

2. Creative Team Building Activities and Exercises. Managerial Skills. Процитовано 15 травня 2012.
3. Demon Wheelers team building page. Процитовано 18 березня 2013.
4. Hackman, Michael Z.; Craig E. Johnson (2009). Leadership: A Communication Perspective (вид. Fifth). Long Grove, Illinois: Waveland Press, Inc. ISBN 978-1-57766-579-3.
5. Heathfield, Susan M. How to Build Powerfully Successful Work Teams. About.com. Процитовано 15 травня 2012.
6. Heathfield, Susan M. Keys to Team Building Success. Процитовано 26 березня 2012.
7. Тимбілдинг. Доступно: <https://itstatti.in.ua/18-biznes/490-timbilding.html#punkt-1>
8. Team building як засіб формування командного духу в дитячому колективі. Доступно: <https://www.youtube.com/live/AWjigESOjLI?si=bA6gBQNu0ePUzBgF>
9. What are team building activities?. PowTeach. 28 червня 2013. Архів оригіналу за 24 вересня 2013. Процитовано 29 серпня 2013.
10. What is team building? BusinessDictionary.com. Процитовано 15 травня 2012.

Бойченко Н.В., <http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

**ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ ПРИ  
ВИВЧЕННІ ОСНОВ  
ТЕХНІКИ ДЗЮДО**

***Харківська державна академія фізичної  
культури***

**Abstract:** *The paper describes exercises with fitballs aimed at studying the basics of judo technique, which corresponds to the age of 6-7 years. The exercises are selected in accordance with the normative requirements of the initial training group in judo. Exercises with a fitball are offered for studying the basics of self-insurance, for fixing the technique of unbalancing, for studying the technique of throwing through the hip and back foot.*

**Keywords:** judo, technique, exercises, fitballs, standards.

Спорт завжди висуває до фахівців підвищені вимоги до якості підготовки на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. Особлива роль у підготовці дзюдоїстів групи початкової підготовки відводиться формуванню у них основ техніки [2, 4, 5, 6]. Увагу привертають дослідження авторів спрямовані на навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом [1, 3, 7, 8].

За нормативними вимогами групи початкової підготовки віку 6-7 років передбачають виконання вимог на 6 кю (білий пасок): технічно вірне виконання стойок, самостраховки, зав'язування паску, складання кімоно, пересування з суперником, виведення з рівноваги, виконання захватів. Враховуючи це, було здійснено підбір вправ с фітболами, спрямованих вивчення основ техніки в дзюдо, що відповідає віку 6-7 років (вправи з фітболом для вивчення основ самостраховки, для закріплення техніки виведення з рівноваги, для вивчення техніки кидку через стегно та задня підніжка).

Вправи з фітболом для вивчення основ самостраховки:

Вправа № 1:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, на раз – лягти животом на фітбол, руки вгору, на два – відштовхуючись ногами зробити пережат через фітбол з виконанням самостраховки вперед.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 2:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, лягти животом на фітбол, руки вгору, відштовхуючись ногами зробити пережат через фітбол з виконання самостраховки вперед.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 3:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, на раз – лягти животом на фітбол, руки вгору, на два – відштовхуючись ногами зробити переكات через фітбол на праве (ліве) плече з виконання самостраховки через плече.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, напрямок руху до плеча, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 4:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, лягти животом на фітбол, руки вгору, відштовхуючись ногами зробити переكات через фітбол на праве (ліве) плече з виконання самостраховки через плече.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, напрямок руху до плеча, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 5:

В.П. – спортсмен сидить на фітболі, тренер позаду тримає його за тулуб. Поступово зміщуючи таз вниз до татами дзюдоїст прижимаючи підборіддя до грудей робить падіння на спину з виконання самостраховки.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення тазу, голови, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 6:

В.П. – спортсмен стоїть на колінах ноги нарізно, фітбол знаходиться за спиною обхоплений руками та ногами дзюдоїста та щільно прижаний до тазу та попереку, голова піднята вгору. Подавши таз вперед та прогнувшись у попереку дзюдоїст прижимаючи фітбол до себе робить накат вперед.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення тазу, голови, вірне виконання накату.

Вправи з фітболом для закріплення техніки виведення з рівноваги:

Вправа №1:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у положення правосторонньої (лівосторонньої) стойки, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно

використовуючи техніку виведення з рівноваги назад штовхнути партнера, змушуючи зробити його шаг назад.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг. Слідкувати за кількістю поштовхів.

Вправа №2:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного один у положення фронтальної стойки, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол з правосторонньої (лівосторонньої) стойки, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги вперед змусити партнера стати навшпиньки.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа №3:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у фронтальній стойці, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги вліво (вправо) змусити партнера перенести вагу тіла на ліву (праву) ногу.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа №4:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у положення правосторонньої (лівосторонньої) стойки, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги вперед-вліво (вперед-вправо) вирвати фітбол з рук партнера. Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа №5:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у положення правосторонньої (лівосторонньої) стойки, один

з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги назад-вліво (назад-вправо) змусити партнера відхилитись назад та вирвати фітбол з рук.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа з фітболом для вивчення техніки кидку задня підніжка:

В.П. – правостороння стойка, руки обхоплюють фітбол. Зробити крок лівою ногою вперед-всторону переносючи центр ваги на неї, винести праву ногу вперед та ставлячи її на татамі впасти вперед на фітбол.

Техніка безпеки: вправу виконувати в обидві сторони, слідкувати за щільністю захвату фітболу притискаючи його до грудей, постановкою ніг. Обов'язкове страхування спортсмена тренером після зіткнення з татамі.

Вправа з фітболом для вивчення техніки кидку через стегно:

В.П. – правостороння стойка, руки обхоплюють фітбол. Зробити крок правою вперед-вліво зробивши перенос центру ваги на неї, зробити поворот в полуприсіді на 180 градусів правим боком та виконати перекид через праве плече.

Техніка безпеки: вправу виконувати в обидві сторони, слідкувати за щільністю захвату фітболу притискаючи його до грудей, постановкою ніг. Обов'язкове страхування спортсмена тренером після зіткнення з татамі.

Запропоновані вправи дозволять покращити ефективність навчально-тренувального процесу дзюдоїстів в групах початкової підготовки. По-перше вправи з фітболами допомагають зміцнити м'язи корпусу та покращити роботу різних груп м'язів, що важливо для підвищення стійкості та розвитку загальної фізичної координації. Це особливо корисно для дзюдоїстів, оскільки вони повинні мати сильні м'язи для підтримки свого тіла

під час кидків і падінь. По-друге вправи з фітболами допомагають підвищити рухливість суглобів та розтяжку м'язів. Це може покращити техніку дзюдоїстів та дозволити їм виконувати рухи з більшою легкістю та точністю. По-третє вправи з фітболами можуть допомогти дзюдоїстам подолати психологічний бар'єр при падінні на татамі. Вони можуть навчити спортсменів контролювати своє тіло та впевнено виконувати рухи, що зменшує страх перед падінням під час тренувань та змагань. Основним є той факт, що фітболи доступні та прості у використанні. Вони не вимагають спеціального обладнання і можуть бути використані в будь-якому місці.

Загалом, використання фітболів у тренувальному процесі дзюдоїстів може бути корисним доповненням до їхньої підготовки, допомагаючи розвивати фізичні та психологічні навички, необхідні для успішного виступу на татамі.

### **Список літератури**

1. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*. № 3 (13). – 2019. – С. 13-20.

2. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. № 2. – 2015. – С. 73–80.

3. Дяченко А. А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*. Том 5. – 2015. – С. 52-55.

4. Мартинов Ю. О., & Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2(130). – 2021. – С. 86-89. DOI:10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).19

5. Ніколаєв В. А., & Чіжаєв П. І. Особливості тренувального процесу юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 3К(110). – 2019. – С. 399-402.

6. Пилипенко Н. И., & Шевцов А. А. Особенности

обучения базовым техническим двигательным действиям юных дзюдоистов. *Актуальные научные исследования в современном мире.* (4-4). – 2020. – С. 118-123.

7. Чоботько М. А. Особенности методики обучения дзюдоистов новичков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.* 2018. – С. 75-78.

8. Чоботько М. А., Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Чоботько І. І. Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Единоборства.* № 4 (14). – 2019. – С. 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13

Булич О. О.<sup>1</sup>

Наумчук В. І.<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

*<sup>1,2</sup> Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Annotation.** The article defines the goals and task of technical and tactical training in football, reveals its essence and relationship with other components of the educational and training process, substantiates the organizational and pedagogical conditions for the formation of technical and tactical actions of young football players.

**Keywords:** football, technical and tactical actions, sports training.

Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футболістів, зокрема, техніко-тактичної складової цього складного педагогічного процесу. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що формування техніко-тактичної майстерності футболістів відноситься до числа пріоритетних питань. Тому особливі актуальності набувають питання досконалого оволодіння юними футболістами системою ігрових прийомів – обумовленими