereda, V. A., Pereta, V. S., Rudenko, M. M. (2019). *Dziudo. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu ta sportyvnykh klubiv* [Judo. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized Olympic reserve schools, schools of higher sports mastery, specialized sports educational institutions and sports clubs]. Kyiv, Ukraine: FDU.
3. Кухтій С. Зміст і структура базової технічної підготовки в дзюдо. *Молода спортивна наука України. 2020. Випуск 9. Том 2. С. 347–351.*
Kukhtii, S. (2020). *Zmist i struktura bazovoi tekhnichnoi pidhotovky v dziudo* [Content and structure of basic technical training in judo]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy - Young sports science of Ukraine*, 9(2), 347–351.

4. Носко М. О., Архипов О. А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 107. 4 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/160>.
Nosko, M. O., Arkhyrov, O. A. (2013). *Rukhovi yakosti yak osnovni kryterii rukhovoї funktsii liudyny* [Motor qualities as the main criteria of human motor function]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*. Vyp. 107. Retrieved from: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/160>
5. Рибалко П. Ф. Вплив швидкісно-силової підготовки на функціональну підготовленість дзюдоїстів. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2023. № 1. С. 30–36. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/42/37>.
Rybalko, P. F. (2023). *Vplyv shvydkisno-sylovoi pidhotovky na funktsionalnu pidhotovlenist dziudoistiv* [Influence of speed-strength training on the functional fitness of judokas]. *Olimpiyskyi ta parolimpiyskyi sport – Olympic and Paralympic sport*, 1, 30–36. Retrieved from: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/42/37>
6. Dzhafarova N. I., Salakhova A. R. Development of motor-coordination abilities of young judoists. *International Journal of Advanced Innovations*. 2023. Vol. 7. No. 5. P. 306–309. URL: <https://www.academic-publishers.org/journals/index.php/ijai/article/view/6325>.
Dzhafarova, N. I., Salakhova, A. R. (2023). Development of motor-coordination abilities of young judoists. *International Journal of Advanced Innovations*, 7(5), 306–309. Retrieved from: <https://www.academic-publishers.org/journals/index.php/ijai/article/view/6325>
7. Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків у дзюдо / Чоботько М. А., Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Чоботько І. І. *Єдиноборства*. 2019. № 4(14). С. 127–134. URL: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/302592/294657.
Chobotko, M. A., Chertov, I. I., Boichenko, N. V., Zantaraya, H. M., Chobotko, I. I. (2019). *Zastosuvannia vprav z fitbolom pry navchanni tekhnitsi kydkiv u dziudo* [Application of fitball exercises in teaching throwing techniques in judo]. *Yedynoborstva – Martial arts*, 4(14), 127–134. Retrieved from: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/302592/294657
8. Деревенець С. М., Літовченко В. Ю. Адаптація спортсменів до виконання специфічних спортивних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 2 (160). С. 94–101.
Derevenets, S. M., Litovchenko, V. Yu. (2023). *Adaptatsiia sportsmeniv do vykonannia spetsyfichnykh sportyvnykh navantazhen* [Adaptation of athletes to performing specific sports loads]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of Dragomanov National Pedagogical University*, 2(160), 94–101.
9. Земляна С. Ю. Розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гімнастики. Кваліфікаційна робота магістра спеціальності «017 фізична культура і спорт». Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2020. 77 с.
Zemliana, S. Yu. (2020). *Rozvytok rukhovoykh zdibnostei ditei starshoho doshkilnoho viku zasobamy sportyvnoi himnastyky* [Development of motor abilities of older preschool children by means of artistic gymnastics]. *Kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti «017 fizychna kultura i sport»*. Zaporizhzhia National University.
10. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. *Єдиноборства*. 2020. № 1 (15). С. 78–88. URL: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/293404/287011.
Chobotko, M. A., Chobotko, I. I., Boichenko, N. V. (2020). *Rozvytok rivnovahy za dopomohoiu vprav z balansuvannia na fitbolakh* [Development of balance using fitball balancing exercises]. *Yedynoborstva – Martial arts*, 1(15), 78–88. Retrieved from: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/293404/287011
11. Kruchkovski, D. (2000). State of body balance function of gymnasts at different stages of their training. *Olympic Sport and Sport for All : Issues of Health, Recreation, Sports Medicine, and Rehabilitation: materials of the IV International Scientific Congress, Kyiv, Ukraine*.
12. Asseman F. B., Caron O., Cremieux J. Are there specific conditions for which expertise in gymnastics could have an effect on postural control and performance. *Gait & Posture*. 2008. Vol. 27. P. 76–81.
13. Філіна В. А., Кафтanova Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Збірник наукових праць ЖДУ імені І. Франка*. 2023. № 3. С. 1–4. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/37104/1/ЗБІРНИК%20Всеукр.%20ЖДУ%202023.pd>.

Filina, V. A., Kaftanova, T. V. (2023). Shvydkisno-sylova pidhotovka dziudoistiv [Speed-strength training of judokas]. Zbirnyk naukovykh prats ZhDU imeni I. Franka - Collection of scientific works of Zhytomyr Ivan Franko State University, 3, 1–4. Retrieved from: <https://eprints.zu.edu.ua/37104/1/>

14. Sacripanti A. Biomechanical reassessment of Kano's Kodokan Judo fundamentals. arXiv preprint. 2012. arXiv:1206.1135. URL: <https://arxiv.org/abs/1206.1135>.

Shmelov Stanislav

<https://orcid.org/0009-0006-5016-7556>

Post graduate of T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: shmeltas23@gmail.com

FORMATION OF BASIC TECHNICAL TECHNIQUES IN JUDO AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Purpose. To determine the key parameters of technical techniques in judo that ensure effective formation of technical and tactical skills, development of coordination, strength, balance, and adaptation to training loads of beginners.

Material and methods. The study employed analysis and generalization of literary sources addressing the issues of the initial training stage in judo. The works of contemporary Ukrainian and foreign authors devoted to the development of motor abilities, coordination, biomechanical analysis of throwing techniques, and the process of cumulative adaptation were reviewed.

Results. The obtained results show that despite the existence of a significant number of scientific studies devoted to the development of speed-strength and coordination qualities in judokas, the peculiarities of the body's adaptation to training loads at the initial stage of training remain insufficiently specified. This primarily concerns the mechanisms of neuromuscular adaptation, the peculiarities of the functional response to speed and strength exercises, as well as changes in coordination and body stability indicators in the context of individual responses of schoolchildren to training influences.

Conclusions. Effective initial training of judokas should be based on the combination of technical skill formation with the development of motor abilities and balance. Optimization of this stage involves the implementation of individualized methodological approaches aimed at movement synchronization, development of explosive strength, and improvement of technical motor actions.

Keywords: judo, initial training, coordination, balance, explosive strength, adaptation, technical and tactical skills.

Стаття надійшла до редакції 10.12.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Носко М.О.**