

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

На правах рукопису

ПІВТОРАК НАЗАР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**СТРУКТУРА ТА ЕТАПНІСТЬ ФОРМУВАННЯ БАЗОВОЇ
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЗЮДОЇСТІВ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ІЩУК ОЛЕНА АНАТОЛІВНА

кандидат педагогічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № __

засідання кафедри фітнесу

та циклічних видів спорту

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

доц. Індика С.Я. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Півторак Н.О. Структура та етапність формування базової технічної підготовленості дзюдоїстів.

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується збільшенням конкуренції на міжнародному рівні та високими вимогами до техніко-тактичної підготовленості, особливо в контексті постійних змін у правилах змагань.

Розповсюдження вітчизняної школи боротьби та розвиток науки і техніки надають можливість детального вивчення прийомів базової техніки дзюдо. Це також сприяє аналізу та узагальненню досвіду провідних українських борців з метою вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

З урахуванням величезного досвіду, накопиченого в Україні та за її межами, виникає необхідність постійного пошуку, аналізу та ретельного вивчення з метою наукового обґрунтування змісту та методики формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців на різних етапах тривалого тренування.

У магістерській роботі було проаналізовано та визначено зміст і послідовність ключових методів навчання основної техніки дзюдо. Це визначено як основу для систематичного формування у борців різноманітних техніко-тактичних дій, необхідних для успішного виступу на змаганнях.

Використання результатів нашого дослідження у тренувальному процесі дзюдоїстів дозволить належним чином організувати та оптимізувати процес техніко-тактичної підготовки. Це також дозволить сформувати у них індивідуальний комплекс ключових техніко-тактичних дій, сприяючи ефективному та правильному виконанню їх завдань під час змагань.

Ключові слова: спорт, техніка, дзюдо, спортивна боротьба, навчально-тренувальний процес.

ANNOTATION

Pivtorak N.O. Structure and stages of formation of basic technical preparedness of judoists.

The modern development of sports wrestling is characterized by the growth of competition on the international arena, the increase in requirements for technical and tactical preparation, especially in connection with the change in the conditions of competitive activity due to the constant improvement of competition rules.

The widespread spread of the national school of wrestling, as well as the increased opportunities of science and technology, which allow to study in detail the content and sequence of the main methods of teaching the basic technique of judo, the peculiarities of the technical and tactical skill of the leading Ukrainian wrestlers, made it necessary to constantly search for and carefully study, analyze and generalize all that the vast experience accumulated both in our country and abroad in the problems of development and scientific substantiation of the content and methods of formation and improvement of the technical and tactical skills of wrestlers at various stages of long-term training.

In the master's thesis, the content and sequence of the main methods of teaching basic judo techniques were investigated and revealed, as a foundation for the purposeful formation of a wide range of technical and tactical actions in wrestlers, necessary for successful performance at competitions.

The application of the materials of our research in the training process of judokas will make it possible to effectively and correctly build the process of technical-tactical training and to form an individual set of crowning technical-tactical actions in them.

Key words: sport, technique, judo, sports wrestling, educational and training process.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКА І ТАКТИКА У БОРотьБІ ДЗЮДО.....	9
1.1. Поняття базової техніки і її значення в удосконалюванні техніко-тактичної майстерності.....	9
1.2. Зміст і послідовність техніко-тактичної підготовки борців.....	12
1.3. Етап базової техніко-тактичної підготовки спортсменів	23
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ У БОРотьБІ ДЗЮДО НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ.....	34
3.1. Визначення змісту й обсягу базової техніки дзюдо	34
3.2. Аналіз анкетування та інтерв'ювання фахівців з боротьби дзюдо.....	37
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ	51
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність. Дзюдо є молодим видом спорту в нашій країні. Існуючі наукові дослідження в галузі дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Однак, на сьогоднішній день, недостатньо розроблено навчальні програми та підходи до тренувальних занять, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки.

Основне завдання цього етапу полягає в поглибленні розвитку фізичних якостей, зокрема підвищенні рівня технічної вправності. На даний момент цей етап недостатньо вивчений, і він визначається як період, спрямований на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів.

В останні роки у спортивній науці та практиці велику увагу приділяли проблемі технічної підготовки дзюдоїстів такі вчені, як Ананченко К.В., Арзютов Г. М., Гаврилюк И.О., Калмиків С. В. Однак, на нашу думку, особливий інтерес, як з теоретичного, так і з практичного погляду, представляють праці Ключко В.М., Перварчук Р.В., Соловей А.В., які досліджують питання підготовки молодих талантів у дитячому та юнацькому спорті [5, 6, 7, 8, 9, 38].

Основні положення спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки відображені в роботах таких вчених як. Ананченко К. [6], Бойченко Н.В. [10], Хацаюк О. [6], Лукіна О. [10], Мчелідзе М. [10], Паламарчук М. [35]. Наукові дослідження в галузі дзюдо переважно фокусувались на вивченні фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Таким чином, на сучасний момент залишається актуальним питання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів під час індивідуального удосконалення.

Для досягнення високих спортивних результатів у умовах зростання конкуренції необхідно постійно вдосконалювати технічну майстерність

спортсмена. У більшості випадків цей рівень досягається завдяки комбінації технічної підготовки та цілеспрямованої фізичної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є багаторічна техніко-тактична підготовка і освіта спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) стикається з обмеженою увагою в теорії боротьби. Наразі більшість досліджень здійснюється в контексті спортсменів високого класу, що призводить до недостатнього вивчення цього питання.

На сьогоднішній день актуальним завданням залишається підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Очевидно, що оптимальне побудова навчально-тренувального процесу передбачає досягнення спортивних результатів високого рівня, в тому числі і в технічній майстерності.

Результат багаторічної спортивної підготовки та здатність тривало утримувати високий рівень спортивної форми в видів спортивної боротьби залежить від різноманітних факторів. Один із ключових чинників - це будівництво міцного фундаменту для розвитку техніко-тактичного арсеналу та спеціальних фізичних здібностей спортсмена.

Вирішення цього завдання здійснюється через використання загальної фізичної підготовки на початкових та базових етапах спортивного вдосконалення. Цей підхід співпадає з періодом активного біологічного і психічного розвитку підлітків та юнаків. Неврахування цих рекомендацій і збільшення обсягів спеціальних засобів тренування за рахунок загальнорозвиваючих може призвести до однобічної фізичної і функціональної підготовленості, психічних перешкод і, в кінцевому підсумку, призвести до завершення спортивної кар'єри в ранньому віці.

Досі залишаються малодослідженими питання стосовно того, які прийоми, захисти і контр прийоми слід вивчати протягом року, в якій послідовності, скільком прийомам, і скільки разів слід повторювати конкретний прийом протягом одного заняття. Також важливо визначити, скільки разів виконувати його перед тим, як він

буде оптимально засвоєний, і як застосовувати його не лише на тренуваннях, але й в умовах реальних змагань. Такий стан справи обумовив актуальність нашої магістерської роботи.

Мета дослідження – дослідження та виявлення основ базової техніки, як фундаменту для цілеспрямованого формування у борців різноманітних техніко-тактичних дій, необхідних для успішного виступу на змаганнях. Наш підхід базується на переконанні, що володіння базовою технікою дозволяє ефективно та правильно організувати процес техніко-тактичної підготовки і формувати у спортсменів індивідуальний комплекс ключових техніко-тактичних дій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз програми початкового навчання ДЮСШ та наукових джерел, які розглядають поточний стан проблеми, що є об'єктом дослідження.
2. Визначити сутність техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу.
3. Ретельно вивчити зміст та обсяг базової техніки на початковому етапі формування дзюдоїстів.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки дзюдоїстів.

Предметом дослідження є особливості формування техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду відомих тренерів; здійснення педагогічних спостережень; проведення анкетування та інтерв'ю з провідними тренерами та фахівцями.

Практичне значення одержаних результатів. Результати нашого дослідження можуть бути застосовані на практиці у групах початкового навчання в

боротьбі дзюдо, що сприятиме більш ефективному проведенню навчально-тренувальних занять.

Апробація результатів та публікації. Результати магістерської роботи апробовані на **VIII Регіональній науково-практичній студентській конференції** Волинського національного університету імені Лесі Українки «Фізична культура, спорт та здоров'я людини», за результатами якої опубліковано тези наукових доповідей.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та інтернет ресурсів. Текст наукової роботи викладений на 53 сторінках друкованого тексту, містить 4 таблиці та 5 рисунків. Бібліографічний покажчик вміщує 50 літературних джерел та 5 електронних ресурсів.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІКА І ТАКТИКА У БОРОТЬБІ ДЗЮДО

1.1. Поняття базової техніки і її значення в удосконалюванні техніко-тактичної майстерності

В області фізичної культури і спорту термін «базова» (підготовка, техніка і т.д.) знайшов своє широке застосування. Слово «база» (від грецького «базис») означає підставу, фундамент, основу.

Так, фізичне виховання учнів, за визначенням вчених, націлене на забезпечення кожній особі необхідного базового рівня фізичної та загальної функціональності. Одночасно, при розгляді довготривалого процесу удосконалення техніко-тактичних навичок, цей процес розділяється на дві стадії [22]:

- 1) базова технічна підготовка;
- 2) заглиблене технічне удосконалювання.

В цьому контексті, на етапі базової технічної підготовки, як відзначено автором [22], формується обширна основа спортивно-технічних навичок і вмінь, яка служить основою для подальшого вдосконалення в обраному виді спорту.

Необхідність виокремлення етапу базової підготовки акцентують В.П. Філін та Є.Н. Чумаков [46, 48]. За їхньою думкою, основною метою цього етапу навчання є освоєння основ раціональної техніки, тоді як на етапі спортивного удосконалення акцент робиться на досягнення високої координації рухів та вдосконалення елементів техніки.

Отже, можна стверджувати, що основним завданням базової підготовки, за висловлюванням численних авторів, є формування у спортсмена різноманітного арсеналу рухових навичок і вмінь, а також освоєння основних технічних елементів (прийомів) у вибраному виді спорту [14, 23, 35, 38].

Практично всі дослідники визнають доцільність вивчення техніки конкретного виду спорту через виділення та освоєння базових дій. Це

підтверджується роботами авторів [2, 3, 4, 7], які, розглядаючи організацію навчальних програм з акробатики, акцентують увагу на важливості раціональної структуризації навчання руховим навичкам, які органічно вбудовуються у більшість акробатичних вправ. Вони підкреслюють, що такий підхід до формування рухових навичок дозволяє ефективно вивчати багато аспектів відповідного виду спорту.

Варто зауважити, що існують розбіжності серед фахівців у визначенні поняття "Основні або базові прийоми - це ті, освоєння яких сприяє швидкому навчанню інших координаційно подібних прийомів з визначеної класифікаційної групи. З іншого боку, під оволодінням базовою технікою розуміється вивчення правильного виконання основних прийомів з кожної класифікаційної групи [12, 33, 47]. базової техніки" і різних підходах до її визначення.

Інший метод, побудований на основі дидактичного принципу "від простого до складного", запропонований авторами [5, 13, 27], вважає базову техніку складною системою базових прийомів різних груп. Автори визначають базові прийоми як варіанти, що відображають структуру своїх груп, є простими для навчання і на основі яких можна освоювати інші варіації прийомів [4].

В.М. Платонов включає до поняття "базового" рухи і дії, що становлять основу технічної оснащеності конкретного виду спорту. Ці рухи і дії є необхідними для ефективної участі у змаганнях і врахування встановлених правил. Вважається, що освоєння базових рухів є обов'язковим етапом для спортсмена.

В.Б. Перебийніс пропонує підхід, орієнтований на кінцевий результат, який полягає в успішному виступі на змаганнях і взаємозв'язку техніки і тактики. Він визначає "базовою технікою і тактикою" мінімальний перелік обов'язкових рухів з різних груп класифікації, освоєння яких формує "шукану" техніку і тактику та сприяє швидкому навчанню нових рухів. Це визначення базової техніки розглядається з точки зору біомеханічного взаємозв'язку дій з урахуванням потреби забезпечення позитивного переносу [36, 37].

Базовими в дзюдо вважають рухи і дії, які становлять основу технічної оснащеності. Ці рухи є необхідними для здійснення змагальної діяльності з дотриманням чинних правил.

Автор приводить в приклад сім розділів техніки і тактики, яким треба навчати спортсменів:

1. Базові елементи – БЕ;
2. Допоміжні базові елементи – ДБЕ;
3. Технічні дії –Тхд;
4. Тактичні дії –ТД;
5. Комбінації ДБЕ, Тхд і ТД;
6. Тактика сутички;
7. Тактика змагань.

Кожна з семи груп змагальних вправ складається з двох розділів: базової і розширеної техніки і тактики. Базова техніка і тактика включає звужений перелік профілюючих елементів, освоєння яких сприяє формуванню "шкільної техніки і тактики", і розучування інших прийомів цієї групи відбувається швидко і без утруднень [6, 7, 11, 18, 45].

Представлений підхід базується на принципі того, що змагальна діяльність є важливішою і визначальною, ніж навчально-тренувальний процес, який визнається вторинним.

Інший підхід, орієнтований на застосовність і ефективність прийомів, був запропонований у дисертаційній роботі "Зміст і послідовність викладання базової техніки на тренерському факультеті інституту фізичної культури в Польській Народній Республіці" Латишевим С. В. [28].

С. В. Латишев підкреслює важливість встановлення зв'язку між змагальною діяльністю і змістом техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на початкових етапах навчання. Він вбачає, що для визначення базової тактики дзюдоїстів важливо

враховувати ефективність і результативність техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках.

1.2. Зміст і послідовність техніко-тактичної підготовки борців

Відсутність системи підготовки у такому складному технічному відношенні виді спорту, як дзюдо, може призвести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності у спортсмена. Визнанням високої майстерності дзюдоїста служить його різнобічна і результативна технічна підготовка, згідно з деякими джерелами [17, 25, 33, 48].

Технічна підготовленість визначається рівнем володіння спортсменом системою рухів, які відповідають особливостям конкретного виду спорту і сприяють досягненню високих результатів, згідно із деякими джерелами [25, 31].

Спортсмен у дзюдо взаємодіє з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Елементами техніки боротьби в цьому виді спорту є основні прийоми та стійки, їхні модифікації, складні техніко-тактичні дії, такі як комбінації та контрприйоми, а також елементарні дії, такі як пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховка партеру і самостраховка [4, 9, 15, 20, 49].

Завдання, які впливають з особливостей змагальної діяльності дзюдоїстів, стають ще більш складними через фактор технічної підготовки, де відставання українських борців від визначених лідерів у світі є найбільшим.

Виокремлення необхідності акцентування уваги на технічній підготовці на початковому етапі тренувального процесу стає важливим аспектом. Суттєвість раціональної організації процесу технічної підготовки молодих борців посилюється тим, що на ранніх етапах ця недолік не завжди відзначається через високий рівень фізичної підготовки. Це стає можливим через те, що в цьому віці недоліки можуть бути компенсовані високою фізичною формою. Однак, з часом, виявлені недоліки в техніці можуть стати нестерпними, особливо у висококваліфікованих спортсменів. Проблема полягає в тому, що неправильно сформовані навички

можуть перешкоджати навчанню новим, правильним прийомам (негативний перенос навичок). Також важливо враховувати, що час, оптимальний для формування спритності, основи техніки, може бути упущений. Така ситуація покладає велику відповідальність на технічну підготовку юних спортсменів.

Як попередній розділ вказує, покращення якості тренувального процесу, зокрема вивчення базової техніки, вимагає ретельного вивчення змагальної діяльності. Висунуте вперше іменоване як "елементарний набір техніко-тактичних дій" є основою, яку визнають І.А. Письменський, Я.К. Коблев, В.І. Ситник. Такий елементарний набір техніко-тактичних дій можна розглядати як базовий еталон або фундамент, що є визначальним у змагальній діяльності спортсменів [32].

Відповідно, у навчанні важливо виділяти базові та додаткові рухи. Базові рухи та дії, що становлять основу технічної оснащеності дзюдо, мають визначальне значення. Оволодіння базовими рухами є необхідною передумовою. Додаткові рухи та дії представляють собою елементи окремих дій і варіанти базових рухів, які стають характерними для конкретного спортсмена в зв'язку з його індивідуальними особливостями. Додаткові рухи та дії формують індивідуальний стиль боротьби. На етапі початкової підготовки спортсмена ключовим завданням є формування базового рухового фонду.

Відомо, що використання окремих прийомів дзюдо, як правило, не приводить до очікуваного ефекту. Тому застосовуються складні техніко-тактичні дії. У зв'язку з необхідністю формування комбінаційного стилю боротьби на початковому етапі підготовки до складу базової техніки включаються сполучення комбінації, що складаються з базових прийомів [19, 22, 36].

Ефективність комбінацій у боротьбі полягає у зменшенні стійкості суперника через виконання першої атаки. Зазвичай комбінації розробляються таким чином, щоб під час їх виконання зберігати стійкість у конкретному напрямку, сприяючи успішній виведенню атак [41].

Висока якість початкового навчання є передумовою формування технічної майстерності і викликає необхідність уникнення корінного переучування в майбутньому [24, 32].

У спортивних єдиноборствах, особливо в боротьбі, Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. визначають концепції "обсяг достатньої техніки" і "обсяг необхідної техніки" (див. [30]). Обсяг достатньої техніки визначається як мінімальний набір технічних дій, необхідних для розв'язання тактичних завдань у двобої, що дозволяє борцеві вести єдиноборства, але ще не є обов'язковим для досягнення високого рівня майстерності. З іншого боку, "обсяг необхідної техніки" представляє собою повний набір технічних дій, які спортсмен може освоїти з урахуванням конкретного тренувального процесу і його індивіда. Під час аналізу змагальної діяльності, більшість авторів обмежуються висвітленням лише найпоширеніших техніко-тактичних дій, що, очевидно, не вистачає для повної характеристики боротьби дзюдоїстів. Зокрема, варто звернути увагу на дослідження Ю.А. Моргунова, який у своїй роботі надає рекомендації з індивідуалізації змісту техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів, враховуючи їхні морфологічні особливості.

Давайте розглянемо точку зору експертів, які вивчають показники активності та результативності техніко-тактичних дій висококваліфікованих дзюдоїстів. Їхні дослідження вказують на те, що найбільш результативним кидком у дзюдо є кидок через спину. Щодо ранжування інших техніко-тактичних дій, вони можуть варіюватися у фахівців, але в цілому вони збігаються за принципом. Наприклад, серед кидків руками ранжируються так: кидок з захопленням за стегно зсередини і вихватом з-за двох ніг. У групі кидків через стегно визначається результативність кидка через стегно зі захопленням. Також виділяють підхоплення під одну ногу, зачіп зсередини, передню підніжку, відхват і підсікання зсередини. Серед кидків з падінням на спину найбільш оцінюваними є кидки через голову та через груди. У

групі кидків з падінням на бік особливу увагу приділяють кидку із захопленням руки під плече [1, 5, 11, 38, 48].

В боротьбі в партері найбільш результативними є утримання, які, за твердженням Е.М. Чумакова [48], найбільше приносять оцінок іппон (чиста перемога). За даними японських авторів найбільш результативними утриманнями в дзюдо є утримання з боку голови, поперек, збоку, верхнє утримання, утримання з боку з захопленням руки і голови, причому ці утримання вказані в порядку спадання результативності.

Щодо задушливих і болючих прийомів, дані в літературі можуть розходитися. За даними деяких авторів, більш результативними в дзюдо є болючі прийоми, в той час як інші вважають, що задушливі прийоми мають більший ефект. За словами японських фахівців, найбільш результативний задушливий прийом – позаду петлею, а серед болючих прийомів виділяється важіль ліктя (при захопленні руки ногами) [21, 31, 44, 50].

Алексєєв, А. вказує на те, що висококваліфіковані дзюдоїсти найчастіше застосовують в партері задушливі прийоми, за ними йдуть утримання, а на третьому місці – болючі прийоми [1]. Звідки виникає питання: чи не суперечать ці дані результатам досліджень змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів у партері? Дослідження показують, що за кількістю проведених атак борцями у партері переважають утримання, за ними йдуть прийоми, які удушують, і на третьому місці – болючі прийоми [9]. Проте, за результативністю (ефективністю застосування), ці прийоми розташовані в іншій послідовності: утримання виявилися найефективнішими, потім йдуть болючі прийоми, і, нарешті, прийоми, які удушують. В порівнянні кількості реальних спроб проведення прийомів у стійці та у партері, зазначається, що кількість спроб у стійці більш ніж у 4 рази перевищує кількість спроб у партері, але ефективність прийомів у партері виявилася вищою (у партері – 26,8%, у стійці – 23,8%) [1, 9].

При формуванні змісту техніко-тактичної підготовки у спортивній боротьбі важливо враховувати зв'язок між змагальною діяльністю та змістом техніко-тактичної підготовки борців. Цей зв'язок відображається в вимогах до навчальних програм, які враховують застосовність і результативність техніко-тактичних дій у змаганнях. Фахівці, зокрема Чумак Ю.А. [46], вказують на важливість включення в літературу описів техніко-тактичних дій, які були успішно апробовані та застосовані в змаганнях.

Центр японського дзюдо Кодокан також рекомендує підходити до визначення змісту навчання та удосконалення техніко-тактичних дій, враховуючи їхню ефективність на змаганнях. Деякі фахівці вказують на необхідність визначення пропорцій між часом, витраченим на навчання та удосконалення прийомів, залежно від їхнього застосування на змаганнях. Рекомендації вказують на важливість приділення більше часу для удосконалення вискоефективних і часто використовуваних прийомів порівняно із рідко використовуваними. Таким чином, багато авторів [10, 37, 41, 42] вважають, що необхідно формувати індивідуальний комплекс техніко-тактичних дій із найбільш результативних прийомів, що є однією з ключових задач навчально-тренувального процесу в дзюдо.

Навіть за прийнятим підходом до визначення змісту навчання техніки боротьби, існують винятки – прийоми, які рідко використовуються у змагальних сутичках, але є необхідними для формування базової техніки дзюдо [48]. До цих прийомів можна віднести, наприклад, кидки підворотом і виведенням з рівноваги.

Визначаючи послідовність вивчення техніко-тактичних дій у боротьбі дзюдо, важливо керуватися дидактичними принципами навчання руховим діям.

Доступність навчального матеріалу визначається одним із ключових факторів, що впливають на послідовність його вивчення. Забезпечення доступності у процесі фізичного виховання означає створення умов, при яких учні можуть максимально рухатися вперед без негативних наслідків для їхнього здоров'я. У той же час, індивідуалізація навчання вимагає визначення такого рівня складнощів у

матеріалі, який не буде ані занадто низьким, щоб утримувати увагу учнів, ані занадто високим, щоб бути доступним для їхнього засвоєння.

Оптимальним підходом до структурування послідовності вивчення техніко-тактичних дій в боротьбі є дотримання дидактичних принципів "від простого до складного" і "від легкого до важкого". Раціональною послідовністю для оволодіння технікою є вивчення прийомів у такому порядку, де їхнє освоєння здійснюється поступово зі збільшенням фізичних труднощів і координаційної складності [7, 12, 34].

Разом із загальноприйнятими принципами свідомості, активності, систематичності і послідовності, а також наочності і приступності, Р. Петров [30], визначає ще два принципи: принцип наступності і перспективності. За його думкою, техніко-тактичне озброєння повинне враховувати індивідуальні особливості юних борців і відповідати прогностичному еталону майбутніх чемпіонів, зазначаючи важливість формування цих навичок протягом 4-6 років.

За його словами, важливо, щоб до 14-16 років борці успішно пройшли загальний курс техніки, набули вмінь для використання різноманітних атакуючих, захисних і контратакуючих прийомів.

Зокрема, Р.Петров вважає, що не існує однозначної схеми для визначення послідовності вивчення прийомів, і є різні точки зору:

- вивчення прийомів за принципом “від простого до складного”;
- вивчення декількох прийомів боротьби в партері, а потім у стійці;
- оглядове вивчення широкого кола типових прийомів з різних кваліфікаційних груп;
- колове вивчення прийомів по групах;
- вивчення обмеженого числа прийомів;
- раннє вивчення ефективної техніки.

Для Р.Петрова доцільним є вивчення прийомів за принципом "від простого до складного", розпочинаючи з широкого кола типової техніки і поступово звужуючи технічний діапазон, акцентуючи увагу на перспективних і зручних для спортсмена прийомах.

Е.М.Чумаків і С.Ф.Іонів, розглядаючи це питання, вказують на існування двох основних способів визначення послідовності вивчення прийомів боротьби:

1. Концентричне вивчення передбачає послідовне опанування прийомів з різних класифікаційних груп технічних дій. Цей метод включає в себе проходження основних прийомів із усіх груп, повернення до первісної групи та вивчення в цій же послідовності інших прийомів з цих груп. Рекомендується використовувати цей метод на заняттях у Дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮС

Лінійне вивчення включає в себе поетапне опанування учнями всіх прийомів з конкретної групи перед переходом до наступної. Такий підхід передбачає освоєння всіх прийомів з першої групи, а потім перехід до другої групи і так далі. Цей метод найбільш ефективно використовується на семінарах, тренерських зборах та в спеціалізованих фізкультурних навчальних закладах.

Концентричний метод, за висновками Г.С.Туманян та Я.К.Коблева, найбільш оптимально будувати, керуючись наступними принципами. Цей метод передбачає розподіл рухів за класифікаційними групами, де кількість груп визначається, а самі групи систематизуються відповідно до педагогічних правил. Отже, складність рухів збільшується від першої до останньої групи, а всередині кожної групи - від простого до складного руху. Цей підхід сприяє систематичному та послідовному опануванню різноманітних рухових навичок [16, 17].

Класифікацію систематики рухів автори розглядають як педагогічно обґрунтовану. За їхнім переконанням, такий підхід дозволяє ефективно вирішувати питання вибору оптимальної послідовності вивчення конкретної системи рухів. Водночас вони визнають, що суворе дотримання цих дидактичних правил не завжди є оптимальним, оскільки в процесі навчання можуть виникати ситуації, які вимагають відхилень від стандартної послідовності. Це положення також підтримує

Л.П.Матвеев, який вказує, що іноді виправдано йти від більш складних структур до менш складних, коли це відповідає потребам тим, хто займається.

Як ми бачимо, питання про класифікацію, її дидактичну розробленість і педагогічну. виправданість, є центральним при застосуванні концентричного методу. Від того, наскільки об'єктивно розроблена класифікація техніки, її основні технічні дії (прийоми), залежить визначення раціональної послідовності їхнього вивчення в процесі багаторічного тренування. А це, у свою чергу, обумовлює ефективність розробки наступних методичних документів: систематизації основних технічних дій, нормативів з технічної підготовленості дзюдоїстів, змісту навчальних програм, посібників, спеціалізованих кінофільмів і т.д.

Історія класифікації техніки дзюдо має більш ніж столітню давнину. Засновник дзюдо Дзигаро Кано підрозділив техніку на три розділи:

1. Техніка боротьби стоячи (кидки руками, ногами, тулубом, кидки з падінням на спину, на бік).
2. Техніка боротьби лежачи (утримання, удушуючі і болючі прийоми).
3. Самозахист (способи атаки життєво важливих центрів людини).

Ця класифікація широко представлена у виданні Кодокана. Далі, японський експерт Києши Ковайши додав нову групу прийомів (кидки через плече) до розділу техніки в положенні стоячи, залишивши техніку боротьби лежачи без змін. Багато навчальних посібників з дзюдо базуються на класифікаціях японських авторів, хоча вони визнають необхідність радикальних змін у формах дзюдо. Спеціалісти вважають цю думку обґрунтованою, оскільки згідно з правилами Міжнародної федерації дзюдо дозволяється використовувати більший спектр технічних дій порівняно з існуючими класифікаціями. Крім того, відзначається, що розглянуті класифікації обмежуються лише основними технічними діями, ігноруючи ключові аспекти початкової техніки боротьби та техніко-тактичні дії. Ця недолік особливо значуща, враховуючи, що такі класифікації широко використовуються в підручниках, навчальних посібниках та інших основних виданнях.

Першочерговою метою вивчення технічних дій у дзюдо є освоєння рухів, які визначають основні прийоми боротьби. Це питання пов'язане з концепцією ідеального дзюдоїста, який володіє різноманітним спектром прийомів як у стоячому, так і у положенні лежачи. Основна акція у боротьбі стоячи спрямована на здійснення кидка супротивника, а успішне виконання цього кидка призводить до чистої перемоги. У ранніх класифікаціях японських експертів і пізніших спробах систематизації прийомів боротьби, основний акцент був зроблений на частині тіла атакуючого борця, яка несе основний вплив при виконанні кидка [6, 18].

Відповідно до правил дзюдо, прийоми оцінюються за такими параметрами як точність, швидкість і сила. Вища оцінка за ці характеристики призводить до вищого рейтингу прийому. У визначенні переможця, якщо один прийом отримав вищий бал (іппон - чиста перемога або вазарі - півперемога), він переважає над будь-якою кількістю нижчих балів, отриманих іншими технічними діями в поєдинку. Таким чином, основна увага приділяється якості виконання прийому. У японській термінології прийоми, які отримали вищі бали - іппон і вазарі - вважаються ударними прийомами, а оцінки іппон і вазарі називаються ударними оцінками.

Проводячи ударні прийоми, борець здобуває чисту перемогу чи одержує вирішальну перевагу. Не завжди перемога досягається тільки за рахунок улюблених прийомів, але, як правило, за допомогою ударних прийомів. Улюблені й ударні прийоми до боротьби дзюдо визначають рівень технічної (школи) і тактичної (досвіду використання технічних дій на змаганнях) підготовленості борців. На прикладі аналізу сутичок на чемпіонатах світу в 1996, 1997, 1998 р.р. І.Д.Свіщев [37] виділив три групи ударних прийомів, у які включив три групи кидків :

- а) проведені в основному руками;
- б) проведені в основному стегном;
- в) проведені в основному ногами.

Основи класифікації техніки та термінології в боротьбі були успадковані від декількох стародавніх шкіл джиу-джитсу, включаючи самі прийоми, що становлять

її основу. Як і більшість класифікацій складних систем, ця система була введена умовно. Архаїчність цієї системи робить її не зовсім зручною і практичною. Знаменитий голландський чемпіон Антон Гасинг, який першим зміг завершити японську гегемонію на турнірах з дзюдо, в свій час висловлював ідеї щодо модернізації класифікації та термінології в боротьбі дзюдо. Це питання залишається актуальним, і майбутні поліпшення в цій області є ймовірними та бажаними.

Якщо бути точним, слід відзначити, що в японському розумінні терміну "класифікація" в контексті боротьби дзюдо немає. Їхній підхід полягає в виділенні окремих груп прийомів та об'єднанні деяких з них у більші відділи (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1

Ударні прийоми на чемпіонатах світу

Назва прийомів	Усього	Чемпіонат світу		
		1996	1997	1998
КИДКИ НОГАМИ				
Підхоплення	76	27 (12)	30 (20)	19 (8)
Відхвот	71	13 (8)	30 (17)	28 (15)
Зачіп зсередини	43	15 (1)	20 (5)	8 (1)
Підсікання зсередини	25	9 (2)	10 (2)	6 (1)
Зачіп зовні	18	6	6 (2)	6 (5)
Переднє підсікання	11	5 (1)	5 (1)	1 (1)
Бічне підсікання	8	1 (1)	4 (2)	3

Продовження таблиці 1.1.

Заднє підсікання	13	5 (2)	2	6 (1)
Підсікання в коліно	4	-	2 (1)	1 (1)
Зачіп однойменної ноги	3	-	1 (1)	1
Бічне підсікання під двох ніг	2	-	2 (1)	-
Підсікання	1	-	1 (1)	-
Підніжка з падінням	1	-	1 (1)	-
Усього	276	83	114	79
КИДКИ РУКАМИ				
Через спину	91	19 (9)	37 (13)	35 (18)
Передня підніжка	43	16 (7)	15 (6)	12 (5)
Через плече	16	8 (4)	3	5 (3)
Виведення з рівноваги	12	3 (1)	5	4 (1)
Передній підворот	8	4 (3)	1	3 (2)
Млин	4	-	-	2 (1)
Усього	174	45	68	61
КИДКИ СТЕГНОМ				
Підхоплення стегном	35	8 (7)	10 (8)	(13)
Усього	62	14	24	17

Примітка. Автором використаний аналіз 926 сутичок 727 дзюдоїстів з 61 країни.

Технічний арсенал дзюдо поділяється на дві основні частини : «наге-ваза» - техніка боротьби стоячи, під якою мається на увазі виконання кидків, і «катами-ваза» - техніка боротьби лежачи. Особняком стоять спеціальні розділи, присвячені різним видам :стійок (шисеи), захоплень за кимоно партнера (куми-ката), дистанцій у боротьбі (маай), способів виведення супротивника з рівноваги (кузуши), при падінні (укеми). З логічної точки зору усі вони, імовірно, повинні були бути об'єднані з технікою кидків «наге-ваза» у єдиний комплекс боротьби коштуючи.

Техніка проведення кидків (наге-ваза) поділяється на дві групи, залежно від того, чи залишається кидаючий на ногах чи опускається на татамі. Перша група відома як "таци-ваза", а друга - "сутемі-ваза". Кидки, при яких кидаючий залишається стояти, підрозділяються на кидки, які виконуються рухом ніг - "аши-ваза", рухом рук - "т-ваза", за допомогою стегна - "кіш-ваза" чи пліч - "кат-ваза".

Термін "сутемі" в японській мові означає "жертва". У цьому контексті це вказує на падіння самого кидаючого, що слугує жертвою, завдяки чому виконується кидок.

"Сутемі-ваза" - кидки з власним падінням, розділені на дві категорії: падіння на бік і на спину. Опис будь-якого кидка в посібниках з дзюдо включає три етапи: "кузуші" - виведення з рівноваги, "цикурі" – підготовка та підход до кидка, і "каке" – його безпосереднє виконання. У таких описах використовуються терміни "торуй" - дзюдоїст, який виконує прийом, і "уке" - дзюдоїст, на якому виконується прийом. Щодо прийомів, застосовуваних у боротьбі лежачи (кат-ваза), до них відносять утримання (осаекомі-ваза), захоплення, що удушають (шимае-ваза) та болючі прийоми (квансетсу-ваза).

1.3. Етап базової техніко-тактичної підготовки спортсменів

Як вже було зауважено, головною метою етапу базової підготовки в загальній структурі багаторічної базової підготовки є виховання у спортсменів різноманітного арсеналу рухових умінь і навичок, освоєння технічних прийомів, які є основою обраного виду спорту. Цей аспект був акцентований кількома авторами. Також важливо підкреслити, що при керуванні техніко-тактичною підготовкою на даному етапі велике значення приділяється досягненню вищого рівня спортивної майстерності.

Дослідження О.П.Юшкова вказують, що визначені радянські тренери у вільній боротьбі вже на першому році навчання пропонували для вивчення практично весь дорослий арсенал боротьби [43]. Це свідчить про важливість

наявності зв'язків між обраною діяльністю та етапами підготовки спортсменів, що визначають послідовність вивчення матеріалу на кожному етапі.

Відповідно до розробок Г.С.Туманяна і Я.К.Коблева у багаторічній техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів доцільно виділити чотири етапи:

1. Формування основ ведення єдиноборства;
2. Формування базової техніки;
3. Формування комбінованого стилю;
4. Індивідуальна підготовка [44].

Перші два етапи закладають основу майбутньої техніко-тактичної майстерності. Здається, саме вони містять ключові резерви для поліпшення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. Це можна підтвердити думкою визначених тренерів. Наприклад, тренер французьких дзюдоїстів П'єр Гишар у 1981 році відзначав успіхи радянської боротьби дзюдо, зауважуючи, що вона переважно акцентується на фізичній підготовці, а з технічною підготовкою є деяке відставання.

Обмежений арсенал та низька ефективність виконання прийомів у юних дзюдоїстів під час змагань були відзначені Ю.Г.Коджаспировим і І.Д.Свищевим. Автори вірно вбачають це як результат наявних недоліків на початковому етапі техніко-тактичної підготовки, які зазвичай виникають через орієнтацію на вивчення обмеженого кола прийомів. Це, у свою чергу, може призвести до швидкого успіху, але негативно впливає на якість підготовки борців і може стати перешкодою для подальшого технічного вдосконалення [17,36].

З урахуванням вищевказаного, завданням технічної підготовки є досягнення пристосованої варіативності рухових навичок. У боротьбі, як відомо, основною проблемою під час освоєння технічних дій є забезпечення широкого спектру варіативності рухових навичок. Таким чином, на етапі базової підготовки навчання має бути спрямоване на досягнення оптимального балансу між факторами, які

сприяють закріпленню рухових навичок, та факторами, що збільшують їхню доцільну варіативність.

Якщо аналізувати навчання на етапі базової техніко-тактичної підготовки, то техніка виконання досліджуваних рухів для всіх борців є стандартною. Проте кожен спортсмен володіє індивідуальними особливостями, такими як зріст, вага, сила, швидкість і т. д. Виникає питання: яким чином має формуватися і модифікуватися базова те

На етапі початкової базової підготовки борця, починаючи з вивчення основ ведення єдиноборства до освоєння складних техніко-тактичних дій, великий акцент слід зробити на формуванні "коронного прийому". "Коронний" прийом – це технічна дія, яку борець відпрацював до високого ступеня автоматизму, і для його проведення використовується гармонійне поєднання фізичних і морально-вольових якостей борця. хніка, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена?

Формування "коронного" прийому обумовлено складним взаємозв'язком між фізичними, морфологічними і технічними особливостями спортсмена, з одного боку, та технічною структурою прийомів і методикою навчання цим прийомам – з іншого. Це визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів.

На практиці цей процес реалізується етапами. Кожен етап освоєння базової техніки відповідає рівню технічної підготовленості борців. За мірою вдосконалення базових техніко-тактичних дій під час повторних тренувань у різноманітних умовах із врахуванням індивідуальних особливостей молодих борців, вони формують певний улюблений прийом, який часто використовується в змагальних поєдинках.

Індивідуальна техніка, адаптована до особливостей спортсмена, не повинна порушувати основи рухового стилю. Високий рівень оволодіння стандартною технікою є ключем до формування власного спортивного стилю борця. Проте, розглядаючи систему початкового навчання, виявляється серйозна недолік - система підготовки дзюдоїстів заснована на формуванні неправильної

індивідуальної техніки, а не на опануванні стандартної техніки за допомогою "ката".

Аналіз літератури та практичної роботи тренерів підтверджує, що існуюча методика початкового навчання в дзюдо часто не враховує вікових особливостей юних борців і, в багатьох випадках, повторює методику для дорослих. Напрямок тренувань для юних борців повинен враховувати анатомо-фізіологічні особливості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Висока емоційність дитини, швидкість утворення умовно-рефлекторних зв'язків та їх обробка, а також розвиток моторики створюють сприятливі умови для вивчення складних технічних дій. Загальна працездатність у дітей висока, але вона досягається за рахунок більшої напруги вегетативних функцій організму порівняно з дорослими, зокрема, кардіореспіраторної системи. Звідси впливає повільне впрацьовування та відновлення організму після великих навантажень, що обумовлює збільшені за часом розминки та інтервали відпочинку між інтенсивними тренуваннями.

За словами Г.С.Туманяна, основна спрямованість занять у дітей - це швидко-силова підготовка, створення фундаменту загальної витривалості і формування базової техніки для сучасного дзюдо. Технічна підготовка спрямована на вивчення всіх основних прийомів дзюдо, найкраще включених в комбінації та зв'язки. Важливо враховувати, що перше враження, закріплене повтореннями, залишається визначальним навіть через багато років, що стосується як окремого руху, так і всього арсеналу прийомів, комбінацій та підготовчих дій, таких як пересування, захоплення і виведення з рівноваги [44].

Отже, важливість створення правильного уявлення про рух (дії, прийоми) в дзюдо визначається ретельним показом, використанням наочних засобів, кіно- і відеоматеріалів. Спрощений підхід "від простого до складного" не передбачає вивчення окремих прийомів з поступовим ускладненням протягом тривалого

періоду, а скоріше акцентує увагу на пошуку методів та засобів, що полегшують освоєння та вдосконалення складних тактико-технічних дій [45]

Серед ключових засобів технічної підготовки молодших борців важливе значення мають рухливі ігри. Згідно з Я.К.Коблевим і К.Д.Чермитом, ці ігри дозволяють розширити та оновити рухові дії, надаючи оптимальний і віково відповідний вплив у процесі навчання техніці [17].

Ігри та ігрові комплекси, спеціально спрямовані на розвиток дітей у юному віці, відіграють важливу роль у формуванні базових навичок єдиноборства. Вони допомагають молодим дзюдоїстам отримати уявлення про основи боротьби та ознайомитися з діями, які надають перевагу одному супернику над іншим.

Спеціалізовані ігрові комплекси включають координаційні ігри, такі як ігри з торканням, ігри з захопленнями атакуючих, гри на зрив захоплень, гри в дебют і ігри на стискання. Ці ігри мають цілеспрямовано формувати елементарні навички та елементи техніки, сприяючи створенню блоку базової техніки, що включає в себе пересування, захоплення і стійки [15, 47].

Зокрема, важливо враховувати асиметрію у фізичному розвитку дітей у цьому віці, оскільки нерівномірне навантаження може викликати деформації в поставі. Також важливо враховувати формування технічної асиметрії, оскільки недооцінка цього аспекту може призвести до негативного впливу на результативність в майбутньому. Відповідно до К.Д.Чермита, формування готовності виконувати прийоми з обох сторін відповідає завданням технічної і фізичної підготовки, а також враховує вікові особливості дітей.

У дітей на віковому етапі відзначається недостатній рівень розвитку силових м'язів, що є наслідком незавершеності процесу іннервації м'язів та обмеженої кількості м'язових волокон, бідних білками і жирами. Оскільки формування раціональної техніки в дзюдо залежить від ефективного розподілу силових параметрів за різних часових рамок, рекомендується вивчення та вдосконалення

елементів техніки в полегшених умовах. Це може сприяти більш ефективному овоєнню та вдосконаленню технічних навичок у дітей

У формуванні технічної підготовленості юних спортсменів у віці 10-12 років важливе значення має їхня здатність точно та ефективно сприймати повний зоровий образ рухів. Вчені, такі як Я.К.Коблев і К.Д.Чермит, вказують на те, що це сприяє використанню цілісного методу навчання більше, ніж розчленованого, оскільки діти здатні краще розуміти і відтворювати повні рухові образи. Однак необхідність в формуванні правильних рухових навичок може ускладнювати процес навчання. Для подолання цього протиріччя можливе застосування оптимальних початкових положень та вправ.

У завданні технічної підготовки важливо враховувати, що розучування рухів на помірній швидкості сприяє формуванню правильної техніки, але може призвести до того, що учень не зможе виконати їх на максимальній швидкості. З іншого боку, виконання прийому на максимальній швидкості може ускладнити здатність юного борця розподілити увагу між прагненням до максимальної швидкості і бажанням виконати його правильно. Вирішення цього протиріччя може бути здійснене через поперемінне використання обох методів навчання та виконання рухів на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості [17].

Важливо враховувати, що будь-яка нова рухова дія базується на наявному руховому досвіді. Розширення рухового багажу за допомогою вправ із суміжних видів спорту сприяє формуванню техніки дзюдо.

Тренувальний процес слід конструювати так, щоб систематично і безперервно збагачення руховими навичками відбувалося. Це передбачає визначення рухів, які потрібно вивчити на рівень рухової навички, і визначення моменту, коли слід припинити ознайомлення з рухом.

Згідно з поглядами Г.С.Туманяна, вивчення нового руху рекомендується починати тоді, коли попередній рух вивчений на рівень рухового уміння, а потім періодично повертатися до нього [47].

Формування високого рівня технічної підготовленості є можливим лише при врахуванні типологічних властивостей нервової системи і темпераменту учнів. Згідно з багатьма вченими, ігнорування цих особливостей може несприятливо вплинути на спроби тренера навчити конкретних дій і, іноді, призвести до зупинки росту спортивної майстерності. У своїх дослідженнях В.С. Портах підтвердив взаємозв'язок стилю боротьби з типологічними властивостями нервової системи і темпераментом, обґрунтувавши особливості врахування їх під час технічної підготовки [34].

За його думкою, спортсмени, які мають неврівноважені порушення нервової системи, інертність у відповіді на збудження, ригідність і низький рівень нейротизму, як правило, обирають стиль атаки в дзюдо.

Спортсмени, що володіють середньою силою збудження нервових процесів, його урівноваженістю і пластичністю, виявляють вподобання до контратакуючого стилю.

Дзюдоїсти, що характеризуються неврівноваженістю у бік гальмування нервової системи, інертністю нервових процесів, переважно віддають перевагу захисному стилю.

Під час формування базової техніки важливо враховувати стиль боротьби і спрямовувати увагу на технічні дії, які є більш ефективними для конкретної групи.

В арсеналі борцівських операцій і дій (тобто техніці і тактиці), Ю.А.Шахмурадов [44] виділяє 4 групи :

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми і т.д.);
- техніко-тактичні дії;
- алгоритми, комбінації і зв'язки.

Базова техніка повинна сформулювати у свідомості учнів чіткі уявлення про основні вимоги та організацію рухів, враховуючи зміст і умови розв'язуваної рухової задачі. Згідно з місткістю рухової задачі, основні дії структуруються в

свідомості учнів, перетворюючись з об'єкта навчання в предмет навчання. Це визначає умови сприйняття, формування, запам'ятовування та відтворення операцій у логічній послідовності [41].

Отже, володіння базовою технікою і тактикою боротьби, за словами Ю.А.Шахмурадова, означає здатність правильно поставити перед собою мету та реалізувати її в послідовності обов'язкових операцій та дій у цілісній динаміці.

При розробці методики навчання базовій техніці боротьби Ю.А.Шахмурадов пропонує використовувати метод моделювання різних ситуацій єдиноборства для групи початкової підготовки. За його переконанням, моделюючи різні ситуації двобою і виокремлюючи їхні характерні риси, слід готувати юного борця з самого раннього етапу спеціалізації до поступового збільшення навантаження та ускладнення рухового уміння, переходячи від рухової навички до рухової вправності.

Таким чином, в системі завдань методики навчання базовій техніці боротьби важливо враховувати різноманітні аспекти, такі як посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу боротьби, ускладнення позицій борців, заміна статичних положень динамічними ситуаціями, підбір партнерів з різними фізичними і психологічними характеристиками. Ці завдання можуть бути реалізовані через метод моделювання. Моделювання різних ситуацій єдиноборства не лише урізноманітнює вміння та навички юного борця, але й сприяє формуванню коронних прийомів та їх подальшому удосконаленню на основі тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних обставин. Такий підхід, за словами Ю.А. Шахмурадова, забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю [45].

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних джерел, який був проведений нами, свідчить про обмежений обсяг методики початкового навчання в дзюдо та інших видах боротьби. Фахівці приділяють більше уваги висококваліфікованим спортсменам, існуюча методика недостатньо враховує вікові особливості юних борців та часто повторює підходи, що використовуються для навчання дорослих.

У змагальному середовищі, де конкуренція постійно зростає, досягнення високих спортивних результатів вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності. Це досягається через поєднання технічної та спрямованої фізичної підготовки. Однак проблемою залишається недостатня увага до багаторічної техніко-тактичної підготовки та виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП). Це особливо актуально в контексті теорії боротьби, де обмежена кількість досліджень проведена зі спортсменами високого класу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач нами були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду ведучих тренерів.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування й інтерв'ювання ведучих тренерів і фахівців. Аналіз відеоматеріалів.

Аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду ведучих тренерів. У ході аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів і передового практичного досвіду ведучих тренерів і фахівців з дзюдо було проаналізовано 54 літературних джерел. Аналіз літературних джерел був проведений на всіх етапах дослідження з метою виявлення стану проблеми дослідження та визначення основних шляхів удосконалення системи початкової підготовки в дзюдо. Особливий акцент робився на змісті базової техніки та послідовності її формування на початковому етапі підготовки дзюдоїстів.

Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводилися під час навчально-тренувальних занять і змагань різного масштабу з дзюдо. Це дозволило зібрати первинну інформацію та уточнити особливості формування техніки спортивної боротьби на етапі базової підготовки, а також визначити зміст техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих дзюдоїстів.

Анкетування й інтерв'ювання ведучих тренерів і фахівців. Анкетування й інтерв'ювання ведучих тренерів і фахівців з дзюдо проводилося на змаганнях у м. Луцьку, упродовж у 2024-2025 роках.

2.2. Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження по темі магістерської роботи проводилось у чотири етапи.

На першому етапі (вересень-грудень 2024 р.) вивчалися літературні джерела, що висвітлюють стан проблеми дослідження, визначався загальний напрямок роботи, формувалися й уточнювалися мета, завдання і методи дослідження.

На другому етапі (грудень-лютий 2024-2025 р.р.) визначався зміст техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу за допомогою анкетування, інтерв'ювання фахівців і ведучих тренерів, а також аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів.

На третьому етапі (квітень 2025 р.) дослідження на основі проаналізованих даних нами був проведений педагогічний експеримент. Експеримент проводився на базі ДЮСШ № 4 м. Луцька. Було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, по 25 чоловік у кожній. Контрольна група займалася звичайними тренувальними програмами, а в експериментальній були застосовані склад та послідовність навчання базовим прийомам дзюдо, які були визначені нами в процесі анкетування.

На четвертому етапі (квітень-травень 2025 р.) були оброблені отримані дані й оформлялася згідно вимог магістерська робота.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ У БОРОТЬБІ ДЗЮДО НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

3.1. Визначення змісту й обсягу базової техніки дзюдо

Методика підготовки юних борців повинна враховувати закономірності розвитку та формування зростаючого організму. Розв'язання питань тренування, яке відсутнє медико-біологічної та педагогічної бази, може призвести до небезпечного експериментування на дітях, особливо в умовах сучасного спорту з великими навантаженнями.

Розглянутий нами вік (10-12 років) належить до передпубертатного періоду, що супроводжується характерними морфо-функціональними та психічними особливостями. У цьому віці процеси порушення в організмі знову стають активнішими, ніж процеси гальмування. Таким чином, особливу увагу слід приділяти впливові на дітей шляхом заохочення та покарання, а також визначення переможців у єдиноборствах та іграх.

Вивчення вікових особливостей розвитку борців вказує на те, що на етапі початкового навчання відбувається інтенсивний ріст тіла в довжину, апарат зв'язок стає більш еластичним, ніж у дорослих. М'язова тканина також зростає більш інтенсивно в довжину, ніж в поперечнику.

Оскільки організм підлітків на даному етапі перебуває в стані формування і розвитку, це ідеальний час для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості і, в певній мірі, витривалості [42].

Як специфіка субстрату спритності, що є необхідним для освоєння складних технічних рухів у боротьбі, юнаки потребують тренування, зорієнтованого на розвиток специфічних навичок. Враховуючи, що в цьому віці виявляється швидше стомлення, менша стійкість уваги і більша вразливість до різних подразників, важливо враховувати ці фактори при плануванні тренувального процесу. Юнаки,

незважаючи на ці обмеження, здатні виконувати великий обсяг роботи для поліпшення зазначених навичок.

Дозрівання рухового аналізатора, яке, за даними багатьох авторів, досягає зрілості до 13 років, сприяє розвитку інтелектуальних здібностей і підсиленню функцій пам'яті.

І.М. Сеченов вказував, що м'язові рухи мають величезне значення для розвитку діяльності мозку. Руховий аналізатор розглядається сучасною наукою як механізм сенсомоторної інтеграції, який прямо впливає на розвиток мови та мислення дітей. Таким чином, багато авторів рекомендують використовувати ігри та елементи єдиноборств як засіб для розумового розвитку дітей і підлітків.

Для забезпечення нормальної розумової працездатності організму важливо, щоб процеси порушення і гальмування в корі головного мозку мали оптимальне співвідношення. Недостатня активність м'язової системи призводить до обмеженого потоку інформації до головного мозку, що не стимулює порушення центральної нервової системи. Це може спричинити підвищену стомленість, знижене самопочуття і погіршену працездатність.

Отже, активні фізичні дії стають необхідні для забезпечення оптимального функціонування організму. Важливо, щоб їхня інтенсивність була достатньою, але не надто великою. Кожен тренер повинен враховувати біологічні можливості юного спортсмена і керуватися принципами навчання і тренування. Знання цих принципів і їх практична реалізація роблять тренування більш ефективним і результативним.

У процесі опанування технікою виникають та закріплюються помилки з ряду причин, які ускладнюють повне використання наявного рухового потенціалу. Ці помилки, нерідко, мають свої корені у початковому етапі навчання і залишаються присутніми на всіх рівнях спортивної майстерності. Особливість полягає в тому, що ці технічні недоліки формуються в самому початковому навчанні та закріплюються в руховій навичці. Навіть дрібні помилки в техніці можуть впливати на структуру прийому у більш складних умовах.

Звертає на себе увагу той факт, що ці помилки залишаються помітними на всіх етапах спортивної підготовки і ускладнюють прогрес у спортивних досягненнях. Це пов'язано із тим, що нервові зв'язки, які виникають на початковому етапі, не руйнуються і беруть участь у гальмових процесах, що може спричинити повторне з'явлення помилок. Тому важливо з самого початку навчання формувати у юних борців раціональну базову техніку, яка враховує їхні індивідуальні особливості.

З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих дзюдоїстів був проведений аналіз відеоматеріалів зі змагань. Вивчено близько 200 змагальних сутичок, зокрема 128 двобоїв у чоловічих турнірах і 74 у жіночих. Аналіз змагальної діяльності дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг дій атакуючих дзюдоїстів високого класу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Застосування техніко-тактичних прийомів кваліфікованими дзюдоїстами

Атакуючі дії	Чоловіки	Жінки
ПІДХВАТИ	2	3
КИДКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ	6	4
УТРИМАННЯ	3	1
ЗАЧЕПИ ЗСЕРЕДИНИ	4	6
ЗАДНІ ПІДНІЖКИ	5	2
УДУШЕННЯ	9	11
КИДКИ ЧЕРЕЗ ГРУДИ	11	9
КИДКИ ЗАХОПЛЕННЯМ НІГ	8	5
БІЧНІ ПІДСІКАННЯ	14	12

Продовження таблиці 3.1.

ПІДСІКАННЯ ЗСЕРЕДИНИ	14	13
ПЕРЕДНІ ПІДСІКАННЯ	15	15
ЗАЧЕПИ ЗСЕРЕДИНИ	18	12
ЗАЧЕПИ ЗОВНІ	13	8
БОЛЮЧІ	14	7
МЛИНИ	15	12
ПЕРЕДНІ ПІДНІЖКИ	16	17
КИДКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ	17	14
БІЧНІ ПІДНІЖКИ З ПАДІННЯМ	18	15-16
ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ	17	13
ПІДСАДИ	16	10
КИДКИ ЗАХОПЛЕННЯМ РУКИ	8	10
ПІД ПЛЕЧЕ	9	

3.2 Аналіз анкетування та інтерв'ювання фахівців з боротьби дзюдо

Основним методом нашого дослідження було анкетування й інтерв'ювання, яке проводилося з метою визначення думки ведучих тренерів Луцької ДЮСШ № 4 з питання змісту й обсягу базової техніки дзюдо. Нами були проведені бесіди з провідними тренерами та висококваліфікованим фахівцем із дзюдо, а також інтерв'ювання на змаганнях, проведених у 2024-2025 роках міста Луцька. Усього нами було опитано 80 фахівців з дзюдо.

Розроблена нами анкета містила у собі наступні питання:

1. Який оптимальний період тривалості навчання базової техніки дзюдо, враховуючи подальший фокус на вивченні розширеної техніки та тактики боротьби, та їх удосконаленні?

2. Які склад та розмаїтість техніки, на вашу думку, могли б бути у висококваліфікованого майстра спорту з дзюдо? Скільки приблизно коронних та допоміжних прийомів включає його індивідуальний арсенал?
3. Як ви оцінюєте взаємодію базової та допоміжної техніки в дзюдо?
4. Яке, на вашу думку, оптимальне співвідношення між коронною та допоміжною технікою, виражене у відсотках?
5. Які з восьми напрямків виведення з рівноваги слід акцентувати у тренуванні юних борців?
6. Якими способами пересування й у яких напрямках варто навчати на початковому етапі?
7. Які види захоплень, на Вашу думку, треба вважати базовими?
8. Які види упорів, на Вашу думку, треба вважати базовими?
9. Чи треба в початковому періоді навчати способам звільнення від захоплень і упорів?
10. Які швунги, що профілюють, на Вашу думку, треба вважати базовими?
11. Які взаєморозположення борців Ви вважаєте базовими?
12. Які прийоми в стійці, на Вашу думку, треба вважати базовими й у якій послідовності впливає їм навчати?
13. Які прийоми в партері, на Вашу думку, треба вважати базовими й у якій послідовності впливає їм навчати?
14. Чи вважаєте Ви правильним те, що при навчанні базовій техніці (і зокрема базовим прийомам) варто комплектувати її з таким розрахунком, щоб різні кидки виконувалися у всіх напрямках?
15. Чи обов'язково треба на етапі навчання базовій техніці навчати елементам захисту?
16. Чи вважаєте Ви необхідним використання ігрових завдань і рухливих ігор на етапі навчання базовій техніці?
17. Чи вважаєте Ви можливим як базові сутички використовувати навчальні і

матчеві сутички, в основі яких використовуються ігрові завдання?

18. У яких видах змагань повинні брати участь юні борці?

19. У яких видах сутичок повинні брати участь юні борці?

На підставі аналізу опитування нам вдалося відповісти на ключові питання щодо базового етапу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. Зокрема, визначено, що тривалість навчання базової техніки, за думкою тренерів і фахівців, становить 2 роки (середнє арифметичне отримано з усіх відповідей). Крім того, за тим самим методом було розраховано, що кількість коронних прийомів дорівнює 4, а допоміжних – 6.

Поза тим, визначено відсоткове співвідношення базової техніки до загальної техніки – 60 % до 40 %, а також співвідношення коронної техніки і допоміжної техніки – відповідно 60 % і 40 %. За результатами анкетування 71 з 80 тренерів вважають, що вивчення виведення з рівноваги має відбуватися в різних напрямках.

Які основні способи пересування були зазначені (рис.3.1.):

Кроки:

- вперед – 78 (кількість тренерів);
- назад – 80;
- вправо – 76;
- вліво – 76;

Повороти:

- вперед – 76;
- назад – 76;
- вправо – 78;
- вліво – 80.

У виді захватів були виведені наступні (рис.3.2):

- упор головою – 25;
- упор тулубом – 52;
- упор плечем – 32;

- упор передпліччям – 68;
- упор кистю – 60;
- обхват – 45;
- захват з захватом – 32;
- хват з захватом – 52;
- хват з захватом двома руками – 65;
- захват однією рукою – 43;
- хват із хватом двома руками – 64.

Крім того визначені базові швунги (рис.3.3):

- на себе – 74;
- від себе – 60;
- вліво – 68;
- вправо – 70;
- з розворотом на 900 вліво – 45;
- з розворотом на 900 вправо – 45;
- під себе – 29;
- вверх – 50;
- вправо на 3600 – 20;
- вліво на 3600 – 20;

За думкою 62 тренерів, базове взаємо положення борців визначається наступним чином (рис 3.4.) :

- спиною до правого боку – 15;
- спиною до лівого боку – 15;
- спиною до грудей – 32;
- лівим боком до спини – 15;
- лівим боком до правого боку – 28;
- лівим боком до грудей – 35;
- лівим боком до лівого боку – 35;

- правим боком до спини – 10;
- правим боком до лівого боку – 40;
- правим боком до грудей – 50;
- правим боком до правого боку – 40;
- грудьми до спини – 10;
- грудьми до правого боку – 40;
- грудьми до лівого боку – 40;
- грудьми до грудей – 78.

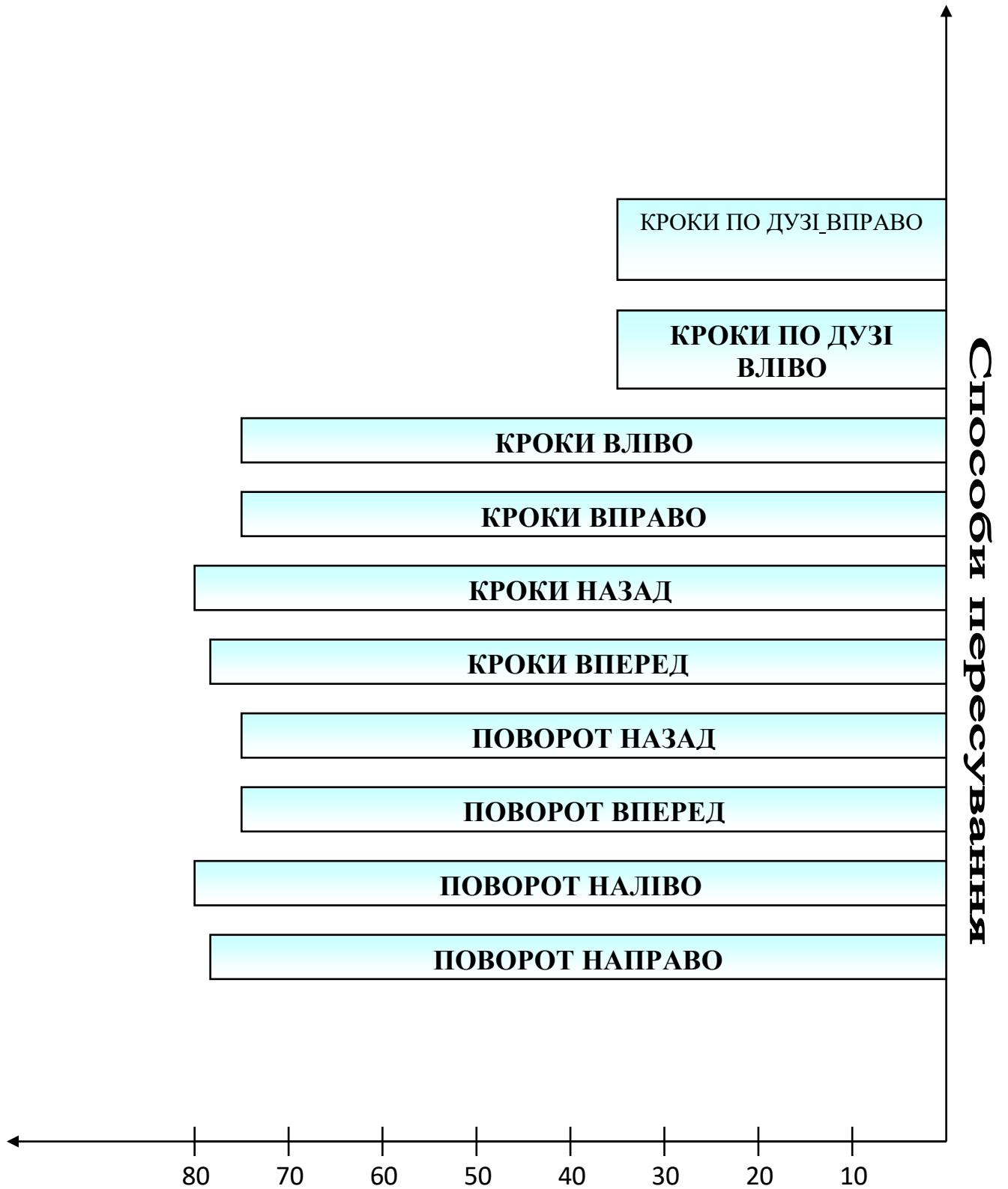


Рис. 3.1. Результати анкетування з визначення основних способів пересування

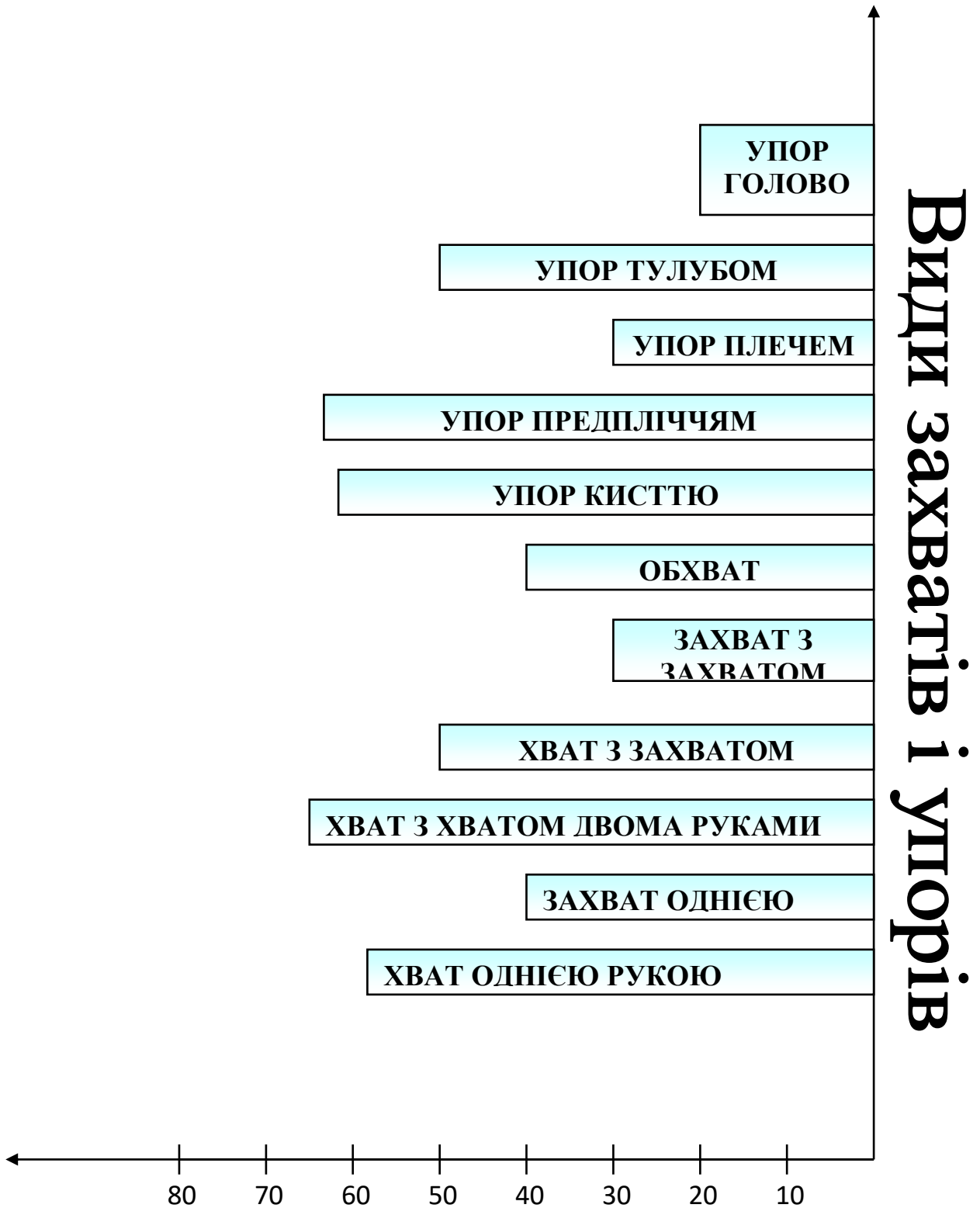


Рис. 3.2. Результати анкетування з визначення базових захватів та упорів.

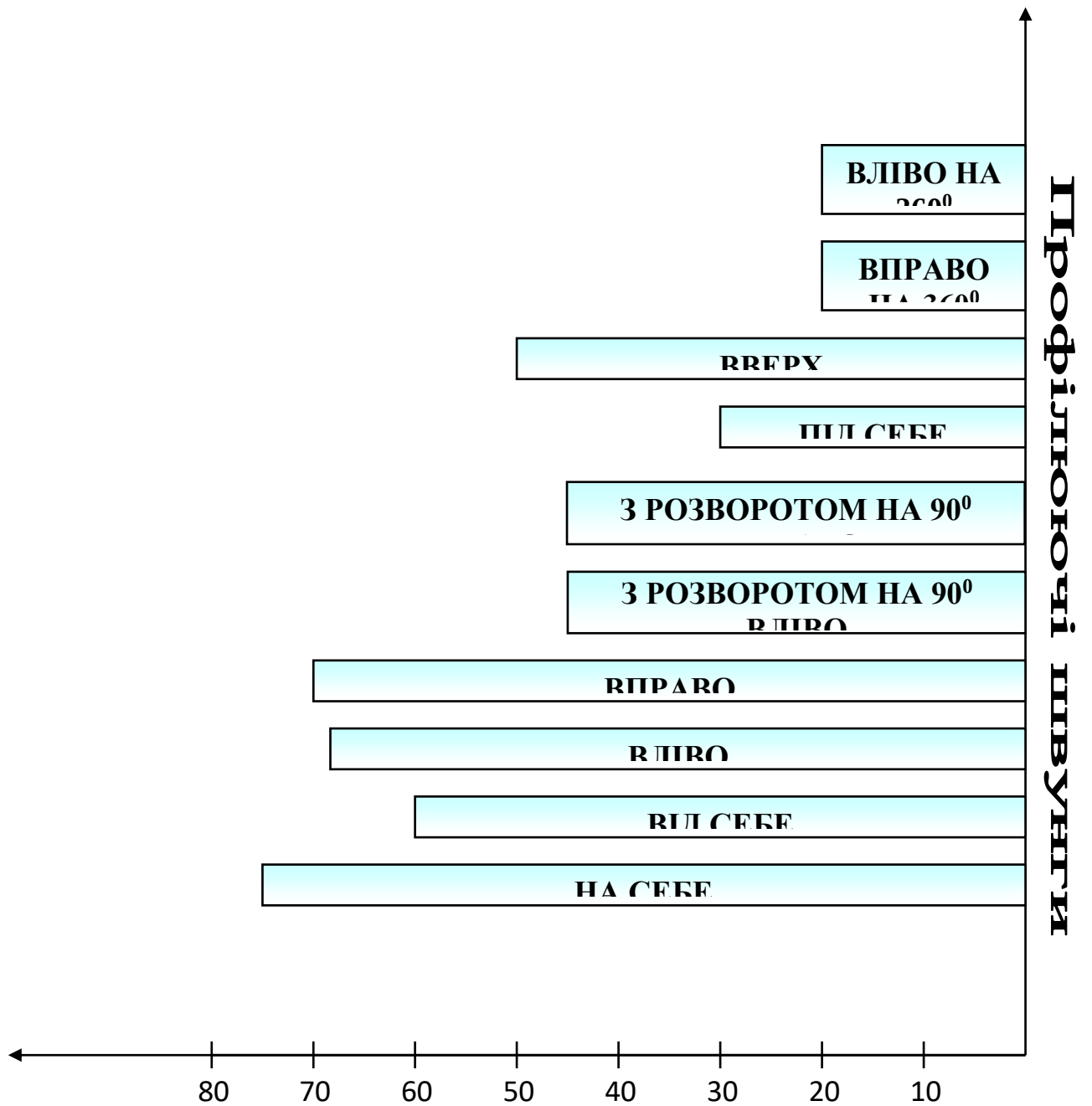


Рис. 3.3. Результати анкетування з визначення базових швунгів

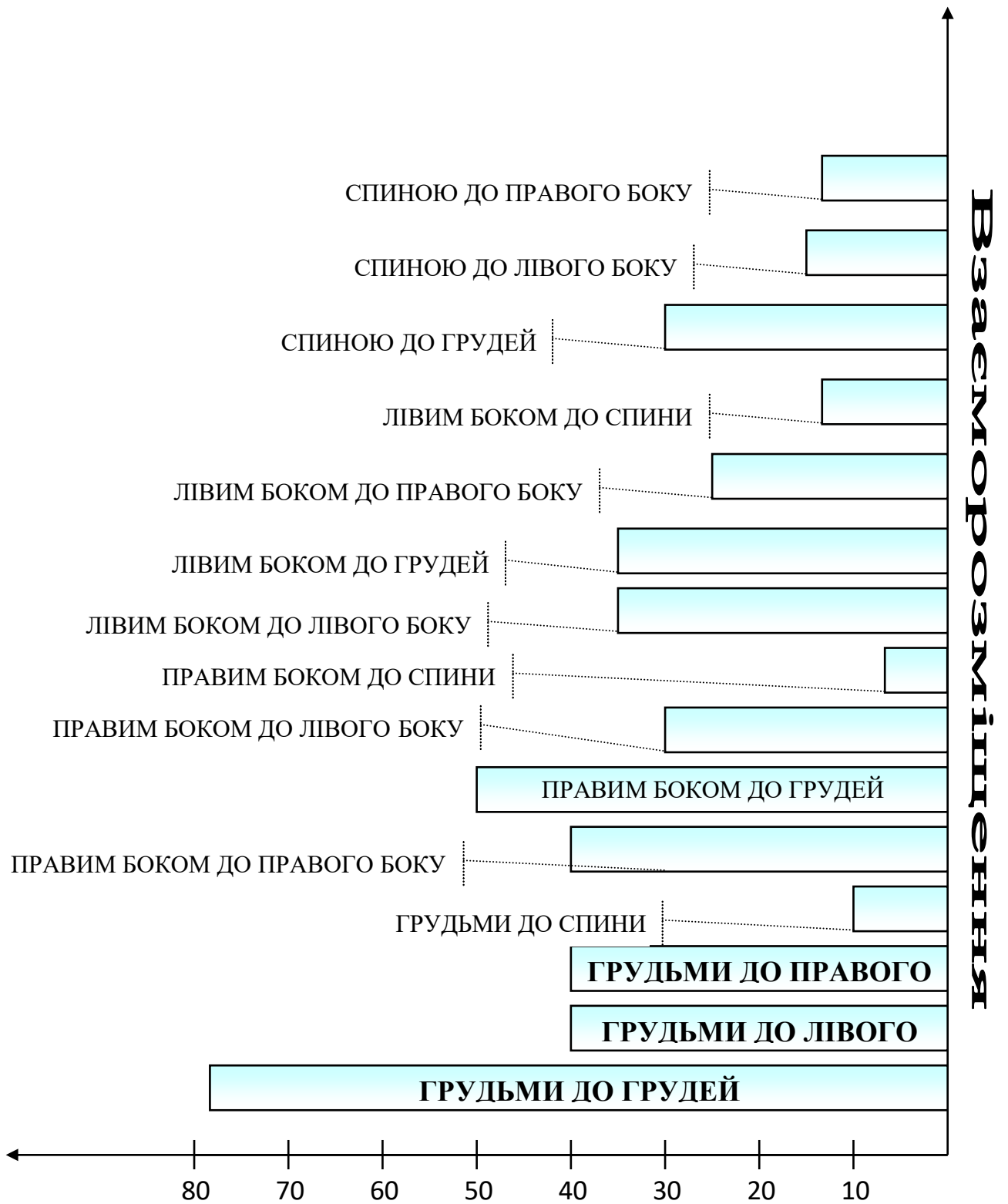


Рис. 3.4. Результати анкетування з визначення взаєморозміщення борців

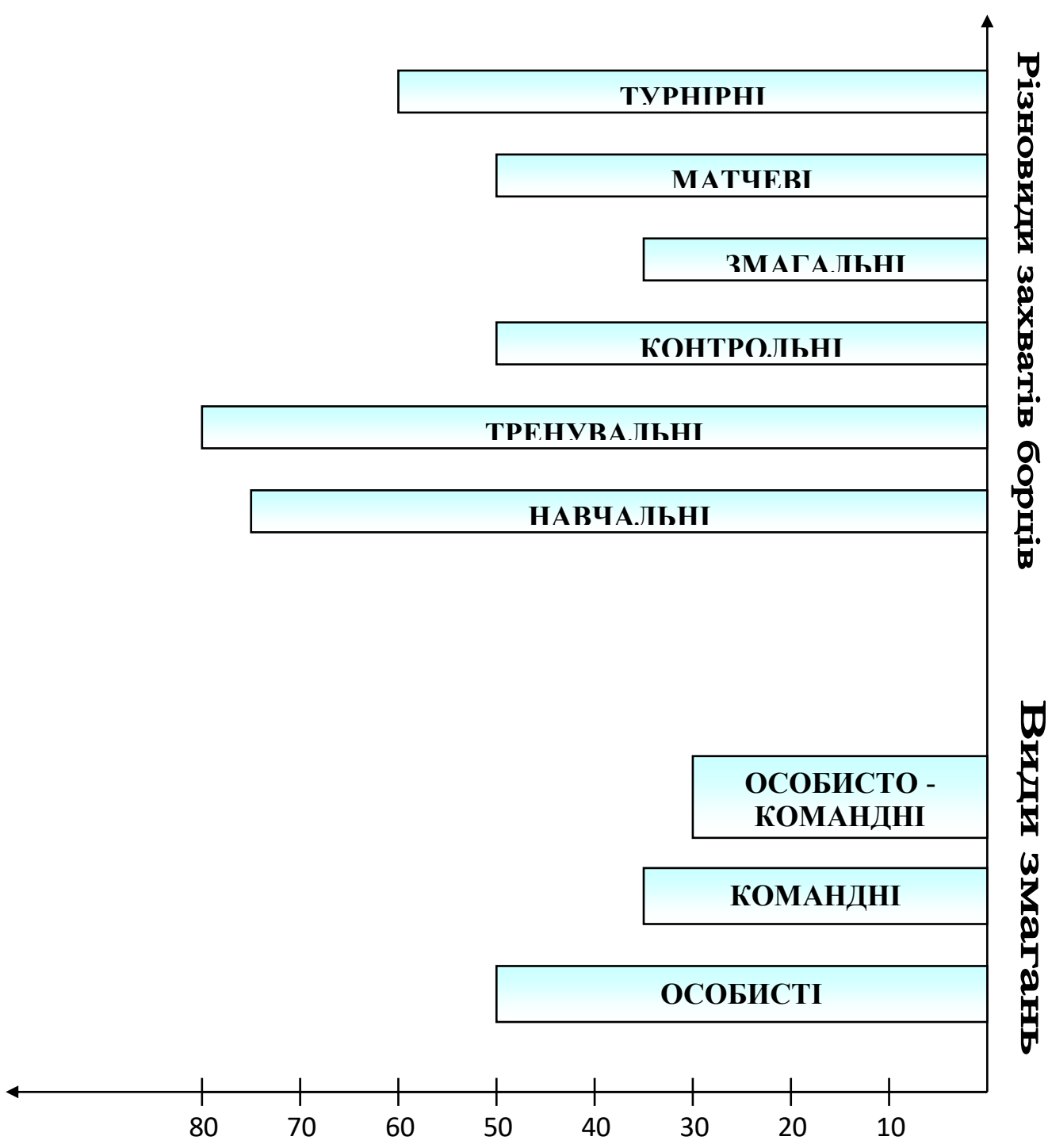


Рис. 3.5. Результати анкетування з визначення доцільності проведення на етапі базової підготовки різних захватів борців та видів змагань

За думкою тренерів (рис.3.5), протягом перших двох років навчання дзюдоїсти повинні брати участь виключно у навчальних (74) та тренувальних (76) сутичках, уникаючи участь у змаганнях. Крім того, вони підкреслюють важливість навчання техніці кидків у різні сторони (76) і вивчення елементів захисту (58).

Тренери визнають велику користь використання ігрових завдань і рухливих ігор в навчанні (74, 70). За допомогою методу ранжування відповідей тренерів і фахівців на питання анкети, був визначений склад і послідовність навчання базовим прийомом дзюдо в стійці (табл.3.2) і в партері (табл.3.3).

На основі цих даних нами був проведений педагогічний експеримент. Експеримент проводився у 2024-2025 роках на базі ДЮСШ № 4 міста Луцька. Було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, по 25 чоловік у кожній. Експеримент проводився у групах початкового навчання. Контрольна група займалася за звичайними тренувальними програмами, а в експериментальній були застосовані склад та послідовність навчання базовим прийомом дзюдо, які були визначені нами в процесі анкетування. Експеримент тривав з вересня 2024 року до квітня 2025 року. Внаслідок використання 12 базових прийомів початкового навчання в стійці і 8 основних прийомів боротьби в партері, діти експериментальної групи змогли ефективно використовувати не лише навчені прийоми, але й комбінувати їх у різних варіаціях.

Таблиця 3.2.

Склад і послідовність навчання базовим прийомам дзюдо в стійці

№	НАЗВИ ПРИЙОМІВ (стійка)	К-ть спеціалістів, яка висловилася за вкл. в склад базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Підхоплення під одну ногу	76	11
2	Кидок через спину	74	2
3	Передня підніжка	72	4
4	Підсікання зсередини	71	8
5	Кидок через стегно	65	1
6	Підхоплення під обох ніг	62	10
7	Зачіп зсередини	61	6
8	Відхват	58	7
9	Бічне підсікання	56	9
10	Переднє підсікання	55	5
11	Кидок через плече	53	3
12	Кидок через голову	52	12

Таблиця 3.3.

Склад і послідовність навчання базовим прийомам дзюдо в партері

№	НАЗВИ ПРИЙОМІВ (партер)	К-ть спеціалістів, яка висловилася за вкл. в склад базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Утримання збоку	80	1
2	Утримання з боку голови захопленням руки і голови	76	2
3	Утримання поперек з захопленням ноги і поперека	74	5
4	Утримання верхи захопленням руки і голови	71	7
5	Перегинання ліктя при захопленні руки двома ногами	70	4
6	Важіль ліктя від утримання збоку	66	3
7	Удушення одворотом позаду	65	6
8	Удушення схресним захопленням у положенні на спині (супротивник між ногами)	62	8

Висновки до розділу 3

З аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що методика підготовки юних борців має враховувати закономірності розвитку та формування зростаючого організму. Відхилення від цих принципів та емпіричне вирішення тренувальних питань без урахування медико-біологічних і педагогічних аспектів може призвести до сліпого експериментування на дітях, що у сучасних умовах

спорту з величезними навантаженнями становить неприпустимий та небезпечний підхід для здоров'я.

Таким чином, відбір талановитих юних дзюдоїстів тісно пов'язаний із ступеневими етапами багаторічного вдосконалення вихованців, розпочинаючи від новачка та завершуючи майстром спорту міжнародного класу

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз літературних джерел та програм початкового навчання в ДЮСШ, які охоплюють проблематику навчання техніки в спортивній боротьбі, вказує на недостатню увагу цьому аспекту в історії даного виду спорту. Також аналіз свідчить про неоднозначність та невизначеність питань методики навчання на початкових етапах розвитку спортсменів. Цю проблему також підтверджує анкетне опитування ведучих тренерів. Особливо важливими виявляються аспекти, такі як визначення прийомів, захистів і контрприймів для навчання, їх послідовність, кількість повторень на тренуванні, а також оптимальний підхід до засвоєння та використання цих навичок в умовах навчальних сутичок і змагань.

2. Визначено зміст техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу. Аналіз відеоматеріалів, що представляють змагальну діяльність досвідчених дзюдоїстів на турнірах, допоміг визначити певні закономірності щодо еволюції техніки та тактики в контексті постійного удосконалення правил змагань:

- перехід борців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак;
- зниження кількості набраних борцями технічних оцінок за одну хвилину;
- зниження кількості “чистих” перемог (особливо кидків іппон);
- зниження показників ефективності атакуючих дій;
- підвищення надійності захисних дій;
- зниження готовності дзюдоїстів до ризику;
- зниження готовності дзюдоїстів переслідувати супротивника в партері;
- звуження кількості “коронних” технічних дій, якими користуються ведучі дзюдоїсти.

3. Проаналізовано зміст і обсяг базової техніки на початковому етапі підготовки дзюдоїстів. Виявлено значну розбіжність у формах і обсягах техніко-тактичних дій, якими вчать молодших борців. Із результатів аналізу літературних

джерел, програм навчання, а також здобутого досвіду ведучих тренерів та висококваліфікованих фахівців було визначено 12 базових прийомів для стійки та 8 основних прийомів для роботи в партері.

Результати педагогічного експерименту, проведеного нами на основі здобутих даних, показав, що ця мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб борці змогли використовувати й інші прийоми дзюдо (на базі їх) в різних комбінаціях.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Варто виділити ряд моментів, якими необхідно керуватися в організації навчально-тренувального процесу дзюдоїстів у групах початкової підготовки:

- раціонально будувати тренувальне заняття в залежності від його задач і умов тренування;
- планувати навантаження юним спортсменам відповідно до рівня фізичної і рухової підготовленості;
- враховувати рівень мобілізації почуттів, мислення і волі юних спортсменів у становленні свідомого відношення до учбово-тренувального процесу;
- активізувати діяльність спортсменів по ходу рішення задач тренування, підвищувати емоційність заняття, уводячи рухливі і спортивні ігри, естафети;
- у підготовці юних дзюдоїстів основна увага приділяти розширенню арсеналу технічних дій, удосконалюванню зв'язувань і комбінацій;
- будувати відносини зі спортсменами на принципі взаємоповаги і взаєморозуміння;
- педагогічно виправдано використовувати комплекс дисциплінарних впливів, припиняти порушення дисципліни;
- коректувати діяльність у залежності від успішності учбово-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв, А.Ф., Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В. *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*, 2014. ХДАФК, Харків.
2. Айунц Л. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2006. 39 с.
3. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 12.
4. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Серєда В. А., Перєта В. С., Рудєнко М. М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. Міністерство молоді та спорту України Республіканський науково-методичний кабінет Федерація дзюдо України. Київ, 2018. 116 с.
5. Ананченко, К.В., Перебійніс, В.Н. Пакулін, С.Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Траєкторія науки*, 2016, № 2 (7).
6. Ананченко, К.В., Хацаюк, О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 2108, С. 4-18.
7. Арзютов, Г.М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності дзюдоїстів вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки. *Часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Вип 1.*, 2005. С. 16-23.

8. Арзютов Г.М. Марковські ланцюги і спорт. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С.* Харків: ХХІІІ, 1999. № 18. С. 3-17.
9. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02, 13.00.04 .Київ, 2000. 41 с.
10. Бойченко, Н.В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. *Єдиноборства*, 2018. С. 4-12.
11. Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., Алексєєв, А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 2020. С.4-12.
12. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.
13. Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Дяченко А. А., Власко С. В., Антонюк А. Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 72, Т. 1. С. 40-46.
14. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.
15. Волков В. Л., Волкова С. О. Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К (110). С. 120–124.
16. Голоха В. Л., Панов П.П. Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. Т. 1, С. 10–14.

17. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56–60.
18. Голяка С.К., Глухов І.Г., Дробот К.В. Динаміка рівня розвитку фізичної працездатності борчинь вільного стилю. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2019. С.35-41.
19. Єрмаков С. С. Основи спортивного тренування. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 4. С. 11–17.
20. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. Молода спортивна наука України .Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 95–99.
21. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. №9 (117). С. 40–44.
22. Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г. Характеристика функціональних можливостей спортсменів-дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. №11(93). С. 52-55.
23. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. 2019. № 1(11). С. 46–54.
24. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
25. Кузько В. О. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 52 с.
26. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. -*Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми*

- розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи.* 2014. С. 61-65.
27. Лазоренко С. А. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі юних борців. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студ. конф.* Суми, 2006. С. 445-448.
 28. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 39 с.
 29. Лукіна О., Мchedлідзе М. Визначення показників рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей у кваліфікованих борців–самбістів. *Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus*. 2018. Т 6. №27. С. 47–49.
 30. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно– силовою спрямованістю тренувального процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 36–41.
 31. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15–16 років. *Єдиноборства*, 2019. №1. С. 48–51.
 32. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2007. 315 с.
 33. Мулик, В., Ананченко, К., Перевозник, В., Перебийніс, В., Сорока, В. Характеристика фізичних якостей єдиноборців-ветеранів різних вікових груп. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2019. (1), 29-35.
 34. Орел П. О., Сергєєв В. І., Шапар О. І. Дзюдо «Вако»: Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл. Київ: Федерація дзюдо України, 2012. 134 с.

35. Паламарчук Ю. Г. Удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років з урахуванням їх конституційних особливостей. Автореф...канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2013. 21 с.
36. Перебийніс, В.Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №4 (37), С.56-59.
37. Перебийніс, В.Б. Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Traektoriâ NaukiPathofScience*, 2(6), 2016. С. 31-34.
38. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. Дис....канд. наук з фізичного виховання та спорту. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2015. 208 с.
39. Погребной А. І., Комлев І. О. Сучасні світові тенденції в спортивній підготовці дзюдоїстів. *Аналітичний огляд*, 2018. №3. С. 107-113.
40. Середа В. В. Вдосконалення технічної підготовки на аналізі змагальної діяльності чемпіонів України до 13 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 12. С. 45-51.
41. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 81-89.
42. Соловей А.В., Арзютов Г.М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. Книга 3. Синій пояс - Коричневий пояс. К.: НПУ 26 ім. М.П. Драгоманова, 2001. 38 с.
43. Соловей А.В. Силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2001. Вип. 5. С.387-390.

44. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 317–321.
45. Цюх Д. В. Управління силовою підготовкою на етапі початкової підготовки спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 017 - фізична культура і спорт / наук. кер. Р. М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2021. 82 с.
46. Чумак Ю. А., Величко Є. В. Функціональна підготовка юних дзюдоїстів на передзмагальному етапі підготовки. 2015. С. 163-166.
47. Шандригось ВІ. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*. 2015. 5(69).С. 44-48.
48. Chatterton S., Zinn C., Helms E., Storey A. The effect of an 8-week low carbohydrate high fat (LCHF) diet in sub-elite Olympic weightlifters and powerlifters on strength, body composition, mental state and adherence: a pilot case-study. *Journal of Australian Strength and Conditioning*. 2017. Vol. 25, Issue 2. P. 28–41.
49. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students / Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, S. S. Iermakov [and oth.]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2012, vol.12, P. 113–122.
50. Soriano A. M., Suchomel J. T., Comfort P. Weightlifting Overhead Pressing Derivatives: A Review of the Literature. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*. 2019. Vol. 49(6). P.867–885.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Ананченко К.В. Підвищення спортивної майстерності курсантів єдиноборців Національної академії Національної гвардії України [Електронний ресурс] : наукова стаття / К.В. Ананченко, С.Л. Пакулін // *Traektoriâ Nauki*. – 2016. – №9(14). – Режим доступу: <http://pathofscience.org>

2. Камаєв О.І. Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана [Електронний ресурс] : наукова стаття / О.І. Камаєв, С. Л. Пакулін // Траектория науки. – 2016. – №4(9). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/148/143>
3. Перебійніс В.Б. Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень / В.Б. Перебійніс // Траектория науки. 2016. №6(11). Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/182/205>
4. Пакулін С. Л., Ананченко К.В., Белошенко Ю.К. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття 2016. №8(13). Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211>
5. Федерація дзюдо України : офіційний сайт Електронний ресурс URL : <http://www.ukrainejudo.com>