

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу, 611 групи

Гушулей Петро Флорінович

Керівник:

ст. викл. **Ніколайчук О. П.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Зав. кафедри _____ доц. Наконечний І.Ю.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЗЮДО НА ЕТАПІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	7
1.1. Теоретичні основи спортивного тренування у ДЮСШ.....	7
1.2. Техніко-тактичні дії у дзюдо.....	9
1.3. Зміст та засоби техніко-тактичної підготовки на етапі вищих досягнень у дзюдо	16
1.4. Принципи та методика удосконалення техніко-тактичних дій у боротьбі дзюдо.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ..	32
3.1 Аналіз експериментальної програми тренувань дзюдоїстів ...	32
3.2. Планування навчально-тренувального процесу у дзюдо, спрямоване на розвиток техніко-тактичних дій у захисті	40
3.3. Ефективність застосування техніко-тактичних прийомів у захисті під час змагань з дзюдо.....	46
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність. Дзюдо є одним з видів спорту в якому велику увагу в навчально-тренувальному процесі приділяється навчанню та вдосконаленню техніко-тактичної майстерності. Дослідники (Шандригось В. І. 2014 [47]; Ананченко К. В. 2018 [3]; Загура Ф. 2022 [20]) вказують на те, що тривалий процес тренування у єдиноборствах представляє собою формування навичок і вмінь у техніко-тактичній підготовці, розглядаючи його як два етапи: 1) етап початкової технічної підготовки, що є основою; 2) етап поглибленого технічного вдосконалення, спрямований на досягнення вищих результатів.

Актуальною проблемою в теорії та практиці спортивної боротьби, загалом, та боротьби дзюдо, зокрема, є послідовність вивчення і вдосконалення технічних дій, а пояснюється це тим що: для підвищення видовищності змагань змінюються правила ведення поєдинку, що призводить до збільшення кількості технічних і тактичних дій. Для досягнення цієї мети передбачається скорочення тривалості поєдинків на змаганнях і загальної тривалості турнірів. Основна мета судівства полягає в стимулюванні активності дзюдоїстів у проведенні поєдинків та виконанні більшої кількості прийомів [20].

Наразі багатоспортивних шкіл та дитячо-юнацьких спортивних організацій готують дзюдоїстів з різним спрямуванням в техніко-тактичній підготовці. Це свідчить про те, що в системі підготовки спортсменів і тренерів необхідно не тільки переглянути і вдосконалити зміст навчальної програми, а й постійно шукати нові методики тренувального процесу.

Велика кількість дзюдоїстів, які беруть участь в національних та міжнародних змаганнях, показують дуже високий рівень фізичної та техніко-тактичної підготовки. Практика засвідчує, що найбільш ефективними прийомами на турнірах різних рівнів є кидки через спину, зачепи зсередини, підсічки, а також істотно збільшується час боротьби в партері. Це завдяки судівству, яке дозволяє продовжувати атаки в стійці, використовуючи

утримання і больові прийоми [1]. З введенням нових суддівських правил зросла важливість виконання технічних прийомів порівняно з активністю дзюдоїстів під час поєдинку. Це викликало зміни в тактиці проведення поєдинку:

- для здобуття перемоги необхідно виконати ефективні атакуючі прийоми, оцінені судьями, і вміти утримати отриману перевагу;

- зросла важливість атакуючої боротьби в захватах, оскільки заборона на захоплення обома руками вимагає виваженості для виконання зручного захвату;

- у багатьох поєдинках рівень підготовленості дзюдоїстів майже однаковий, і вирішальний момент зазвичай настає в кінці основного часу або під час додаткового. Тому перемагає той атлет, який залишає сили виконати технічний кидок в завершальний етап поєдинку;

- тренери постійно аналізують «слабкі і сильні» сторони підготовки суперників. Наприклад, дзюдоїсти з Кореї відмінно використовують захисні дії від кидків вперед, але можуть бути вразливі до атак підсічками [3].

Однією з актуальних проблем в теорії і практиці підготовки дзюдоїстів на етапі вищих досягнень є дослідження та ефективне використання техніко-тактичних дій у ситуаціях змагальної діяльності. Необхідно не лише підвищувати фізичні можливості спортсменів, але й приділяти значну увагу їх техніко-тактичній підготовці. Основними напрямками вдосконалення є:

- удосконалення техніки виконання прийомів у стійці та в партері в різних умовах, таких як комбінації і зв'язки, розширення амплітуди рухів і використання різних хватів;

- використання рухів суперника для здійснення ефективних атак;

- посилення варіативності техніки прийомів з урахуванням реакції суперника;

- виконання комбінаційних прийомів у партері.

- вирішення тактичних завдань під час взаємодії в боротьбі, таких як здійснення придушень і випереджень [4].

Аналіз практики функціонування спортивних шкіл вказує на тісний зв'язок між спортивною майстерністю дзюдоїстів та можливостями її вдосконалення через застосування науково обґрунтованих методів спортивної підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки.

Об'єкт дослідження – техніко-тактичне тренування дзюдоїстів.

Предмет дослідження – методика удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Мета роботи – обґрунтувати та перевірити ефективність методики удосконалення техніко-тактичної підготовки у дзюдо.

Завдання:

1. Проаналізувати організацію тренувального процесу борців дзюдоїстів.
2. Визначити зміст та засоби техніко-тактичної підготовки на етапі вищих досягнень в дзюдо.
3. Розробити комплекси вправ для підвищення результативності атакуючих та контратакуючих технічних дій у тренувальному процесі дзюдоїстів на етапі вищих спортивних досягнень та виявити результат цієї програми.

Досягненню поставленої мети і вирішенню завдань сприяло використання різних методів дослідження, зокрема:

- теоретичних методів, таких як порівняльний, ретроспективний і системний аналіз для порівняння різних точок зору щодо досліджуваної проблеми, розгляду теоретичних аспектів для визначення термінології та концепційної бази наукової роботи, а також обґрунтування педагогічних умов організації навчально-тренувального процесу з борцями дзюдо в ДЮСШ;
- емпіричних методів, включаючи педагогічний експеримент, прогностичні методи (узагальнення незалежних характеристик, експертні оцінки), діагностичні методи (анкетування, бесіди, опитування, тестування), а також методи спостереження (самоспостереження, самооцінка, спостереження);

– методів математичної статистики для статистичного аналізу експериментальних даних.

Структура кваліфікаційної роботи: Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. Список використаної літератури містить **50** джерел.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЗЮДО НА ЕТАПІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

1.1. Теоретичні основи спортивного тренування у ДЮСШ

Як зазначає Коробейніков Г.В., «спортивне тренування – це процес раціональної підготовки, направлений на досягнення успішних спортивних результатів, побудований на всебічному і гармонійному розвитку спортсмена» [7].

Таке визначення відображає основні напрями спортивного тренування, адже тут вирішуються загальні й специфічні завдання (рис 1.1).



Рис. 1.1. Завдання спортивного тренування (В.І. Шандригось [7])

Основним завданням тренування в спорті є оволодіння знаннями, вміннями й навичками, а також розвиток рухових здібностей та якостей, що виробляє основу для досягнення високих спортивних результатів.

Загальні завдання включають в себе більш широкі аспекти спортивного тренування, що передбачає всебічне виховання гравців, поліпшення їхнього здоров'я та підвищення стійкості. Важливо враховувати, що метою тренування

є не лише досягнення високих спортивних результатів, але й формування гармонійно розвинутої особистості. [7].

Усі згадані специфічні завдання мають вирішуватись в єдності, так як вони не лише не суперечать, але і взаємно доповнюють та підкріплюють одне одного. Навчально-тренувальний процес, направлений на досягнення спортивних результатів без наявності широкої фізичної, технічної, психічної бази - неможливий.

Спортивне тренування передбачає від борця велику самопожертву, відмову від звичайних насолод, самодисципліну та виняткову волю для подолання різноманітних труднощів. Це можливо лише для осіб, які мають добре збережене здоров'я, всебічний розвиток і високий рівень інтелекту [12].

Принципи спортивного тренування лишаються рівними і загально діючими незалежно від рівня виконавчої майстерності спортсмена.

Визначні борці, які завдяки багаторічним систематичним тренуванням, мають високорозвинені фізичні та психічні якості, виявляють тісний зв'язок з викликами їхнього щоденного життя.

Високий рівень майстерності в боротьбі визначається численними факторами, зокрема вродженими здібностями, які виражаються в таланті. Талант є єдиною й ключовою передумовою досягнення в майбутньому високих спортивних результатів. Під терміном «талант» розуміється комплекс вроджених задатків, що відповідають специфічним вимогам спортивної діяльності. Це включає у себе кращий розвиток рухливості, психічних та функціональних можливостей, спрямованих на досягнення високого рівня виконавської майстерності під час змагань [26].

На думку Мартинова Ю. І., «метою тренування є досягнення високих спортивних результатів. Однак це не слід сприймати в абсолютному розумінні, оскільки воно означає, що тренування спрямовані на розвиток фізичних, технічних, психічних якостей борця та на підвищення його виконавчої майстерності [13]. Таким чином, виконавчі можливості здібного спортсмена

завжди будуть вищими, ніж спортсмена з недостатнім талантом. Крім того максимальна виконавча майстерність борця, який тренується систематично, при рівній обдарованості буде вища ніж у борця, який тренується лише двічі на тиждень тощо [14].

Також важливим чинником є середовище, в якому борець зростає і згодом починає тренуватись. Це може бути сім'я, друзі, місце навчання або роботи, які мають значний вплив на сприйняття спортсменом тренувань. Моральна підтримка та дружба створюють умови для подолання великих труднощів під час тренувань і поза ними, сприяючи при цьому підвищенню рівня спортивної майстерності.

У комплексі важливих чинників належне визначення та втілення системи тренувань виявляється ключовим. Ефективний результат може бути досягнутий лише при умові, що ця система є обдуманною, науково обгрунтованою та практично перевіреною, а також що вона відповідає сучасному науково-методичному рівню. Для забезпечення цього необхідне належне обладнання, відповідне оснащення та належне лікарське забезпечення.

Сюди також можна включити фактори, що безпосередньо пов'язані з особистістю дзюдоїста. У спорті неможливо досягти високих результатів, якщо відсутня безмежна любов до свого виду спорту, відсутнє бажання тренуватися, відсутня міцна воля, працьовитість та постійне прагнення до навчання. Саме ці якості становлять запоруку того, що спортсмен успішно подолає всі труднощі і віддаватиметься вимогам тренувань протягом всього свого спортивного життя.

Усі вказані фактори у спортивному тренуванні мають важливе значення. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише в тому випадку, якщо всі ці чинники взаємодіють узгоджено та гармонійно, створюючи надійну основу для досягнення високих спортивних показників [14].

1.2 Техніко-тактичні дії у дзюдо

Дзюдо – це японське бойове мистецтво та олімпійський вид спорту, який

заснований на принципах використання сили та руху супротивника для його кидка на килим або управління його рухами. Основні аспекти техніки дзюдо включають (рис 1.2):

1. Укладання: Однією з головних практик дзюдо є укладання супротивника на килим, існують різні техніки кидка, такі як "О-госі", "Сеоі-наге", "Іппон-сеоі-наге", і багато інших. Кожна техніка має свої особливості та правила виконання.

2. Грепси та технічні прийоми: Після того як супротивник був укладений, дзюдоїсти можуть використовувати грепси та технічні прийоми для контролю над ним на землі. Це допомагає забезпечити контроль над ситуацією та виграти поєдинок.

3. Удари та блокування: Дзюдо також включає техніки ударів та блокування, але вони рідко використовуються порівняно з кидками та грепсами.

4. Контр-атаки: Дзюдоїсти можуть використовувати різні техніки контр-атак для використання сили та руху супротивника проти нього самого.

5. Ката: Ката - це формальні вправи, що складаються з певних технічних та кінцевих елементів, які демонструють різні аспекти дзюдо, включаючи укладання та контр-атаки. Ката часто використовуються на ступенях в дзюдо.



Рис. 1.2 Технічні дії в дзюдо

Основною метою використання техніки прийомів та оптимальних рухових здібностей спортсмена є досягнення максимально ефективного практичного застосування. Це є основою для досягнення успіхів на змаганнях і вирішення завдань, які ставляться перед спортсменом. Таким чином технічна підготовленість означає виконання завдань з раціональним використанням ефективних рухових дій [3; 7; 14].

Проаналізувавши методику тренувань дзюдоїстів, ми визначили, що при підготовці, тренери приділяють основну увагу в навчально-тренувальному процесі техніко-тактичній підготовці. Основним завданням якої є засвоєння умінь застосовувати технічні прийоми в змагальній діяльності, включаючи захисні дії, контрприйоми та комбінації. Технічна підготовленість є важливою складовою тактичної підготовки, оскільки дзюдоїст використовує автоматизовані умінь та навички під час змагань, враховуючи ситуацію на килимі й рівень підготовки суперника. Для поліпшення спортивного мислення у дзюдоїста тренер використовує різноманітні методики, змінює умови тренувань і регулює їхній темп від низького до високого [21].

Коробейніков Г.В., Данько Т.Г [7] та інші автори зазначають, що застосувавши відеоаналіз двобоїв та детальне вивчення технічних дій та помилок розкрили питання як управляти та виявляти технічні недоліки в прийомах борця. Вони представили алгоритм рухових дій і загальну підготовку спортсмена, використовуючи відеоаналіз, у наступний спосіб:

1. Ефективність та оцінка параметрів змагальних дій і їх біомеханічних складових ґрунтуються на раціональному аналізі кінематичних показників.
2. Підготовка психічного й фізичного рівня визначається здатністю спортсмена виконувати рухові вміння.
3. Враховуючи біомеханічну природу рухових навичок, можна планувати й прогнозувати на тренуваннях і під час змагань такі параметри, як просторові, часові й динаміку виконання дій.

4. Вибираючи та використовуючи різноманітні вправи, можна забезпечити прямий вплив, базований на структурі біомеханічних параметрів.

5. Введення компонентів розробки структурних вправ, які використовуються під час змагань і ґрунтуються на комплексній оцінці, етапних і поточних параметрах біомеханічних рухів, дозволяє тренеріві аналізувати й вносити корективи у тренувальний процес [7]

Мартинов Ю. І. [13] виділяє в тактиці дзюдо 3 розділи:

- 1) проведення дій технічної направленості;
- 2) тактичне побудова сутички;
- 3) стресостійкість у змаганнях.

Ключовим аспектом тактичних дій у моменти атаки є використання сприятливих ситуацій відносно супротивника. Виконання атаки повинно бути ефективним і непередбачуваним для опонента, спричиняючи подальший успіх в ході сутички:

1) спортсмен повинен швидко аналізувати основні елементи тактичних дій та ситуацій, які виникають на борцівському килимі, і приймати правильне рішення.

2) дзюдоїст має володіти тим арсеналом навичок і здібностей які будуть ефективними при використанні [13].

У сукупності борцівських операцій та дій, які накопичені в арсеналі (включаючи техніку і тактику), можна виділити чотири стійкі групи:

- окремі елементи;
- стійкі сукупності елементів (прийоми, захоплення тощо.);
- техніко-тактичні дії;
- комбінації.

Базова техніка має створити у спортсмена уявлення про основні вимоги щодо організації рухів, враховуючи сенс та умови розв'язання рухових завдань. Відповідно до змісту рухового завдання базові дії структуруються в свідомості спортсмена, перетворюючись з предмета вивчення на предмет навчання. Це

визначається як умови формування, сприйняття, запам'ятовування і відтворення операцій у їх логічній послідовності. Оволодіння базовою технікою і тактикою у дзюдо означає вміння правильно поставити перед собою мету та реалізувати її через послідовність обов'язкових операцій і дій в їх цілісній динаміці.

Ураховуючи те, що деякі окремі операції та їх стійкі комбінації мають велику близькість, з'єднаємо їх в один розділ.

Основні рухові дії борця – це вихідні операції, які він виконує у початковому етапі зіткнення з суперником. Боротьба між борцями відбувається у постійному контакті один з одним, і саме цей контакт визначає велику частину їхнього положення.

Стойка характеризується тим, що борець утримує контакт з килимом лише за допомогою ступнів. У положенні партеру він доторкається до килима трьома або більше точками опори. Взаємозахоплення борців у стійці суттєво впливає на висоту положення їхнього тулуба і специфіку розташування ніг відносно один одного. За першим критерієм розрізняють високу, середню та низьку стійки, за другим – лівосторонню, правосторонню та фронтальну стійки.

У поєдинках у партері захоплення атакуючого значно впливають на позицію, яку обирає атакуючий борець, зокрема на висоту його тіла над килимом та положення окремих частин тіла, які знаходяться в контакті з килимом.

Дистанція в сутичці – це простір між борцями. Дистанцію можна розділити на ближню, середню і дальню. На дальній дистанції відсутнє захоплення, у той час як на ближній і середній дистанціях взаємний захват обов'язковий. На середній дистанції захоплення здійснюється на відстані, яка не перевищує довжини рук, а на ближній дистанції борці, знаходячись в парному захопленні, торкаються один одного тулубом.

Здатність борця використовувати дистанції для атакуючих, оборонних та контратакуючих дій дозволяє борцю:

- нав'язати супернику свій стиль бою;
- контролювати дії противника;
- створити сценарій атаки;
- в екстремальних обставинах, визначити найкращий курс дій для оборони та контратаки.

Правила змагань вимагають контактної взаємодії між борцями. Борці повинні постійно стикатися протягом усього поєдинку. Звичайно, за цих умов правильне дотримання дистанцій та їх поєднання може суттєво вплинути на кінцевий результат бою. Тому на етапі початкової підготовки слід виключити прийоми на відстані. При такому підході борці швидко вчаться вирішувати спортивні завдання в екстремальних умовах змагань.

Пересування та маневрування в сутичці здійснюються різноманітними методами та у різних напрямках з метою створення найвигіднішого положення відносно суперника для успішного виконання атакуючого чи захисного прийому. Ці дії можуть бути виконані в різних напрямках.

Захоплення – це маневр (або комплекс стійких маневрів), що дозволяє оволодіти будь-якою частиною тіла супротивника з метою порушити його стійкість і виконати ту чи іншу дію. Захоплення однією або двома руками. Борці використовують різноманітні гріплінги, щоб приховати свої рухи та заплутати суперників, тим самим перехоплюючи ініціативу на килимі та створюючи сприятливу ситуацію для нападу.

Захоплення можна класифікувати на три групи:

- а) захоплення, спрямовані на підтримку активності;
- б) захоплення, що виступають як засіб зв'язку між елементами техніки та тактики;
- в) захоплення, спрямовані на використання у виконанні прийому, захисту, атаки або контратаки. Такий поділ дозволяє провести більш детальний аналіз захоплень.

Під час поєдинку борці часто використовують різноманітні прийоми. Варіації цих прийомів залежать від вибраної стратегії та поставлених техніко-тактичних завдань у конкретних обставинах поєдинку.

Вони сприяють зайняттю вигідної позиції для нападу (передбачаючи унеможливлення дії захисту), створенню умов для виконання утримань, контрприймів, загроз, сковувань, маневрування, виведення суперника з рівноваги. Захвати можна розділити на тактичні (підготовчі) й захисні. Крім того, захоплення слугують конкретній меті в рамках певного прийому. Аналіз змагальної діяльності дзюдоїстів показує, що серед безлічі захоплень, борці найчастіше використовують лише шість.

- 1) «захоплення руки збоку;
- 2) захоплення рук знизу, за лікті;
- 3) захоплення руки з-під плеча і зап'ястя;
- 4) захоплення шиї і плеча зверху;
- 5) захоплення однієї руки зверху і зап'ястя іншої руки;
- 6) захоплення ноги двома руками з упором головою в тулуб» [13].

Ці захоплення відзначаються тим, що вони становлять «перехід» від підготовчих дій до нападу. Саме через це їх називають захопленнями для атаки.

Основні захоплення для нападу в стійці відрізняються наступними характеристиками:

- безпекою;
- передбаченням дій супротивника;
- перевагою в атакуванні;
- широким спектром можливих техніко-тактичних дій.

Згідно з першою характеристикою, коли борець виконує одне з шести атакуючих захоплень, він обмежує активність супротивника. Заблокувавши половину тіла суперника, що становить практично 50% з 100%, борець позбавляє його можливості для виконання атак. З метою стимулювання супротивник може застосувати активний захист і після цього відповісти

контратакою. Цим заходом борець створює, по-перше, безпеку для себе і, по-друге, накладає додаткове «навантаження» на суперника при переході до активних дій.

Другий аспект вказує на те, що, виконуючи атакуючі захоплення, борець може наперед програмувати свої технічні дії та передбачати захисні та контратакуючі реакції супротивника. Знання обмежень в можливостях суперника дозволяє дзюдоїсту контролювати його та, у потрібний момент, використовувати це для власної атаки.

За третьою характеристикою, борець, використовуючи атакуюче захоплення, може виконати вісім-дев'ять різних дій, тоді як супротивнику доступно лише 1-2 такі дії.

Згідно з четвертою характеристикою, борець, використовуючи атакуючі захоплення, одночасно імпровізує, поєднуючи їх з іншими атакуючими діями. Таким чином, він створює «фон» боротьби, який з одного боку привертає увагу суддів до «активності», а з іншого – створює сприятливі умови для реалізації власних дій. Захоплення виступають як засіб об'єднання елементів техніки та тактики.

Як вже було зазначено, під час поединку борець впливає на суперника за допомогою використання різних захоплень (атакуючих). Оскільки боротьба на килимі проходить у постійному конфлікті між суперниками, виконання кожної техніко-тактичної дії потребує вмілого комбінування різних м'язових груп, інерції, ваги, важелів тіла, граничної уваги та готовності в будь-який момент використовувати різні захоплення для зміни напрямку атаки. Таким чином, виконання борцем техніко-тактичних дій включає в себе багато операцій, що потім переходять в елементи дії. Кожен елемент дії реалізовується за допомогою захоплення, які виступають сполучною ланкою в структурі цілісної дії.

1.3. Зміст та засоби техніко-тактичної підготовки на етапі вищих

досягнень у дзюдо

На думку Пістун А. І. [22], техніко-тактична підготовка в спортивному тренуванні борців посідає одне із важливих місць. Вона є змістом всього тренувального процесу. Техніко-тактична підготовка (рис. 1.2.) задає тон загальній спрямованості спортивного тренування, а фізична і психологічна підготовка підпорядковані їй.

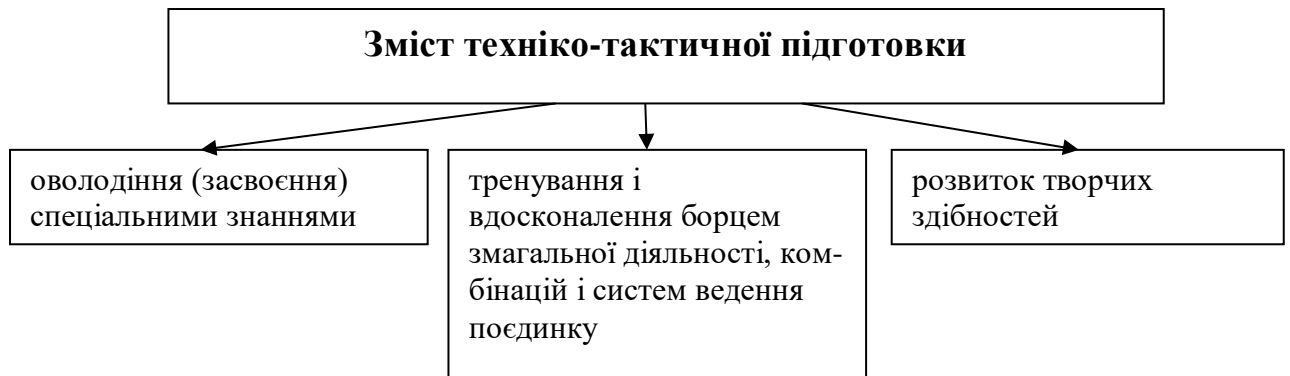


Рис.1.2 Зміст техніко-тактичної підготовки в дзюдо

Засвоєння спеціальних знань є основою поведінки борця. Перш за все – це глибокі знання біомеханічної суті техніки, фізіологічних механізмів рухів, а також знання де, коли і як користуватися окремими способами вибору прийомів і тактичних дій в поєдинку.

Усі ці знання, якщо ними оволодіють борці, значно прискорюють і поглиблюють вплив тренування на виконання технічних дій, комбінацій і систем і полегшують борцям накопичувати необхідний досвід. Засвоєння цих знань проявиться і на рівні мислення та поведінки борців в спарингу.

Тренування і вдосконалення змагальної діяльності борця, комбінацій і системи власне і буде серцевиною тренувальної практики, оскільки відбирає для цього найбільше часу. Така підготовка кожного борця є дуже обширною й оволодівати нею доводиться практично без кінця. Саме тренування триває кілька років і тільки потім настає зрілість у відповідній поведінці борця.

За висловленням С. М. Котова [11], відповідно до сучасної моделі спортивного поєдинку у дзюдо, яка враховує особливості й вимоги змагальної

діяльності, а також віддзеркалює тенденції у практиці суддівства, борець зобов'язаний:

- володіти стратегією активної боротьби за контроль над захопленням і площею килима;
- вміло використовувати тактичні прийоми для забезпечення переваги, проводячи енергійне маневрування та сковуючи суперника різноманітними захопленнями (згори за голову, за руку, знизу збоку та іншими захопленнями у стійці та на підлозі);
- мати розширений арсенал техніко-тактичних дій, забезпечений надійним захистом і можливістю контратаки з використанням захоплення ніг;
- ефективно виконувати кидки з великим діапазоном руху;
- володіти навичками утримання супротивника у небезпечному положенні та приводження його до падіння на палатки;
- успішно виконувати стандартні ситуації (захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці і на підлозі, боротьба у партері);
- вміло вести боротьбу в обопільному схресному захваті;
- вести поєдинок на високому функціональному рівні в умовах екстремального навантаження;
- атакувати суперника з періодичністю 15-25 секунд.

Попри обмеження та зменшення різноманітності техніко-тактичного арсеналу у дзюдо, кількість елементів базової техніки не повинна зменшуватися.

Методика вивчення основної техніки дзюдо включає у себе ознайомлення із наступними елементами:

- основ техніки та тактики (основні стійки борця, елементи маневрування, атакуючі та блокуючі захоплення);
- техніки боротьби у стійці (схоплення та викидання, кидки нахилом, повороти («мірошник»), підкидання, прогинання, нирки та їх поєднання) та на підлозі (перевороти, скручування, забігання, переходи, перекати, розгинання та

їх комбінації).

Протягом першого року навчання акцент робиться на техніці стійки, яка включає в себе наступні аспекти:

- виконання переміщення за руку з одночасною підсічкою;
- застосування нирку захопленням руки і стегна;
- виконання звалювання збиттям захопленням різнобічної ноги з переходом до захоплення обома ногами. Під час навчання наголошується на таких етапах в поясненні: початок атаки, виконання захоплення, підведення опори до центру маси, відведення, виконання та приземлення.

У партері: 1) виконання оберту за допомогою скручування захопленням далекої руки та ближньої гомілки; 2) виконання оберту за допомогою забігу захопленням руки в ключовий захват; 3) виконання оберту за допомогою накату захопленням тулуба.

Упродовж другого року навчання. Підготовка до атак:

- виконання кидка нахилом зі захопленням ніг;
- виконання кидка поворотом зі захопленням руки та однойменної ноги («млин»);
- виконання кидка підворотом зі захопленням руки та шиї.

У партері: 1) виконання оберту схресним захопленням гомілок; 2) виконання оберту переходом ножицями з захопленням підборіддя; виконання оберту перекатом з захопленням шиї та ближнього стегна.

Протягом третього року навчання. У стійці:

- виконання кидка обертанням захопленням руки зверху;
- виконання кидка прогином зі захопленням руки та тулуба;
- виконання передньої підніжки з захопленням плеча знизу та руки.

У партері: 1) виконання оберту прогином зворотнім захватом далекого стегна; 2) виконання кидка нахилом зі захопленням плеча та стегна із зацепом далекої ноги; 3) виконання виходу вгору виседом.

Постає проблема ефективного використання борцями у дзюдо тактико-

технічних дій (комбінацій), серед яких:

- 1) виконання переворотів – скручуванням, забігом, переходом, накатом, прогином;
- 2) використання кидків – накатом, нахилом, прогином;
- 3) виконання виходу вгору виседом.

Оснoву для класифікації базових прийомів у стійці та на підлозі визначають за наступними ознаками:

1. Взаємодія частин тіла, що виконують основні атакуючі рухи, в порівнянні з тілом супротивника (простота виконання та логічна структура прийому).
2. Оцінка прийомів за балами та туше (різноманітність, надійність, значущість, ефективність).
3. Вид обертання, що визначається захватом, де групи кидків (обертанням, збиттям, нахилом і так далі) розглядаються як самостійні одиниці.

Сам захват визначає характер обертання та є початковим етапом виконання прийому. За успішність основних захоплень прийоми можуть бути оцінені високими балами чи призвести до перемоги на туше.

Пропонується включити в навчальний план щороку по 6 атакуючих дій у стійці та на підлозі. Таким чином, за три роки навчання молоді борці мають засвоїти вісімнадцять різних прийомів. Важливо відзначити, що в навчально-тренувальному процесі слід навчати прийоми одночасно з тактичною підготовкою та розглядати їх як взаємопов'язані елементи.

Ми розглядаємо прийоми з погляду фаз, оскільки аналіз атакуючих дій спортсмена на кожній з цих фаз полегшує тренерові виявлення можливих помилок у структурі виконання. Зокрема, ми розглядаємо період від початкового положення до захвату, від захвату до початку атаки, від початку атаки до підведення власної опори під загальний центр маси суперника, від підведення власної опори під загальний центр маси до відриву, а також від відриву до перекидання (приземлення). Цей підхід сприяє оптимізації процесу

навчання та підвищенню ефективності його управління [15].

Ми вивчили два основні підходи до техніко-тактичної підготовки борців у дзюдо:

- формування обмеженого набору прийомів (часто 1-2) з великою кількістю варіантів входу – тактичних прийомів (десятки і більше). Це означає, що різноманітна тактична підготовка, яка дозволяє вивести супротивника в зручне положення для точного, своєчасного та ефективного виконання прийому, є характерною особливістю цього підходу;

- створення інтегрованого комплексу прийомів з однорідним початком.

Спостереження та аналіз змагальної діяльності виявили, що перший напрям є більш поширеним. Його перевага полягає у можливості обмежити вплив збиваючих факторів за допомогою різноманітних входів, що дозволяє виконувати прийоми своєчасно та точно. Однак його недолік полягає в складності підведення супротивника до конкретного прийому, обмежуючи технічну майстерність юного борця тісними рамками. Другий напрям також має свої недоліки, зокрема меншу точність та ефективність при виконанні прийомів. Проте він відзначається здатністю адаптуватися до несподіваних ситуацій та використовувати не один автоматизований прийом, а кілька відповідно до обставин. Це сприяє відсутності відсталості в розв'язанні складних рухових завдань та творчому підходу до проведення поєдинку, базованому на різноманітному технічному арсеналі юного борця.

Аналіз проведений нами виявив, що час, витрачений на виконання оцінених та неоцінених техніко-тактичних дій, зазвичай не перевищує 1 хвилини під час змагань. Залишений час використовується для підготовки техніко-тактичних дій, таких як боротьба за захват, маневрування та позиціонування, створення відповідних ситуацій для проведення атаки, а також використання помилкових дій для введення суперника в оману щодо істинних намірів виконання тих чи інших прийомів, виконання захисних та

контратакуючих дій. Отже, тактична підготовка борців у дзюдо має велике значення в контексті оптимального використання часу під час поєдинків.

Згідно із педагогічними спостереженнями, високі спортивні досягнення не отримують належного визнання. У той самий час, як було відзначено раніше, ефективність та надійність виконання прийому визначаються в прямій залежності від тактичних навичок борців у дзюдо.

Методика вдосконалення техніки виконання кидка поворотом через плечі «млин» включає в себе наступне:

- вдосконалення класичної техніки «млина» (відомої також як «стержень воронки»);
- навчання виконанню різновидів «млина», таких як кидок при захопленні суперника за зап'ястки рук або руки того, хто атакує;
- застосування скручування «млином» з захопленням шиї згори або одночасним захопленням шиї згори і плеча знизу.
- виконання кидка «млином» захопленням за різноманітне плече і стегно ззовні;
- виконання кидка «млином» захопленням руки обома руками знизу-збоку;
- удосконалення захоплень в однойменній та різнойменній стійках;
- навчання тактичних прийомів, які використовуються після попереднього захоплення (у щільному контакті) та відстані при наближенні;
- поліпшення дій, спрямованих на підготовку до виконання кидка через плечі.

Наше дослідження, яке базується на узагальненні наукових і методичних положень вікової та педагогічної психології, а також синтез наукових знань і досвіду підготовки висококваліфікованих борців дзюдо, дозволяє аргументовано стверджувати, що формування спеціальних здібностей у юних борців дзюдо слід проводити на учбово-тренувальному етапі у віці 13–15 років. Це пояснюється тим, що до 7 років у дитини вже сформовано сприйняття

навколишніх умов і об'єктів, і образи мають узагальнений характер. Проте на середньому шкільному віці (11–15 років) відбувається формування цілісності і свідомості сприйняття, здібності до тривалого спостереження та розвиток просторового сприйняття об'єктів. Наші емпіричні дослідження, проведені у віці 12–13 років, в плані формування спеціалізованих сприйнять, таких як почуття дистанції, ритму, килима і т.д., показали добрі позитивні результати.

На нашу думку, вдосконалення підготовки борців у змаганнях з дзюдо, що активно розвивається як олімпійський вид спорту, не повинно обмежуватися лише збільшенням тренувального навантаження, покращенням організації тренувального процесу і підготовки до змагань. Важливим є пошук новаторських шляхів для підвищення ефективності та зроблення більш захоплюючим видовище змагань борців. Це включає вивчення та використання потенціалу, закладеного в самому спортсмені, в його психічних здібностях. Також, необхідно інтегрувати різноманітні аспекти технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки. Розвиток вільної боротьби, зокрема розширення та відновлення кидкового арсеналу, повинен базуватися на виявленні інноваційних шляхів вдосконалення спортивних навичок борців. Це особливо важливо, оскільки зміни в правилах та інтенсифікація змагань у вільній боротьбі ставлять нові вимоги до якості підготовки, іноді надаючи обмежений час для реалізації складних техніко-тактичних дій.

1.4. Принципи та методика удосконалення техніко-тактичних дій у боротьбі дзюдо

Удосконалення основних прийомів у боротьбі дзюдо вимагає систематичного і цілеспрямованого навчання, тренування та аналізу технічних елементів. Ось кілька принципів та методик, які можуть допомогти у цьому процесі:

1. Систематичні тренування:

- **Регулярність:** практика повинна бути регулярною. Щоденні тренування допомагають закріплювати навички та підвищувати рівень вмінь.

- **Цілеспрямованість:** тренування повинно бути спрямованим на конкретні аспекти техніки.

2. Аналіз та відгуки:

- **Відеоаналіз:** відеозаписи боїв або тренувань дозволяють аналізувати власні помилки та вдосконалювати техніку.

- **Зворотній зв'язок:** взаємодія з тренером та партнерами щодо виконання прийомів допомагає коригувати помилки та поліпшувати техніку.

3. Технічна деталізація:

- **Розбір прийомів:** ретельний аналіз кожного прийому допомагає розібрати його на окремі складові та вивчити технічні деталі.

- **Тренування елементів:** поетапне вивчення та тренування окремих елементів прийому дозволяє краще їх освоїти та використовувати в бою.

4. Спаринг та ситуаційні вправи:

- **Спаринги:** бойові ситуації дозволяють адаптувати прийоми до реальних умов та розвивати тактичне мислення.

- **Ситуаційні вправи:** використання різних сценаріїв у вправах допомагає удосконалювати реакції та варіативність при виконанні прийомів.

5. Фізична підготовка:

- **Силові тренування:** зміцнення м'язів та стабілізація тіла допомагають у виконанні технічних елементів.

- **Гнучкість та координація:** розвиток гнучкості та координації покращує технічні можливості.

6. Постійне вдосконалення:

- **Допоміжні засоби:** використання додаткових тренувань, таких як ката (форми) або самбо, може розширити розуміння та навички у боротьбі.

- **Участь у змаганнях:** змагання надають можливість випробувати вивчені прийоми в реальних умовах та підвищують рівень підготовки.

Загалом, систематичність, аналіз, практика та постійне вдосконалення є ключовими складовими успішного удосконалення основних прийомів у боротьбі дзюдо.

На етапі підготовки до досягнення вищого рівня спортивної майстерності, що охоплює групи з вищою спортивною майстерністю, відбувається повне розкриття основних техніко-тактичних прийомів і формування технічних навичок, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Наведені нижче елементи техніки є додатком до навичок у дзюдо, які вдосконалюються під час тренувань для досягнення вищого рівня спортивної майстерності:

- учі-матаскаші (захоплення ноги зсередини);
- укі-ваза (захоплення передньої частини ноги на п'ятці);
- йоко-вакаре (захоплення ноги на п'ятці під однаковою ногою);
- комбінація: важіль ліктя від утримання висівом;
- комбінація: використання удушення разом з обертанням від кидка заднього підсікання;
- удушення, застосоване передпліччям при захопленні середини;
- утримання противника спиною, включаючи з боку голови, зверху, та з боку ніг;
- створення болючого вузла передпліччя при захопленні зверху під час утримання;
- виконання вправи за програмою 1 КЮ (коричневий пасок КМС, 1 дан (чорний пасок) та МСУ та 2-го дану (чорний пасок) МСУМК).

Під час тренувань, спрямованих на підвищення сили та швидкісно-силових здібностей, можна впроваджувати додаткове навантаження. Загалом силове тренування націлене на найбільш ефективну активацію силових резервів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо уважно стежити за правильністю виконання техніки. Втомилення суттєво впливає на координацію рухів у борців, тому необхідно ретельно контролювати обсяг тренувальних навантажень, щоб уникнути формування неоптимальної та неефективної техніки рухів.

Зміст тренувань повинен відповідати конкретному етапу підготовки спортсменів.

Етап підготовки. Основна мета – вироблення максимального рівня фізичної, технічної та психологічної готовності, з фокусом на розвиток спеціальних навичок.

Завдання включають у себе:

- удосконалення техніки виконання змагальної вправи;
- підняття рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- розвиток загальної та спеціальної сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей;
- підготовка та виконання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також участь у змаганнях.

Суть (зміст) роботи включає в себе проведення спеціально-підготовчих вправ, участь у змаганнях з загальної та спеціальної фізичної підготовки на всіх рівнях змагань.

Період змагань. Основна мета – створення умов для досягнення найвищих індивідуальних результатів у спортивній майстерності.

Завдання включають в себе:

- майстерне володіння технікою та підвищення рівня спеціальних навичок;
- тактична та психологічна підготовка для участі в основних змаганнях.

Зміст роботи включає в себе проведення спеціально-підготовчих вправ та участь у змаганнях на різних рівнях.

Перехідний період спрямований на створення сприятливих умов для тренувального процесу в наступному етапі підготовки.

Сутність роботи включає в себе:

- активний період відпочинку;
- проведення ретельного медичного обстеження, диспансеризації та лікування;
- застосування засобів загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішенні поставлених задач використані наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- документальний метод;
- методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення технічної майстерності дзюдоїстів, так і вдосконалення техніко-тактичної підготовки на етапі спортивного вдосконалення в дзюдо, що дозволяє більш точно намітити шлях до досягнення мети роботи.

Педагогічне спостереження - це метод збору первинних емпіричних даних, що полягає в цілеспрямованому, систематичному безпосередньому сприйнятті і фіксації фактів, що підлягають контролю та перевірці. Моє педагогічне спостереження проводилося з метою виявлення найбільш ефективних захисних дій у стійці та партері.

Педагогічний експеримент. Під педагогічним експериментом розуміємо цілеспрямоване і планомірне сприймання дійсності з наступною систематизацією фактів і здійсненням висновків.

Педагогічний експеримент був спрямований на підвищення ефективності використання контратакуючих технічних дій дзюдоїстів. Тактична підготовка дзюдоїстів нерозривно пов'язана з технічною підготовкою. Вона виявляється у вмінні борця свідомо використовувати засоби боротьби з умовами його

підготовки та готовності противника. Для підвищення ефективності контратакуючих дій у тренування були включені різні вправи та завдання.

Педагогічне тестування. Педагогічне тестування проводилось з метою визначення рівня технічної підготовленості дзюдоїстів.

Тестування з метою визначення рівня технічної підготовленості проводилося після відпочинку протягом двох тренувань: 26–28 вересня та 17–19 листопада 2023 року. Визначення рівня технічної підготовленості дзюдоїстів проводилось за допомогою тестів. Метою нашого тестування було отримати дані щодо рівня технічної підготовленості дзюдоїстів.

Проведені тести дозволили оцінити рівень, а при повторному тестуванні приріст, технічної майстерності.

Методи математичної статистики допомогли зреалізувати процес систематизації результатів дослідження, а саме групування спортсменів відповідно до отриманих даних у контрольних випробуваннях.

Нами здійснено загальну статистичну обробку матеріалів – знайдено основні статистичні числові сукупності, виконано оцінку статистичної вірогідності одержаних результатів і ступінь їх узгодженості.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Авангард» у м. Чернівці на навчально-тренувальних заняттях у період з квітня 2023 року по листопад 2023 року.

У дослідженні прийняли участь 20 спортсменів, а саме юнаки 15–18 років: 12 спортсменів – III та II розряд; 6 спортсменів – I дорослий розряд, 2 спортсменів мають звання кандидата у майстри спорту. Всі дзюдоїсти займалися в групі з підготовки до вищих досягнень понад два роки. Загальний стаж занять дзюдо 5–6 років.

На першому етапі проаналізовано літературні джерела по темі дослідження. Аналіз науково-методичної літератури здійснювався з метою одержання об'єктивних відомостей з питань дослідження, уточнення методів дослідження. Були визначені тема дослідження, її актуальність, мета і завдання дослідження, проаналізовано літературні джерела з теми дослідження. Виконано вибір методів дослідження та оволодіння ними під час практичної діяльності при проведенні практичних занять. Було проведено аналіз дій дзюдоїстів, які здобули перемоги на різних рівнях змагань. Проаналізовано тренувальний процес тренерів і розглянуто досягнення провідних спортсменів у змагальному періоді.

На другому етапі було проведено аналіз та документацію змагань дзюдоїстів. Спостереження охопило Чемпіонат Чернівецької області та чемпіонати України з дзюдо. Методи інтерв'ю і бесіди з тренерами та дзюдоїстами були використані для розуміння структури тренувально-змагальної діяльності спортсменів, їхньої технічної підготовки, ефективності дій у захисті та нападі, стійці, партері тощо. Розроблено спеціальні підготовчі вправи та запропонована модель, що включала технічні та тактичні дії спортсменів, комплекси вправ для навантаження в тренувальному періоді з метою оптимізації процесу. Усі дані експериментальної та контрольної груп внесено до протоколів для подальшого аналізу.

На третьому етапі дослідження проведено математичну і статистичну обробку результатів, здійснено аналіз та впровадження отриманих висновків у практичну сферу. При аналізі ефективності запропонованих підходів до вдосконалення технічних дій дзюдоїстів у змагальний період враховано їхні індивідуальні особливості. Експеримент відбувався на базі ДЮСШ «Авангард» і включав визначення фізично-функціональних характеристик дзюдоїстів за допомогою спеціальних тестів для встановлення рухової типології та розробки індивідуальної програми для поліпшення техніко-тактичних навичок спортсменів. Експериментальна програма включала у себе вдосконалення технічних дій (захоплення, дії в захисті, верхній захват, базові прийоми)

учасниками експериментальної групи. Контрольна група тренувалася згідно з основною програмою для дзюдоїстів. Після завершення експериментального періоду ефективність виконання основних технічних дій (в стійці) була перевірена за допомогою спеціальних тестів, і оцінювання проводилося тренерською експертною комісією за п'ятибальною шкалою.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Аналіз експериментальної програми тренувань дзюдоїстів

Нами був проаналізований Чемпіонат Чернівецької області з дзюдо, який відбувався в вересні 2023 року, а саме фінальні сутички спортсменів.

Аналіз результатів нашого дослідження, представлений у таблиці 3.1, свідчить, що учасники фінальних зустрічей виявилися значно кращими за своїх конкурентів за всіма показниками. Показник ефективності атак в переможців становив 23,3%, в той час як у переможених цей показник склав 6,7%. Результативність також виявилася значною, а саме відповідно 10,4 та 1,14 бали на особу.

Таблиця 3.1

Ефективність і результативність атакуювальних дій дзюдоїстів у фінальних поєдинках

Вагова категорія (кг)	Переможці		Переможені	
	ефективність (%)	результати- вність (бали)	ефективність (%)	результативність (бали)
60	1/1; (100%)	10	-	-
66	1/7; (14,2%)	10	1/3; (33,3%)	3
73	1/8; (12,5%)	10	0/4	-
81	2/12; (16,6%)	3+5	0/8	-
90	2/6; (33,3%)	5+10	0/2	-
100	1/3; (33,3%)	10	0/2	-
+100	2/6; (33,3%)	5+5	1/11; (9,1%)	5
X _{ср}	10/43; (23,3 %)	10,4	2/30; (6,7 %)	1,14

На обласних змаганнях фінальна частина включала в себе півфінальні поєдинки, боротьбу за 1-2 місце і боротьбу за 3 місце. Значна частка успішних техніко-тактичних дій припадає на поєдинки в стійці і складає 93%, що значно перевищує відсоток таких дій у партері (7%). У боротьбі в стійці 71,4% сутичок завершилися достроково за рахунок «іппон-кидка».

Для полегшення аналізу тривалість поєдинку (5 хв) була розподілена на три періоди по 1 хв 40 с кожен. Це дозволило отримати дані, що вказують на показники змагальної діяльності дзюдоїстів на початку, середині та кінці фінальних поєдинків. Аналіз фінальних зустрічей підтвердив перевагу переможців у всіх аспектах змагальної діяльності у першій та другій третинах поєдинку. З 7 фінальних сутичок 5 закінчилися достроково. Представники вагових категорій 81 кг і більше 100 кг боролися в повний час поєдинку – 5 хв. Переможці фінальних поєдинків безперервно збільшували інтенсивність атак. На початку сутички ця інтенсивність складала 2,3, в середині – 3,8 та наприкінці – 4,5 атаки за хвилину (таблиця 3.2).

На наше переконання, переможці володіють високим рівнем фізичної підготовленості, що дозволяє їм розпочинати реальні спроби виконання кидка кожні 15-20 секунд.

Таблиця 3.2

Щільність атаквальних дій у фінальних двобоях юніорів-дзюдоїстів

Вагова категорія (кг)	Середня за сутички	За 1/3 сутички		
		1	2	3
60	2,0	2,0	–	–
66	3,9	1,8	6,0	–
73	4,8	5,4	4,2	–
81	3,8	1,8	3,6	6,0
90	2,1	1,8	2,4	–
100	3,6	1,2	6,0	–
+100	1,8	1,8	0,6	3,0
X_{cp}	3,1	2,3	3,8	4,5

Примітка: щільність визначається у кількості спроб на третині поєдинку

Здійснений аналіз показав, що ефективність атак зростає до завершення поєдинку. Це свідчить про розумний розподіл енергії під час сутички та точне виконання тактичного плану, визначеного тренером.

Так, при розгляді динаміки поєдинків ми виявили, що на змаганнях найбільше результативними є кидки, які були виконані у другій третині — 57%, тоді як у першій — 14%, а в третій — 29%.

Обчислення свідчать про те, що технічний і тактичний коефіцієнти надійності залишаються сталими і високими протягом перших двох хвилин сутички, але зменшуються протягом наступних двох хвилин. У кінці поєдинку коефіцієнт надійності доходить до свого мінімального значення.

Проаналізувавши всі фінальні поєдинки, ми отримали уявлення про техніко-тактичну підготовку дзюдоїстів, які виявилися переможцями у фінальній частині. Цей аналіз дозволив розробити методичну модель техніко-актичних дій, яка представлена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Методична модель техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів

№ з/п	Модельні показники	Значення показників
1	Інтервал успішної атаки (с)	15–20
2	Кількість атак за хвилину	3–5
3	Ефективність виконання ТТД (%)	30,8
4	Кількість варіантів ТТД в стійці	не менш 5-ти прийомів
5	Найбільш результативні прийоми у сутичці	підхоплення, через плечі, зачепом, через спину, виведення з рівноваги;
6	Середній час двобою (с)	200
7	Дострокова перемога двобою (іппоном) (%)	71,4
8	Оптимальний час виконання прийому (с)	120–180

Під час виконання технічних дій, які передбачають активні та широкі переміщення у просторі власного тіла та тіла супротивника, кожен дзюдоїст має дотримуватися певних біомеханічних закономірностей. Ці закономірності допомагають йому оптимально використовувати свої власні фізичні можливості, а також ефективно враховувати зовнішні впливи, зокрема силові фактори (тяжіння, реакція опори, інерція) та взаємодія з опорою супротивника. Активна участь у боротьбі можлива лише тоді, коли спортсмен може використовувати свої внутрішні ресурси, такі як м'язова сила, для ефективного подолання зовнішніх опірних сил.

Експериментальна група виконувала тренування за спеціально розробленою програмою. Нижче подано приклад одного тренувального дня.

У навчально-тренувальному процесі впроваджувалися спеціальні завдання, і тренування проводилося за наступним режимом:

- розминка, що включає вправи на гнучкість та координацію, тривалістю 20 хв;
- перестосування після кидків зі стійки в партер (за командою), тривалістю 1 хвилина, 3–5 завдань;
- тренування в партері з партнером за вказівкою (по черзі), 3–5 завдань;
- утримання з різних позицій (3 позиції), тривалістю 30 секунд, 1–3 зміни партнера;
- поєдинки у боротьбі лежачи за командою (3-5 завдань), тривалістю 30 секунд, 1–3 зміни партнера;
- учикоми (в дві сторони), 19+1 кидок (по черзі) з виконанням 4–5 технічних дій, тривалістю 5–10 хв;
- кидки без опору суперника: 1 хвилина у 3–4 серії (при різних захопленнях, у комбінаціях);
- відпрацьовування контратакуючих дій у стійці (за вказівкою), 4 рази по 30 секунд;

- контратакуючі дії з опором (за завданням: – контратакуючі дії від відомого кидка; – використання певного контрприйому; – контратакувальні дії від відомого захоплення – з використанням певного контрприйому) – 4 рази по 30 секунд;
- боротьба за захоплення – 1,5 хвилини, 1–3 партнери (різні варіанти захоплення; використання моделей різних типів борців);
- виконання захоплення й атаки (виконати реальну атаку, збити у партер) – 20 секунд, з 1–5 партнерами;
- боротьба в парному захопленні – 1 хвилина; 1–3 партнери (при різних захопленнях);
- навчально-тренувальний поєдинок – 5 хвилин.
- вправи для спеціальної підготовки, вправи для розслаблення та вправи для покращення гнучкості - 20-30 хвилин.

Під час тренувань програма навчально-тренувальних занять адаптувалася до фізичного стану борців, вирішуваних завдань і графіка проведення змагань.

Наприкінці місяця відбувалося контрольне тренування, що включало в себе наступні етапи:

- розминка – 30 хвилин;
- боротьба лежачи – 2 блоки по 5 хвилин кожен, загалом 10 хвилин;
- відпочинок – 10 хвилин;
- боротьба у стійці та лежачи – 5 блоків по 5 хвилин кожен, загалом 25 хвилин;
- вправи на гнучкість – 25 хвилин.

Усього: 100 хвилин.

Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості борців використовувався комплекс тестів, який передусім відображав їхні швидкісно-силові можливості. Ми враховували, що найбільш інформативними показниками спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів є: час для виконання 18 кидків (в

секундах), час виконання човникового бігу 4 x 10 метрів, час для виконання 10-ти підтягувань (в секундах), кількість підтягувань.

Експериментальні дослідження проводились на підготовчому етапі річного циклу навчання. Перший контрольний тест учасників експерименту вказав на те, що сформовані нами групи були однакового рівня.

До початку експерименту між експериментальною та контрольною групами не було виявлено суттєвих відмінностей у рівні техніко-тактичної та фізичної підготовленості ($p > 0,05$) (таблиці 3.4 та 3.5).

Таблиця 3.4

Результати тестування фізичної підготовленості контрольної (n=10) і експериментальної (n=10) груп до початку експерименту

Описова статистика	Час човникового бігу 4x10 метрів		Час виконання 18 кидків		Час 10-ти підтягувань (с)		Підтягування (кількість разів)	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
Середнє	10,1	10,1	35,4	35,6	8,8	8,8	27,5	27,6
Стандартна помилка	0,06	0,06	1,12	0,95	0,25	0,25	1,07	0,93
Медіана	10,1	10,1	36	35,5	9	9	26,5	27
Мода	10	10	36	34	8	9	25	27
Стандартне відхилення	0,19	0,20	3,53	2,99	0,79	0,79	3,38	2,95
Дисперсія вибірки	0,04	0,04	12,49	8,9	0,6	0,62	11,39	8,71
Р	$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p > 0,05$	

Фізична підготовка, яка становить ключовий аспект тренування в дзюдо, спрямована на розвиток різних фізичних якостей, таких як швидкість, сила, гнучкість, витривалість і координаційні здібності. У дзюдо важливо мати здатність швидко та несподівано атакувати, ефективно захищатися і вчасно контратакувати. Це передбачає належний рівень розвитку силових якостей, гнучкості, швидкості й витривалості. Успішне виконання цих дій залежить від здатності спортсмена миттєво, точно й технічно реагувати на ситуації у бою,

що часто змінюються. Організований раціонально процес загальної фізичної підготовки спрямований на різносторонній розвиток різних рухових якостей. Високі показники фізичної підготовки є основою для ефективної роботи над удосконаленням інших аспектів підготовленості дзюдоїстів, таких як технічна, тактична та психічна [33].

Після проведення експерименту не виявлено статистично значущих ($p > 0,05$) змін у всіх фізичних вправах-тестах як у експериментальній, так і в контрольній групі (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Результати тестування фізичної підготовленості контрольної (n=10) і експериментальної (n=10) груп після експерименту

Описова статистика "після" експерименту	Час човникового бігу 4x10 метрів(с)		Час виконання 18 кидків (с)		Час 10-ти підтягувань (с)		Підтягування, кількість разів	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
Середня	9,96	9,82	32,7	30,2	7,6	7,4	29,1	29,5
Стандартна помилка	0,06	0,05	0,98	0,68	0,27	0,27	1,13	0,89
Медіана	9,9	9,8	32,5	30,5	8	8	28	29
Мода	9,8	9,7	36	33	8	8	26	28
Стандартне відхилення	0,18	0,16	3,09	2,15	0,84	0,84	3,57	2,8
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Експертною групою, яку склали чотири тренери, серед яких два заслужених тренери України та два тренери вищої категорії була оцінена якість виконання техніко-тактичних дій у положенні «боротьба стоячи». Експерти оцінювали виконання прийомів з урахуванням якості падіння (уке) на спину, ефективності захоплення, швидкості виконання прийому і інших аспектів.

Математичний аналіз експертних оцінок, проведений при оцінці виконання програми техніки кидків (таблиця 3.6), підтвердив, що середні бали за технічні дії на початку педагогічного експерименту в контрольній і експериментальній групах становили відповідно 3,58 (стандартне відхилення 0,18) і 3,48 (стандартне відхилення 0,24) ($p > 0,05$). Це свідчить про однорідність рівня техніко-тактичної підготовленості в обох групах.

Таблиця 3.6

**Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів
експериментальної і контрольної групи в стійці до початку
експерименту**

	№1		№2		№3		№4		№5		№6		№7		№8		№9		№10		
	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	
Кидки																					
Через спину	4	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	
Підхоплення	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3	
Скручування	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4	
Зачепом	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	
З/підніжка	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	
П/підніжка	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	4	2	3	3	5	3	4	3	
Заступ	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	
Підсікання	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	
Через плечі	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	
Через голову	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	
Захопленням двох ніг	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4	
Підсад гомількою	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4	
<i>Хср</i>	3,3	3,3	3,5	3,5	3,6	3,7	3,4	3,3	3,9	3,8	3,7	3,4	3,5	3,1	3,5	3,4	3,8	3,9	3,6	3,5	

Дані, представлені в таблиці 3.7, вказують, що дзюдоїсти експериментальної групи на значущому рівні виявляють вищу ефективність при виконанні атак, що підтверджує результативність запропонованої методики підготовки і поліпшення виконання технічних дій у змагальних поєдинках.

Таблиця 3.7

Результати порівняння експериментальної та контрольної групи за структурними показниками змагальної діяльності

Показники змагальної діяльності	Стат. показн.	До експерименту		Після експерименту		Вірогідність розходжень (p)	
		Е	К	Е	К	Е	К
Активність (за 1 хв)	X_{cp}	2,1	1,9	2,75	2,2	$p < 0,05$	$p > 0,05$
	$\pm m$	0,56	0,63	0,71	0,92		
Ефективність атаки (%)	X_{cp}	46,4	39,8	57,8	45,3	$p < 0,001$	$p < 0,001$
	$\pm m$	1,1	0,9	1,3	1,1		

Результати аналізу свідчать, що за допомогою експериментальної методики дзюдоїстам експериментальної групи вдалося суттєво покращити використання таких прийомів, як кидок через спину, підхоплення, виведення з рівноваги, зацеп, зацеп зовні, перевороти, скручування, задня підніжка, передня підніжка, підсікання, кидок захопленням ніг через плечі, кидок через голову підхватом за гомілку.

3.2. Планування навчально-тренувального процесу у дзюдо, спрямоване на розвиток техніко-тактичних дій у захисті

У сучасних умовах практики дзюдо, менше уваги приділяється виконанню технічних дій у захисті, що може призвести до негативних наслідків

під час змагальних поєдинків.

У дзюдо захисні прийоми відіграють ключову роль для досягнення позитивного результату в поєдинку (перемоги). Роль захисних дій, яку деякі тренери можуть недооцінювати та приділяти менше уваги під час тренувань, насправді має важливе значення, і таке неправильне уявлення є помилковим.

Для досягнення цієї мети ми здійснили опитування та провели аналіз ефективності дій у дзюдо. В опитуванні взяли участь 30 спортсменів, зокрема: 3 особи мають звання «Майстра спорту України», 12 осіб є кандидатами у майстри спорту України, 15 осіб мають розряди.

Після проведення анкетування ми встановили, що із 30 опитаних респондентів 76% думають, що вони часто успішно виконують контратакуючі прийоми під час сутичок. Здатність виконувати контратаки є ключовою для високого рівня технічної майстерності борців. Однак 10% респондентів вважають, що вони не завжди можуть успішно виконувати контратакуючі прийоми, оскільки вони самі ініціюють атаку, не чекаючи на атаку суперника. Ще 14% респондентів не сформулювали свою думку щодо того, наскільки часто вони здатні виконувати контратакуючі прийоми.

У дзюдо великого значення набуває вміння ефективно використовувати захоплення для проведення прийомів, оскільки саме захоплення виступає основою для багатьох технік. Згідно з результатами анкетування, 37% респондентів вважають, що одностороннє захоплення є ефективним у захисних діях (рис. 3.1). 44% опитаних більшу перевагу віддають двосторонньому захопленню. Захоплення обох типів, на думку 29% респондентів, мають бути використовувані в захисті.

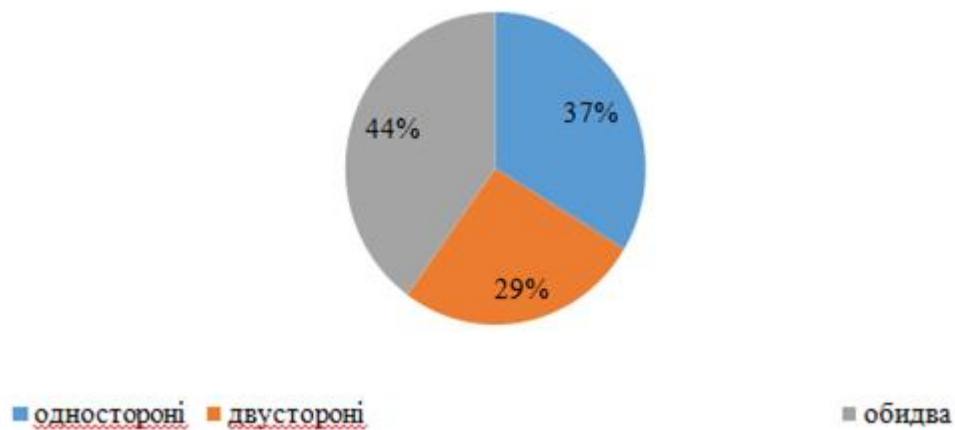


Рис. 3.1. Різновиди використання захоплень для проведення захисних дій

У дзюдо захисні дії є ключовим елементом, що відволікає увагу та заважає супернику проводити атаки. Надійний захист вважається основою спортивної майстерності.

Подальше вивчення поглядів респондентів охоплювало їхню оцінку ефективності власних захисних дій. В результаті анкетування було виявлено, що 73% респондентів розцінюють свої захисні дії як ефективні, розглядаючи їх як один із ключових елементів базового арсеналу дзюдоїста. З неспокоєм щодо ефективності своїх захисних дій висловились 27% респондентів.

Захист у дзюдо представляє собою важливий аспект, який допомагає спортсменові досягти перемоги над суперником. Захисні дії виконують функцію бар'єру під час сутички. Велика частина поєдинку припадає на реалізацію атак та захистів, і хоча атака визнається головним засобом досягнення перемоги, ефективність у боротьбі залежить від володіння повним спектром дій та від їх розумного використання під час поєдинку. Нині багато борців можуть ефективно атакувати, проте перемагають ті, хто майстерно володіє всіма аспектами боротьби і розуміє, як правильно розподіляти свої дії в залежності від ситуації та особливостей суперника. Таким чином, захист, який виступає як один із тактичних елементів у боротьбі, тісно пов'язаний з тактикою виконання прийомів.

Згідно з результатами опитування, було виявлено, що під час захисних дій у ході сутички 56% борців створюють сприятливі умови для виконання кидка. Інші 44% респондентів, при застосуванні захисних дій, використовують помилки суперника, очікуючи на його помилку, після чого виконують контратаку (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Використання технічних дій під час захисту

Важливою частиною тактичної майстерності борця є стратегія ведення поєдинку та участь у змаганнях. Під час проведення опитування ми визначали, якій тактиці у веденні боротьби віддають перевагу респонденти. Результати показали, що значна частина респондентів (57%) вдається до атакуючої тактики ведення боротьби. 23% борців віддають перевагу захисним діям, тоді як 20% вважають, що в боротьбі слід використовувати як атакуючу, так і захисну тактику.

Під час сутички важливо володіти навичками не лише створення сприятливих умов для атаки та виконання прийомів і контратак, але й ефективно захищатися (див. рис. 3.3).

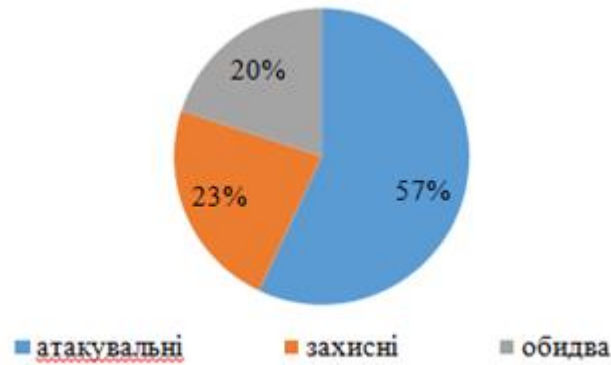


Рис. 3.3. Тактика ведення поєдинку

Успішність борця у вирішенні поставлених завдань визначається його вмінням працювати в партері, де важлива щільність дій. Ми опитали респондентів про техніки оборони в партері, які вони найчастіше використовують. Виявлено, що 67% опитаних вдаються до захисних дій у партері, таких як больові, перевороти й утримання. У стійці боротьба також проводиться у щільному захопленні, без якого не може бути успішних прийомів. 33% респондентів, які брали участь у опитуванні, вказали, що під час захисту в стійці вони використовують такі техніки, як сковування та блокування захоплень суперника.

Навчання захисту може відбуватися швидше, ніж навчання атакуючим діям, але важливо враховувати, що для успішного виконання будь-якого захисту потрібна відповідна підготовленість – фізична, технічна та психічна. Тому Шандригось В.І. висловлював думку, що «кожен захист повинен відповідати конкретному рівню майстерності борця, що визначається ступенем його вдосконалення» [47].

Основним елементом спортивної майстерності є надійні захисні дії, які утворюють основний бар'єр, заважаючи супернику проводити атакуючі дії і створюють для нього ситуацію, що вимагає часу для вирішення. Ефективність застосування дій у захисті залежить від різноманітних факторів.

Згідно з результатами анкетування, 51% респондентів визнають, що успіх у виконанні дій у захисті значно впливає на рівень технічної підготовки.

Тактика в дзюдо визначає, як борець планує свої майбутні сутички і виступи на змаганнях. За даними опитування, 29% респондентів схильні вважати, що лише фізичної підготовки достатньо для успішного виконання захисних дій. Фізична підготовка борця є основою спортивного тренування, де відбувається розвиток основних рухових якостей, таких як швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість. Тільки 20% опитаних погоджуються з тим, що успішні захисні дії на змаганнях залежать як від технічної, так і від фізичної підготовленості спортсмена (рис. 3.4).

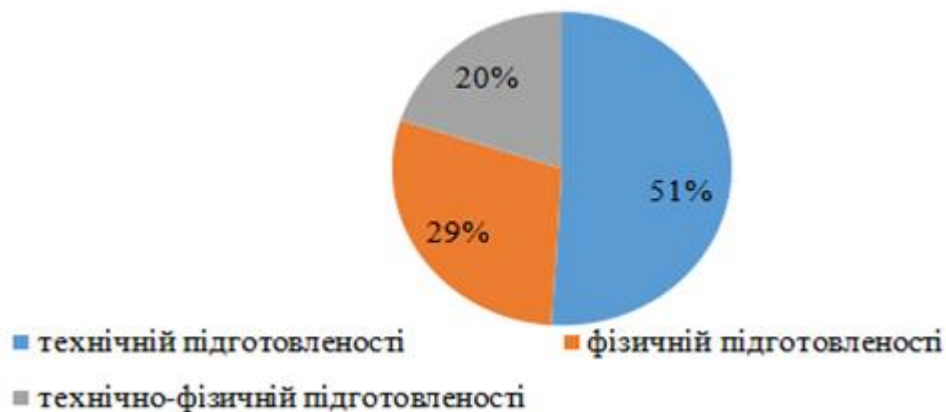


Рис. 3.4. Залежність ефективності використання захисних дій

Процес вивчення захисних дій повинен займати особливе місце у тренуванні. Однак аналіз тренувальних планів збірних команд і тренувальних занять показав, що у більшості випадків приділяється більше уваги вивченню атакуючих дій, а захисним діям відводиться лише обмежений час. Анкетування підтвердило, що 77% респондентів систематично працюють над захисними діями на тренуваннях, спрямовано доводячи їх до автоматизму. За результатами опитування 23% респондентів вважають, що тренери надто мало уваги приділяють захисту, оскільки контролюють техніко-тактичну підготовку, і внаслідок цього відпрацювання захисних дій не є систематичним. Також опитування вказало, що на тренуванні повинно приділятися 0,5 години на

відпрацювання захисних дій за думкою 36% респондентів, включаючи жінок-спортсменок і борців із розрядом не вище кандидата в майстри спорту. 31% відповіли, що 1 години вистачить, переважно це висококласні спортсмени. 16% вважають, що потрібно 1,5 години для напрацювання захисних дій. Техніка виконання захисних дій визнається однією із ключових складових підготовки єдиноборців (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Час, який потрібно відводити для напрацювання захисних дій під час тренувань

На думку більшості учасників опитування (73%), їхні захисні дії вважаються ефективними. Однак через недостатню увагу тренерів до захисних дій, 23% опитаних не можуть систематично вдосконалювати цей аспект своєї підготовки.

Значна кількість відповідей учасників свідчить, що більшість з них застосовують атакуючу тактику в ході боротьби (57%), у протипагу захисній тактиці, яку обирають 23% борців. Вони аргументують, що вміння виконувати захист є потужним інструментом для здобуття перемоги над суперником.

3.3. Ефективність застосування техніко-тактичних прийомів у захисті під час змагань з дзюдо

Кидати досвідченого борця – завдання досить складне, тому необхідно максимально використовувати всі можливості для досягнення перемоги. Велика увага повинна бути приділена захисним діям, які, як правило,

виявляються складнішими за звичайні прийоми, але борці вміло використовують їх і досягають успіху в боротьбі. Змагальна сутичка передбачає різноманітні переходи від атак до захисту та навпаки, маючи за мету одностороннє отримання оцінок. Таким чином кінцевий результат цих переходів стає ключовим фактором у формуванні системи, можливо, з однаковим внеском як атакуючих, так і захисних характеристик. Однак в дослідженнях в основному надається увага атакуючим діям, в той час як захисні дії залишаються маловивченими явищами в спеціалізованій літературі та практиці. Взагалі, захисні дії в єдиноборствах стають важливим фактором, який заважає виконанню технічних дій.

Для визначення найбільш ефективних захисних прийомів в боротьбі дзюдо ми провели педагогічне спостереження під час Чемпіонату Чернівецької області.

У рамках дослідження ми вивчили та проаналізували 20 поєдинків у вагових категоріях 60, 66 та 73 кг, фіксуючи застосування захисних дій як у партері, так і у стійці.



Рис. 3.6. Використання помилок суперника

Підбиваючи підсумки педагогічного спостереження, ми встановили, що значна більшість борців (72%) використовували помилки суперників у стійці для здійснення кидка, тоді як 28% спортсменів використовували помилки у

партері (рис. 3.6). Найчастіше дзюдоїсти виконували зрив захоплення без подальшої атаки (64%), і лише 36% борців відразу після зриву захоплення розпочинали свою атаку.

У боротьбі дзюдо виокремлюють дві форми захисту:

1. Пасивний захист – це прийом, спрямований на уникнення або розгром атаки шляхом активного використання власного тіла. При пасивному захисті в стійці борець уникає виконання прийомів атаки, використовуючи різні методи, такі як заслони різними частинами тіла, розрив дистанції, упір головою, руками, зачепи, обхвати тощо. У цьому випадку борець виступає в реактивному режимі, не володіючи ініціативою та не маючи переваги в контролі ситуації.

2. Активний захист – це прийом, який передбачає операції для відбиття атаки супротивника та створення зручних умов для проведення контратаки. Використання ефективних захистів, що дозволяють здійснювати успішні атаки, надає боротьбі активний характер, робить її більш вражаючою та результативною.

У спортивних єдиноборствах найбільш важливим є розділ навчання, який націлений на розвиток знань, вмінь та навичок у спортсменів.



Рис. 3.7. Використання захисних технічних дій у стійці

Найчастіше використовуваною захисною дією є контрприйом: 49% дзюдоїстів застосовують підсікання, 18% борців використовують скручування при протистоянні кидку підхопленням, а 15% застосовують бічний переверот при протистоянні задній підніжці. Решту захисних дій дзюдоїсти використовують значно рідше (рис. 3.7).

Захисні дії, такі як прогинання, захоплення двох одворотів, випрямання рук, захоплення за стегно (штани) суперника після його підкоміра, відпускання захоплення, розгортання в положення упору на руки, обгортання ноги суперника зсередини, оповиття його тулуба ногами ззаду під час підкоміра, захоплення за два рукави, виконання одночасного підвороту суперника та перехід в положення спина до спини, або ривки суперника в протилежному напрямку під час його проведення – використовуються значно рідше.

Надійність захисту представляє собою одну з ключових характеристик виступу дзюдоїста в змагальній діяльності. Захисні дії в єдиноборствах є важливим збиваючим фактором, який заважає вдалому виконанню технічних прийомів, спричиняючи дискоординацію рухів, порушення функціональної стійкості і зниження точності виконання техніки. Ці захисні дії вважаються екзогенними (зовнішніми) факторами, які ускладнюють успішне виконання прийомів під час поєдинку. Вміння подолати захисні дії має вирішальне значення для збереження стабільності технічного майстерності борця та досягнення успішних результатів у спорті. Під час спостережень за змагальними поєдинками було виявлено, що 53% борців використовували сприятливі умови для виконання кидка, тоді як 47% застосовували помилки суперника в партері. Таким чином, захист був активно використовуваним елементом як у стійці, так і у партері. Змагання у вагових категоріях 60, 66 і 73 кг були високоенергетичними, де багато поєдинків вирішувалися через зриви захоплення, контрприйоми та продовження атак.

У ході проведення педагогічного спостереження ми визначили, що після неуспішного виконання кидка через спину з колін спортсмени частіше

вдаються до захисних дій, використовуючи задушливі прийоми. Багато дзюдоїсти під час виконання кидка, втрачають увагу у партері і програють утримання. Відзначається, що решта захисних дій, які переходять в атаку, виконуються спортсменами значно рідше. Таким чином:

1. Дії захисту 60 дзюдоїстів були проаналізовані під час обласної спартакіади. У результаті вивчення виявлено, що найбільш ефективні захисні дії включають в себе використання контрприйому (підсікання в 49% випадків), кидка підхопленням (в 18%) та бічного перевероту (в 15%) – відповідно до атаки проти задньої підніжки.

2. Зазвичай спортсмени найчастіше користувалися помилками суперника у стійці. Дзюдоїсти приділяли мало уваги помилкам, які були допущені у партері під час поєдинку.

3. Однією з ключових захисних дій є зрив захоплення. Частіше за все дзюдоїсти виконують зрив захоплення, але не продовжують атаку. Після зриву захоплення для досягнення перемоги важливо не лише залишитися в захисному положенні, але також переходити до нападу, продовжуючи свою атаку.

4. У партері необхідно вести інтенсивну боротьбу та виконувати захисні дії, переходячи в атаку. Після невдалого кидка через спину з колін спортсмени найчастіше використовують захисні дії, включаючи задушливі прийоми. Багато дзюдоїстів втрачають увагу в партері під час виконання кидка, що може призводити до програшу в утриманні. Решта захисних дій з подальшим переходом в атаку використовуються спортсменами значно рідше.

ВИСНОВКИ

Спортивне тренування – це процес раціональної підготовки, направлений на досягнення успішних спортивних результатів, побудований на всебічному і гармонійному розвитку спортсмена. Навчально-тренувальний процес, направлений на досягнення спортивних результатів без наявності широкої фізичної, технічної, психічної бази - неможливий.

Дзюдо – це японське бойове мистецтво та олімпійський вид спорту, який заснований на принципах використання сили та руху супротивника для його кидка на килим або управління його рухами. Основні аспекти техніки дзюдо включають:

1. Укладання: Однією з головних практик дзюдо є укладання супротивника на килим, існують різні техніки кидка, такі як "О-госі", "Сеоі-наге", "Іппон-сеоі-наге", і багато інших. Кожна техніка має свої особливості та правила виконання.

2. Грепси та технічні прийоми: Після того як супротивник був укладений, дзюдоїсти можуть використовувати грепси та технічні прийоми для контролю над ним на землі. Це допомагає забезпечити контроль над ситуацією та виграти поєдинок.

3. Удари та блокування: Дзюдо також включає техніки ударів та блокування, але вони рідко використовуються порівняно з кидками та грепсами.

4. Контр-атаки: Дзюдоїсти можуть використовувати різні техніки контр-атак для використання сили та руху супротивника проти нього самого.

5. Ката: Ката - це формальні вправи, що складаються з певних технічних та кінцевих елементів, які демонструють різні аспекти дзюдо, включаючи укладання та контр-атаки. Ката часто використовуються на ступенях в дзюдо.

Проведений літературний аналіз показує, що в останні роки в дзюдо на змаганнях високого рівня перемагають спортсмени котрі володіють технічним і тактичним арсеналом індивідуального методу ведення сутички. У кожного

спортсмена високого рівня існує індивідуальна та різноманітна техніка виконання прийомів, вона доведена до автоматизму, завдяки багаторічним тренуванням. Спортсмени володіють та мають декілька варіантів використання одного прийому і це залежить від ситуації яка склалась в час проведення сутички, його готовності до виконання дій, реакції, індивідуального підходу до техніки виконання. На змаганнях ми можемо бачити той арсенал технічних дій спортсмена котрий простежується протягом всієї сутички і він невід'ємно пов'язаний з динамікою ведення поєдинку. Дуже мало публікацій які б розкривали всі ці критерії в технічній та тактичній підготовці спортсменів направлені на індивідуалізацію побудови навчально-тренувального процесу з удосконаленням цих компонентів.

Виявлено, що підготовка функціональних можливостей дзюдоїста до вирішальних змагань має створити можливість безперервного росту та швидкості виконання дій в атаці та щільності захисних дій.

Показник надійності та стабільності виконання прийомів у технічній та тактичній підготовці у спортсменів зростає наприкінці поєдинку. Лідери в поєдинку завжди нарощують щільність дій в атаці, на початку першій третині поєдинку вона мала середнє значення 2,3 атакуючих дій за хвилину, у середині другої третини сутички - 3,8 атакуючих дій за хвилину, наприкінці сутички в третій третині сутички – 4,5 атакуючих дій за хвилину.

Оптимальне виконання технічних дій завдяки фізичній підготовленості спортсмена до максимального рівня є виконання за певний проміжок часу кидків.

По завершенню експерименту було встановлено, що технічні дії з виконання кидків на змаганнях частіше виконується при застосуванні індивідуальної техніки дзюдоїста.

Постійна ситуаційна зміна в поєдинку зумовлює спортсмена виконувати різноманітні рухові навички за певний проміжок часу, здобуті на тренуванні.

Оптимізація варіантів виконання технічних та тактичних рухових дій має бути науково обґрунтоване та усвідомлено спортсменом. З цього складається індивідуальний технічний та тактичний потенціал до якого входить арсенал тих дій котрі були відпрацьовані на тренуванні, мають енергозберігаючі компоненти направлені на перемогу над супротивником.

Аналіз порівняння даних результатів контрольної і експериментальної групи після закінчення експерименту показує на багато більші показники остатньої і на практиці підтверджує позитивний вплив застосованих прийомів і методів виконання технічних та тактичних дій. Сформована та практично застосована методика технічної та тактичної підготовки спортсмена дала можливість підвищення результатів в проведенні спарингів. До проведення експерименту данні складали 2,1 атакуючих дій за хвилину, а після – 2,75 при похибці ($p < 0,05$). Тому данні експерименту свідчать про ефективність розроблених та запропонованих методів тренування спортсмена.

В ході спостереження за змагальними сутичками частина борців 53% використовували, сприятливі умови для проведення кидка. 47% борців використовували помилки суперника в партері. Таким чином, захист вівся активно, як в стійці, так і в партері. Сутички в вагових категоріях 60, 66 і 73 були енергійними. Велика частина боротьби йшла на зриви захоплення, контрприйомів і продовження атак в стійці.

В результаті проведення педагогічного спостереження нами було встановлено, що частіше спортсмени після невдало виконаного кидка через спину з колін програють захисними діями з використанням задушливих прийомів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Серєда В. А., Перєта В. С. (2017). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати). Київ.
2. Ананченко К. В., Серєда В. В. (2008). Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Teoriã ta Metodika Fìzičnogo Vihovannã*, (8), 47-49.
3. Ананченко К. В., Хацаюк О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. № 14. С. 4–18.
4. Ананченко К., Хацаюк О. (2016). Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 11-16.
5. Ананченко К.В., Серєда В.В. (2008). Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Physical Education Theory and Methodology*, (8), 47-49. <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/451/444>
6. Афанасьєв С., Москаленко Н., Долбишева Н., Микитчик О. і Бакурідзе-Маніна В. 2023. ОЦІНКА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 5(164) (Трав 2023), 16-19. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03).
7. Б. С. Семенів, Т. Г. Приставський, А. Бабич, І. Якимишин, і К. Коптєв, «УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ», *PCS*, вип. 5(164), с. 120-124, Трав 2023.

8. Базилевич Н. О., Божко С. А., Волківський, М. В. (2022). Вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків.

9. Білошапка Н, Курилюк С., Руденко М. Ефективність запровадження всеукраїнського проекту «Самбо в кожному навчальний заклад». Збірник тез матеріалів V Міжнародної науковопрактичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві», Івано-Франківськ, 2020. С. 53-54.

10. Бойові мистецтва/ Японське бойове мистецтво/ / «Дзюдо». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://allfight.it-ELIT.org/Dzudo.html>.

11. Бойченко Н. В., Чоботко М. А. (2019). Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. Єдиноборства, № 3 (13), 13-20.

12. Бойченко Н., Шандригось В. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. Єдиноборства, (2 (28)), 15-25. DOI:10.15391/ed.2023-2.02

13. Бойченко, Н. В. (2019). Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ, 1, 12-16.

14. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років / О. І. Верітов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 3. – С. 154–163.

15. Вілігорський О. М., Слобожанінов А. А. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. – 2023. – Вип. 40. – С. 18–22.

16. Володченко О. (2023). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. Єдиноборства, (3 (29)), 13-27. DOI:10.15391/ed.2023-3.02

17. Г. Данько О. Лаврентьев, Т. Данько, С. Крупеня, і С. Живолович, «ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ», PCS, вип. 5(164), с. 62-68, Трав 2023.

18. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2017. – 95 с.

19. Дука Т. М. Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей засобами інноваційних технологій. Умань АЛМІ, 2017. С. 15–18.

20. Загура Ф. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку / Ф. Загура, І. Огірко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2022. – Вип.6, Т.2. – С.89–93.

21. Задорожна О.Р., Галан Я.П. (2019). Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 15, (9), 40-44. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nchnpu_015_2019_9_11.pdf

22. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. (2019). Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 32-35.

23. Коробейніков Г.В., Данько Т.Г (2022). Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства, 2(24), С. 17-25.

24. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

25. Котов С. М. Застосування системи «Табата» у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), п. 5(164), р. 77-80, 12 Трав 2023.

26. Курилюк С.І. Прояви синдрому емоційного вигорання дзюдоїсток в передзмагальний період. Міжнародна науково-практична конференція " Фізична культура, спорт та здоров'я". Харків. 2015. С. 50–51.

27. Лукіна О., Вороний В. (2019). Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 21-29. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-021

28. Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2011. Випуск 14, С. 96–101

29. Мартинов Ю. І., Крилов, А.Г. 2021. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2(130) (Лют 2021), 86-89. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.2\(130\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.2(130).19).

30. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу:https://www.lnu.edu.ua/lifesafety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf.

31. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років / Ю.Г. Паламарчук, О.О. Бекас // Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2010. – № 2(4). – С. 176–179.

32. Паламарчук Ю.Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами/ Ю.Г. Паламарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. –Випуск 11. Вінниця, 2011. – С.104–110.

33. Палатний А. Л. Результати виступів українських спортсменів з вільної та жіночої боротьби на престижних міжнародних змаганнях упродовж 1992–2008 років / А. Л.Палатний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. - 2019. - № 31. - С. 104-109.

34. Первачук Р. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення / Р. Первачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – №3(17). – С. 33–39.

35. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2018. – 862 с.

36. Побірухіна Т.Є. Яворська/ Стаття/ / «Дзюдо, як засіб виховання гармонійної особистості». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/.pdf>.

37. Просовський О.П. Дзюдо. Навчальний посібник — К.: Зірка, 2000. — 95 с.

38. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління : автореф. дис. ..канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Г. М. Путятіна. – Харків, 2008. – 21 с.

39. Рибалко П. Ф., Хоменко О. С., Жуков В. Л., Чередніченко С. В., Леоненко А. В. Формування професійних компетентностей в одноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. № 74 (Т. 1). С. 133–138.

40. Романенко В.В., Голоха В.Л., Алексеєв А.Ф., Коваленко Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням

комп'ютерних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник, 6 (80), 65-72. DOI:10.15391/sns.v.2020-6.010

41. Руденко М, Курилюк С. Управління підготовкою дзюдоїстів до змагань на основі результатів діагностики психологічної готовності. ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. V Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві», Івано-Франківськ – 2020. С.61-62

42. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика / Л.П. Сергієнко. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.

43. Технічний арсенал спортсмена/ Техніка дзюдо/ / «Наге вадза». [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://skillopedia.com.ua/tehnika-dzyudonage-vadza/>.

44. Ткач Ю. (2020). ЗМІНИ ЗАГАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА ПІДСУМКАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНА БОРОТЬБА». Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (18), 51–58. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.51-58>

45. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. (2020). Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. Єдиноборства, 92-105. DOI:10.15391/ed.2020-3.09

46. Шандригось В. І. Сучасні тенденції удосконалення правил змагань з боротьби / В. І. Шандригось // Наука і освіта 2014: Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. – Т. 44. "Фізична культура і професійний спорт". – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2014. – С. 59.

47. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.

48. Шахлина Л.Я., Чистякова, М.А. 2020. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДЗЮДО. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 18 (Вер 2020), 66–69. DOI:<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.66-69>.

49. Юхно Ю. О., Гайдай С. О. Навчальна програма для дитячоюнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо. Київ, 2015. 128 с.

50. Яців Я., Чепіль М., Лапковський Е., Синиця А. Вплив занять спортивною боротьбою на фізичну підготовленість та функціональний стан чоловіків 25-30 років // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 27-28. – С. 356 – 361.