

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДЗЮДОЇСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

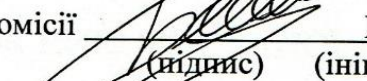
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»


Виконав:


студент денної форми навчання,
4 курсу, групи СП-501
Манукян Геворг Мушегович


Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент
Стасюк Роман Миколайович

Голова комісії  Ю. Г. Белан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії  Л. П. Пилипей
(підпис) (ініціали, прізвище)

 В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

 Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

75 балів

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Реєстраційний номер 012
« 10 » 06 2019 р.

Суми – 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	6
1.1. Теоретично-технічні дії у дзюдо.....	6
1.2. Фізична підготовка дзюдоїста	13
1.3. Навчання діям у захисті у дзюдо.....	17
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
3.1. Техніко-тактична підготовленість учасників змагань із дзюдо.....	35
3.2. Порівняльний аналіз експериментальної тренувальної програми для дзюдоїстів	43
3.3 Ефективність дій в захисті у дзюдо їх ефективність застосування на змаганнях.....	49
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56

ВСТУП

Актуальність теми. Останні напрямки розвитку процесу направлено на тренування в бородьбі дзюдо, крім збільшення конкурентності на змаганнях зодного боку і прагненням міжнародної федерації з іншого котра хоче підвищити видовище на змаганнях. Для здійснення цієї мети скорочується тривалість сутичок на змаганнях та ривалість самих турнірів, а саме судівство направлено на те щоб дзюдоїсти активно проводили сутички і проводили більш прийомів (Д. Ю. Акуин, 2012; Н. В. Бойченко, 2010; Б. Х. Ланда, 2011 та ін.) [1; 5, 27].

Знання тактично-технічних дій дзюдоїста насамперед, котрі відпрацьовані до автоматизму визначає успіх у сутичці. Насамперед успіхи в змагальний період невід'ємно пов'язані з тим багажем знань котрий спортсмен отримав на тренуванні, значення котрих досягли максимального значення. Тренери завжди в тренувальний період шукають ефективні й оптимальні методи підготовки дзюдоїстів, при цьому обсяг навантажень повинен залишатись на одному рівні [2, 6, 55].

Підготовка високого рівня спортсменів завжди направлена на методичну та наукову роботу і підбором прогресивних тактичних і технічних дій, котрі в майбутньому удосконалюються. У спортивній практиці швидко змінюються тактичні і технічні дії та збільшується результативність спортсмена та структура ведення поєдинку. Тому тренер завжди повинен бути на високому теоретичному (інформаційному) рівні, щоб знати про самі перспективні методики та розробки. Разом зі спортсменом аналізувати сутички змагань сучасних дзюдоїстів.

Аспекти підготовки спортсменів високого рівня розглядали у своїх працях Л. П. Матвєєв, 2000; В. Н. Платонов, 2004; Ю.Н. Тропін, 2012; Р Beighton, 2012. Всі складові тренувального процесу детально були досліджені й проаналізовані, що дало змогу розробити модель тактичних і технічних дій дзюдоїста, котра направлена на багаторічне тренування. Авторами було не достатньо досліджено таки аспекти підготовки

спортсменів, моделювання індивідуальних характеристик при тактичній і технічній дії. В змагальний період основною адаптацією до діяльності на практиці а також оптимізації параметрів об'єднання теоретичної і практичної частини підготовки дзюдоїстів [28; 37, 45, 56].

Поєдинок двох спортсменів включає структурні елементи атак і захисних дій, котре направлено на здобуття балів. Фактор котрий утворює постійний результат і є кінцева ціль тренувального процесу, доведення рухових навичок до автоматизму, використання атакуючих та захисних дій. Атакуючи дії в більшій мірі розглянуті в літературі, захисні дії знаходяться на другому плані як в практиці так і в теоретичному аспекті.

Тому дії в захисті є основою факторів для блокування дій супротивника і попереджує проведення прийому. На теперішній час в теоретичному аспекті відсутнє методика вивчення дій у захисті, котрі в комплексі складають технічні дії дзюдоїста. Обґрунтованість методики навчання є однією з причин де недостатньо розкрити комплекси вправ.

Проведення теоретичних семінарів для тренерів повинно було вирішити цю проблему, більше публікувати посібників, підручників. Тому ця проблема потребує більш детальнішого розкриття по навчанню методики діям з техніки рухів у дзюдо, що має визначити майбутній результат в змагальній практиці.

При цьому технічна підготовленість є складовою тактичної і вони невід'ємно пов'язані. Уміння дзюдоїста автоматично використовувати в поєдинку засвоєні навички в тренувальному процесі з огляду на обставини котрі виникають на татамі, раціонально оцінювати ступень підготовки супротивника і насамперед свій.

Розвиток тактичного мислення у тих, хто займається, буде кращим під час змагань, у процесі тренувань, яке урізноманітнено (проведення тренувальних сутичок з супротивниками різної вагової категорії, різними довжинними параметрами та руховою активністю, усе це залишається невирішеним, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – розробити технологію удосконалення технічних дій юніорів-дзюдоїстів, що заснована на побудові групових та індивідуальних моделей змагальної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати сучасний стан системи підготовки дзюдоїстів до змагань на основі науково-методичної літератури.

2. Визначити методичні моделі техніко-тактичних дій дзюдоїстів у змагальній діяльності.

3. Розробити технологію удосконалення показників рівня змагальної діяльності дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка дзюдоїстів.

Предмет дослідження – удосконалення технічної підготовки дзюдоїстів на основі аналізу змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практичне значення полягає в розробці методичних моделей та адаптації їх до практичної діяльності. Розроблені техніко-тактичні комплекси для вдосконалення технічної майстерності дзюдоїстів, що базуються на специфічних принципах спортивної підготовки і можуть бути використані в практичній діяльності тренерів ДЮСШ.

Апробація результатів: результати дослідження були представлені у матеріалах тез VI Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (м. Суми – 2019).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 60 сторінках, містить 7 таблиць та 7 рисунків, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, який включає 57 джерел.

РОЗДІЛ 1

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Теоретично-технічні дії у дзюдо

Під терміном техніка боротьби де які автори вважають – дозовано, раціональна сукупність правил дій дзюдоїста, котрі він використовує для перемоги у сутичці. Техніка виконання прийому – це засіб виконання рухів дзюдоїста здобутих на тренуванні і доведених до автоматизму.

Основною метою техніки виконання рухів і оптимізованому застосуванні спортсменом здібностей рухової спрямованості, направлені на доцільне практичне застосування, що є основою досягнень поставлених завдань на змаганнях. Якщо розкрити цей термін, то на увазі малось рішення поставлених завдань з раціональним використанням ефективних рухових дій [3; 7; 14].

Тренери приділяють велику увагу в навчально-тренувальному періоді підготовці технічних дій. Основним завданням котрих є привіти уміння використовувати засвоєні прийоми в практиці(захисні дії , контр прийоми, комбінації). Технічна підготовленість є невід’ємною частиною тактичної підготовки. Її рисою є те, що дзюдоїст використовує у змагальному періоді уміння та навички доведені до автоматизму, при цьому враховує обстановку на килимі, стан підготовки супротивника та свій. Щоб удосконалити у дзюдоїста спортивне мислення тренер проводить заняття за різноманітними методиками, змінює умови тренування, темп тренування з низького до високого [21].

Ю.Н. Тропин та інші автори застосували аналіз відео в змаганнях та детальне вивчення технічних дій та вивчення помилок розкрили питання як управляти та уст роняти недоліки в технічних діях спортсмена. Алгоритм рухових дій та загальну підготовку спортсмена на основі відео аналізу вони представили у наступному вигляді:

1. Раціональна ефективність та оцінка параметрів змагальних дій та їх біомеханічним складовим, котра основана на показниках кінематичних параметрів.

2. Підготовка фізичного та психічного рівня визначається здатністю дзюдоїста виконувати рухові вміння.

3. Взавши за основу біомеханічну сутність рухових умінь можливо планувати та робити прогноз на тренування та змаганнях таких параметрів, як часові, просторові, динаміка виконання дій.

4. Підібрати та використати різні вправи, що забезпечать прямий вплив котрий оснований на структурі біомеханічних параметрів.

5. Впровадження елементів створення структурних вправ котрі використовуються в змаганні, основою котрих є комплексна оцінка, поетапні та поточні параметри біомеханічних рухів. На основі аналізу тренер може вносити корекцію в процес тренування [44].

В. М. Костюкевич поділяв в тактиці дзюдо 3 розділи: проведення дій технічної направленості, тактичне побудова сутички і стресостійкість в змаганнях. Основним аспектом проведення тактичних дій в атакуючих моментах є використання оптимальних ситуацій до супротивника, виконання повинно бути вибухове і неочікуване для супротивника, що приводе до подальшої реалізації дій в сутичці:

- 1) основні елементи тактичних дій і ситуацій котрі виникають на килимі повинні швидко оброблятись спортсменом і прийматись вірне рішення;
- 2) дзюдоїст повинен володіти тим арсеналом навичок і здібностей котрі будуть ефективними у їх застосуванні [23].

На думку Л.В. Волкова, щодо мети тренувального процесу в занятті з юними спортсменами були недостатньо розкрити. Він вважав, що в тренувальному процесі слід застосовувати елементи ігрової діяльності. Ігри з елементними рухової активності дозволять:

- розвивати підготовленість фізичних якостей;
- визначення особливостей індивідуальних технік спортсменів для планування індивідуального підходу;
- створити основні навички при виконанні технічних дій в дзюдо;

- створення умов для виховання морально та волевих якостей котрі необхідні спортсмену на змаганні, для вирішення завдань поставлених тренером [11].

Основним розділом навчання і тренування дзюдоїста завжди була тактична і технічна підготовленість. Вона виступає як самостійний компонент спрямований на навчання базовим компонентам змагального періоду. Поєднання цих двох компонентів дає змогу спортсмену здобути індивідуальну майстерність і судді оцінюють її згідно положень. Слід не забувати інші грані підготовчого періоду, котрі відіграють допоміжну роль і невід'ємно пов'язані до всіх елементів рухової діяльності.

Кінцевим результатом для дзюдоїста в тренувальному процесі є заняття призових місць, вони обумовлені успішним виступом спортсмена на змаганнях, чи в окремому поєдинку зокрема. Правила змагань котрі регламентовані, завжди направлені на вирішення суперечливих ситуацій між спортсменами та регулюють їх взаємодію. Основною метою є те що проводиться грань між дозволеним і забороненим, оцінка дій спортсмена, екіпірування дзюдоїста. Сам регламент проведення сутичок. Як другорядну мету вони визначають різницю між різними різновидами боротьби, їх подальшу техніку і тактику.

Автор О.І. Верітов стверджує що, технічні дії складаються з 3 компонентів: елементів кидків, боротьби в партері і розділу бойового спрямування. Складовою оволодіння цих елементів є постійне тренування, дотримання режиму спортсмена, прислухання до настанов тренера. Окремим елементом розділу підготовки спортсмена завжди була самострахування (вміння падати після кидків), переміщення (звичайним кроком та півкроком), правильний вибір захоплення та прихвату супротивника, вибір правильної стійки, виведення супротивника з рівноваги, робити повороти в різні боки [9].

Техніка використання кидків дзюдоїстами завжди повинна бути абсолютною, під впливом іншого партнера котрий питається вивести з рівноваги, фактор зміни центру ваги завжди відіграє в цьому значну роль. Дзюдоїст повинен використовувати точку опору і правильно використовувати

свої зусилля, коли ці два компоненти складаються в один є ймовірність виконання правильно технічного прийому. Процес виведення супротивника з рівноваги теж притомний у боротьбі в партері. Ще важливим фактором є помилка супротивника, котру дзюдоїст повинен використати як власну перевагу. Обов'язковим моментом навчання є змагальна діяльність . чим вища майстерність тим більший комбінаційний багаж спортсмена. По мірі засвоєння рухових компонентів, зростає індивідуальна техніка ведення поєдинків, зростає майстерність (поведінка на татамі у кожного спортсмена своя).

Для проведення вдалого прийому на думку В. Ф. Бойко технічні дії повинні виконуватись спортсменом тоді коли склались сприятливі умови і дзюдоїст зайняв сприятливе положення для його виконання. Вірогідність випадкового виконання буває дуже рідко. І це дає змогу використання тактичних прийомів в раніше штучно створених обставинах на змаганнях [4].

Атакуючи, технічні та тактичні дії мають компоненти:

- пересування по татамі;
- виведення з рівноваги ;
- комбінація з захисних дій;
- комбінація з атакуючих дій.

Використання тактики в дзюдо - це вміння використовувати ті вміння і навички котрі створені на рефлексорному рівні. Визначення тактики в підручниках трактують як вміле використання фізичних, технічних, вольових характеристик з урахуванням індивідуальних характеристик супротивника в конкретній ситуації, яка є головною складовою в перемозі [8].

Виходячи з цього тренувальній процес повинен включати себе:

- дзюдоїст повинен володіти арсеналом з технічних і тактичних дій, щоб при проведенні сутички вміти швидко переключати свої рухові вміння і навички. Котрі складаються з комплексів прийомів;
- технічна підготовка – це здатність виконання поставленої задачі, тими засобами що були засвоєні на тренуванні;

- підготовленість тактичної направленості займає не останнє місце в підготовці спортсмена. Це вміння спортсмена свідомо використовувати ті навички котрі були здобуті на тренуванні, реально оцінювати свій фізичний стан і стан супротивника.

При груповій формі проведення спортивних занять є хороші умови для створення змагального мікроклімату в процесі занять, взаємодопомоги спортсменів при виконанні вправ. При індивідуальній формі займаються отримують завдання і виконують його самостійно, при цьому зберігаються оптимальні умови для індивідуального дозування навантаження, виховання самостійності, творчого підходу до тренування. При фронтальній формі група спортсменів одночасно виконує одні й ті ж вправи. В цьому випадку тренер має можливість здійснювати загальне керівництво групою і індивідуальний підхід до кожного займається. Основною з форм тренувального процесу є самостійні заняття: індивідуальні заняття за завданням тренера, ранкова гімнастика, який рекомендує комплекси вправ, послідовність їх виконання, необхідну методичну літературу [16].

У навчально-тренувальному процесі розрізняють заняття із загальної фізичної підготовки і спеціальні заняття, основне завдання яких – переважно спеціальна фізична, технічна, тактична підготовка дзюдоїстів.

Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Конкретний зміст кожної з них визначається завданнями, які ставляться на даному занятті. Завданням підготовчої частини є попередня організація займаються. Центральне місце в підготовчій частині займає функціональна підготовка тренуються до майбутньої основної діяльності, що досягається виконанням дозованих і нетривалих фізичних вправ. Підбір засобів для підготовчої частини заняття визначається завданнями і змістом основної частини. Підготовча частина займає, як правило, 30–40 хвилин [18].

Тренування кваліфікованих юних спортсменів на відміну від інших замість підготовчої частини проводиться розминка – комплекс спеціально

підібраних фізичних вправ, що виконуються спортсменом з метою підготовки організму до майбутнього навантаження [39, 45, 49].

Розминка підвищує функціональні можливості організму спортсмена, створює умови для прояву максимальної працездатності. Вона складається з двох частин - «розігрівання» організму і налаштування на майбутню спортивну діяльність. Завдання першої частини розминки – підвищити загальну працездатність спортсмена посиленням діяльності головним чином вегетативних функцій організму. Завдання другої частини розминки – підготувати спортсмена до виконання першого тренувального вправи основної частини заняття, «налаштувати» його на виконання тих вправ, які специфічні для даної спортивної спеціалізації і займають головне місце в основній частині заняття. Загальна тривалість розминки – не менше 25–30 хвилин [7, 15].

Зміст розминки перед змаганням в принципі той же, що і перед тренувальним заняттям, проте проведення розминки перед змаганням має певні особливості. Вона починається за 60-80 хвилин до старту і зазвичай складається з трьох частин: «розігрівання», настройка на майбутню роботу; перерву для відпочинку і підготовки до виходу на місце змагання; остаточна настройка на місці змагання.

Рішення найбільш складних завдань заняття здійснюється в основній частині, яка характеризується найбільшою фізіологічної та психічної навантаженням, що досягає рівня, необхідного для вирішення завдань вдосконалення всіх сторін підготовленості юного спортсмена. При плануванні та проведенні основної частини заняття доцільно керуватися наступними положеннями. Завдання технічної підготовки, як правило, вирішуються в першій третині основної частини заняття, коли спортсмен знаходиться в стані оптимальної готовності до сприйняття нових елементів освоюваної спортивної техніки. Найбільше навантаження виконується в другій третині основної частини заняття і поступово знижується в останній третині. Комплексні заняття з паралельним вирішенням кількох завдань надають на організм юних дзюдоїстів всебічне і істотний вплив [30].

Послідовність застосування вправ різної переважної спрямованості в основній частині тренувального заняття повинна бути приблизно такою: спочатку виконуються вправи на швидкість; потім вправи, спрямовані на розвиток сили; вправи для поліпшення координації рухів, як правило, виконуються на початку основної частини; вправи на гнучкість зазвичай чергуються з іншими вправами (особливо з силовими і швидко-силовими). Тривалість основної частини заняття складає 80–90 хв.

Заклучна частина заняття забезпечує поступове зниження навантаження, створює певні передумови для подальшої діяльності, підводить підсумок заняття. Її приблизний зміст: виконання нескладних вправ з поступово знижується інтенсивністю, стройові і порядкові вправи, вправи на розслаблення. Тривалість заключної частини заняття – 8–10 хв.

Переважає спрямованість тренувального заняття, його завдання, засоби і методи, величина і характер тренувальних навантажень визначаються тижневим планом тренування. Тривалість тренувального заняття в спортивній школі залежить від року навчання, віку, кваліфікації дзюдоїстів і завдань тренування. Час проведення занять протягом дня планується в залежності від умов тренування, режиму навчання і відпочинку. Тренер повинен стежити за тим, щоб час занять залишалося якомога стабільним, так як перебудова режиму тренування супроводжується зниженням працездатності спортсменів, погіршенням процесів відновлення після тренувальних навантажень, що негативно позначається на ефективності тренувального процесу [38].

Структуру багаторічної підготовки можна визначити по віковій динаміці спортивних досягнень, а точніше, по динаміці просування дзюдоїстів сходами спортивних розрядів [42].

Тренеру доводиться вирішувати три групи завдань: виховання, освіти і оздоровлення займаються. Кожна з них вирішується на основі плану загальної і спеціальної підготовки. Разом з тим ці здібності, треба думати, багато в чому визначаються функціональними можливостями сенсорних систем.

1.2. Підготовка фізичних якостей дзюдоїста

Під терміном фізична підготовка спортсмена розуміють построний процес з рухових дій дзюдоїста котрий направлений на розвиток фізичних можливостей і базується на здібностях.

Рухові можливості спортсмена визначають різноманітними сторонами якостями фізичної підготовки. Моторика спортсмена об'єднана в окремі напрямки фізичних якостей, котрі:

- мають вимірювання яке проходить в однаковий засіб, параметри руху однаково проявляються в діях;
- реакції котрих проходять в спільній механічній, фізіологічній, хімічній реакції і це проявляється в психічній реакції дзюдоїста. Здатки якими спортсмен був наділений при народженні становлять основний фундамент фізичних здібностей.

Здатність до занять може перетворюватись в рухові здатності спортсмена, під котрими розуміють анатомічні та фізіологічні умови яки були успадковані та при створенні специфічних умов в процесі тренування кінцевий результат передбачає виховану особистість, фізична підготовка направлена на перемогу.

Ю.В. Верхошанский вважав що, фізичний розвиток дзюдоїста стоїть на першому плані. У дзюдо вимоги до якостей фізичної підготовки повинні буди розкриті в рівнозначній мірі. Одна фізична якість (сила, спритність, витривалість) не може гарантувати перемогу спортсмену і давати стабільний результат в змаганнях. Завжди фізичні якості тісно переплетені один з одним і невід'ємно пов'язані [10].

Майстерність з технічних та тактичних дій, характер та стиль ведення сутички на пряму пов'язаний з розвитком фізичних здібностей.

Підготовка спеціальної направленості включає вправи котрі складаються з елементів боротьби дзюдо, спеціальні рухи дзюдоїста завжди спрямовані на поліпшення результату [15, 18, 26].

Витривалість спортсмена завжди характеризується безперервною роботою, щільністю виконання, при цьому задіяні усі м'язи рухового апарату.

Працездатність при виконанні певних рухових дій за певний проміжок часу (тривалий) називається витривалістю спеціального направлення. В проаналізованій літературі ми можемо побачити, що фізичні можливості організму спортсмена пов'язані невід'ємною складовою одна від одної. Якщо зробити акцент на розвитку одній якості до оптимального використання то інші якості теж будуть розвиватись. У змагальному періоді завжди використовується комплексний методичний прийом, щоб розкрити всі якості. На перший план виходять сила та швидкість спортсмена [16, 19, 29].

Таки якості як швидкість, сила їх підготовка за допомогою тренування є складовими фізичної підготовленості дзюдоїста. Рівень розвитку швидкості обумовлює ефективність дій з технічним характером та успіх на змаганнях.

Ю.К. Чернишенко відмічає, що спортивна техніка є прояв фізичних якостей доведених до автоматизму. Коли спробувати виділити одну якість і вкласти її в виконання рухових дій (прийому) то в комплексному виконанні прийому і проведення сутичці в цілому це неможливо і спортсмен приречений на поразку. Інтенсивність виконання рухових дій (прийомів) в сучасному контексті тренувального і змагального періоду характеризуються високим рівнем. На цьому фоні такі показники як вибухова сила, спритність, швидкість при наявності використання напруг з статичним характером дає можливість ефективно використовувати комплексні підходи [53].

Цієї ж думки дотримується В.Н. Платонов. Він зазначає що, підготовка фізичних якостей головний компонент в тренувальному періоді. Основний компонент спортивного тренування, обумовлений величиною навантажень морфофункціональної спрямованості організму спортсмена. Рівень фізичної підготовки на пряму залежить від розвитку тактичної підготовки, змісту тренувальних занять, прояву внутрішніх якостей, котрі проявляються на змаганнях [37].

Завдання фізичної підготовки є одним з компонентів виховання фізичних можливостей організму. Тренувальний процес спортсменів дзюдоїстів на початковому етапі відрізняється:

- 1) може бути порушений розвиток, функціональність організму;
- 2) нехваткою вільного часу, котрий потрібен щоб розвинути якості притаманні спортсмену на тренуванні [20, 48, 54].

Спортивне тренування є основою вдосконалення підготовки фізичних якостей і розвитку основних рушійних сил. Для розвитку спеціальної та загальної підготовленості спортсмена на сучасному етапі використовують тренажері (різні за направленістю використання). Такий підхід дозволяє ефективно розвивати якості фізичного спрямування.

Результативність використання тренажерів у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів доводить їх практичну значимість. Котра підтверджується дослідженням багатьох авторів. Спортсмени котрі досягли високого результату в спортивній боротьби дзюдо не бачать поліпшення свого результату без застосування спеціальних пристроїв, котрі допомагають розвинути фізичну підготовленість. На відміну від інших спортсменів (інших видів спороту) котрі використовують загальні вправи на тренажерах, в боротьбі дзюдо направленість тренувального процесу з обтяженнями має вузькоспеціалізований характер [24].

Фізичне виховання має за свою мету розвиток фізичних якостей спортсмена. Тенденції останнього часу ставлять на перше місце в боротьбі дзюдо підготовку фізичних можливостей. Підвищення тренувального процесу є однією з завдань в підготовці дзюдоїстів. Це приводе до необхідності поліпшення та організації тренувального процесу, підготовчих етапів, структурних етапів занять [16].

Специфічні форми та їх співвідношення в тренувальному процесі дзюдоїстів на відміну від інших видів спорту, потребують комплексний підхід до розвитку якостей фізичного направлення. Фізичні можливості організму спортсмену визначені не тільки функціональними характеристиками, а в різних співвідношеннях факторами психічної підготовки, вольовими якостями. При цьому якості вольової спрямованості становлять компонент котрий використовується як можливості функціональної спрямованості.

Щоб досягти в змаганні високого рівня спортсмен використовує комплексний підхід використання підготовленості фізичних якостей. Чим більш дзюдоїст провів сутичок тим більш шансів на перемогу над супротивником. Комплекс фізичної підготовки дзюдоїста нараховує 2 компонента (загальну підготовку та спеціальну). Загальна фізична підготовка включає в себе нерозривний процес котрий направлений на розвиток і поліпшення фізичних якостей (спритність, сила, швидкість). Загальна фізична підготовка направлена на розвиток функціональних можливостей організму. В необхідних випадках її використання може обумовлювати запас в загальній підготовці [12].

При розвитку якості з швидкості у спортсмена виникає декілька проблем, які ще неповністю вивчені. До них належить особливості розвитку і методики застосування якостей з швидкістю рухів юних спортсменів, їх адаптацією, фізіологічними чинниками підростаючого покоління. Після опитування тренерів та спортсменів можна зробити висновок, що здібності направлені на розвиток швидкості є пріоритетними для дзюдоїстів. Вони дозволяють вести сутичку в високому темпі, використовувати ефективність рухів, їх енергозбереження, стабільність в виконанні, прояв індивідуально техніки [16].

Теорія спорту в сучасній час вказує на певні суперечки з окремих видів, які склались в теорії спорту та при використанні в практиці. Застосування в тренуванні витривалості недостатньо розкрито. Поняття загальної витривалості має багато трактувань. Деяке автори вважають, що витривалість загального характеру вирішує здатність організму людини довгий час робити вправи. Ці вправи включають в себе дію м'язової напруги і в подальшому визначають спортивну спеціалізацію. Спеціальна витривалість має можливість створити тривалий ефект роботи організму спортсмена протягом певного часу. Звичайна витривалість це комплексна якість до котрої входять всі компоненти та прояви комплексних зусиль у всіх видах [13].

Змагальна діяльність визначає специфіку в обраному виді спорту і має свої компоненти, котрі притаманні тільки спеціальній витривалості.

Під фізичним розвитком дзюдоїстів слід розуміти стан фізичної готовності котрий був накопичений в тренувальному процесі і при комплексному застосуванні може засвоюватись технічні дії, при цьому зростають дії з техніки, здоров'я знаходиться на належному рівні.

Допоміжним компонентом методів та засобів тренування, котрі направлені на розвиток підготовки фізичних якостей і які направлено створюють їх розвиток. Для досягнення цих цілей тренер (викладач) використовує комплексні методи та засоби в тренуванні, які направлені на виконання послідовного застосування:

- ставити завдання педагогічної направленості, її метою є тестування якостей фізичного направлення (елементи тестування), котрі визначають розвиток всієї групи чи індивідуального спортсмена;
- враховувати вікову періодизацію при підборі комплексу вправ та виконання методичних прийомів в навчанні та вихованні спортсменів.

1.3 Навчання діям у захисті у дзюдо

Захисні дії – це комплекс спеціальних заходів котрі направлені на усунення атакуючих дій супротивника. В спортивних двобоях технічні дії виконують як атакуючий ефект так і західний. Тому в змагально-тренувальний період слід використовувати два компонента (захист та атака). Захист завжди був одним із компонентів підготовки спортсменів, на ньому будувалась змагальна та тренувальна програми [17, 25 31].

В боротьбі дзюдо захисні дії є одним із засобів досягнення перемоги. Для досягнення мети в сутичці (перемоги) потрібно мати великий арсенал атакуючих та захисних дій, котрі входять до техніко-тактичної підготовки спортсмена. Це питання багато років розглядається в спортивній літературі, основною цілю якого є подолання атакуючих дій за допомогою захисту. Всі ці елементи прописані у правилах змагань і оцінюються суддями [38].

Контр-прийоми є похідною захисних вправ. Багато хто зі спортсменів вищого класу володіє арсеналом таких дій. Дивлячись на те що контр -

прийоми складні за виконанням і технічним діям, деяки спортсмени використовують їх як захисні дії (без продовження атаки).

Розкриваючи цю тему А. С. Мешавкин наголошував на дії у захисті потрібно систематизувати за певними ознаками – структурними, сигнальними [30].

Тому при їх використанні потрібно звести до мінімуму сигнальні ознаки, які потрібні для організаційного процесу захисних дій. Технічні дії в захисті завжди були важливим компонентом в тренувальному процесі дзюдоїстів. Наголос тренери ставлять на симбіоз дій атака-захист, контр - атака, захист. Володіння цими компонентами завжди була рушійна зброя спортсмена на змаганнях так і тренуваннях [46].

В дзюдо завжди приділялось велика увага дій у захисті і це підтверджується у науковій та методичній літературі. Ефективність педагогічних методів та критеріїв доцільності використання захисту спортсменом вивчав Ж.К. Холодов. Він стверджував що, індикатором інформації за характером відносності виконання технічних дій і проявом майстерності на тренувально-змагальному періоді завжди була техніка захисних дій [51].

Спостереження Ю.А. Шахмурадова дають змогу стверджувати, що для перемоги в сутичці дзюдоїсту потрібно постійно змінювати свої дії. Від імпульсно-атакуючих до пасивних у захисті [54].

Повноцінну роль захисних дій можливо використовувати тільки на тренуванні. Змагання передбачають більш атакуючі дії, темпову боротьбу, якщо спортсмен веде себе пасивно і більш знаходиться у захисті з нього можуть зніматись бали. Правила змагань чітко обумовлюють всі критерії атакуючих та захисних дій, поведінку на татамі, одяг спортсмена. Дзюдоїсти приділяють велике значення теоретичній підготовці. Для багатьох спортсменів цей вид не тільки як спортивне спрямування, а й філософія та ціль життя [29].

Різні фази кидка включають себе кілька груп захисних дій: попереднє виконання, на вході виконання прийому та по завершенню технічних дій.

Ставлячи мету перевірити здатність алгоритму тренувально-навчальних дій навчання захисним компонентам та удосконалення контр-атакуючих дій був створений експеримент, котрий тривав рік (2018-2019 р.). По завершенню експерименту група експериментальної направленості була результативніше в змагальній період (більше перемог) ніж ті хто входив до контрольної групи (ступень відмінності був достовірним $p \leq 0.05$). Ці аргументовані показники дій успіху у захисті проти противника зумовлені багаторічним тренуванням. Дзюдоїсти котрі застосовують та окремо приділяють увагу захисним діям у тренувальному процесі, окремо виділений аспект технічних та тактичних дій підготовки, більш результативніші і їх базові дії уніфіковані та злагоджені (біомеханіка рухів правильна). Це дає змогу підвищити якість виступу на змаганні. Дії у захисті в дзюдо є компонентом відволікаючого характеру, котрий перешкоджає проведенню прийому супротивника. Спортивна майстерність базується на досконалому володінні дзюдоїстом техніки захисту [43].

Сутичка на змаганнях у дзюдо включає в себе постійну зміну технічних та тактичних дій (від атаки до захисту, від захисту до контратаки), з заробітком балів згідно положенню змагань. Тому тренери приділяють багато уваги вивченню всіх компонентів у захисті. Але слід відмітити, що правила змагань вимагають активних дій від спортсмена. Вони виконують допоміжну функцію в системі загальної та тренувальної діяльності. Основна частка сутички відводиться результативністю проведення дій у захисті та реалізацією атакуючих дій. Таким чином атака є одним із головних чинників досягнення перемоги. Багато дзюдоїстів володіють гарною технікою атакуючих дій, але перевагу в сутичці має спортсмен котрий всі дії захисних та атакуючих компонентів вміє поєднувати. Змінювати стратегію бою в залежності від обставин, правильно розподіляє зусилля протягом усієї сутички. Захист сміло можливо віднести до одного із видів тактичних дій у дзюдо, котрий невід'ємно пов'язаний з технікою ведення бою [32, 46].

В теперішній час недостатньо розкрити і обґрунтовані аспекти тренуванню діям у захисті . та методика що існує, базується на особистому досвіді роботи тренерів. Такий підхід є не прогресивним (не відповідає вимогам сучасності) і поставлені завдання на сьогоднішній день є застарілими. Матеріали котрі розкриваються у посібниках та підручниках за цією тематикою недостатньо обґрунтовані з точки зору методики навчання. Тому це питання має велике значення по вирішенню вдосконалення технічним діям, методичному обґрунтуванню, для поліпшення ефективності результатів спортсмена на змаганнях і тренуваннях. Потрібна єдина програма котра включала в себе узагальнене положення вітчизняних та зарубіжних авторів [39, 48].

Аналіз змагальної діяльності свідчить, що дзюдоїсти недостатньо володіють діями в захисті, невірно використовують контр-прийоми. П.В. Трутнев зазначає, що багато хто з спортсменів добре володіє захисними та атакуючими прийомами, коли захват вже виконано (це перша фаза), а в другій фазі ми можемо бачити підхід до виконання прийому. Коли дзюдоїст не вірно обирає техніку захисту і невірно проводить захисні дії від захоплень, він втрачає половину від сукупного відсотку на перемогу [47].

Технічні дії при виконанні у захисті є складовою розділу в програмі для підготовки спортсменів. Тому вміння переміщуватись і створювати загрозливі ситуації для супротивника є головним чинником. Тренери приходять до єдиного висновку по захисним діям, якщо спортсмен володіє досконало, то шанси на перемогу зростають [32, 40, 56].

Фізична підготовленість вимагає певний рівень технічного і тактичного арсеналу від спортсмена в період ведення сутички. Спортивна майстерність на думку Г.С. Туманян є результат фізичної підготовки дзюдоїста в тренувальний період. Вона розкривається я в повній мірі в змагальний період, коли спортсмену потрібно показати максимальний результат [49].

У кожному виді спорту фізичні якості мають свої відмінності. Основною рисою у дзюдо є комплексний підхід, усі компоненти невід'ємно пов'язані один

з одним і забезпечують ефективне проведення сутички в змаганнях. При цьому враховуються усі складові тренувального процесу та програми з розвитку технічних дій. Захисні дії на пряму пов'язані з правильною стійкою спортсмена. Вона є похідною для виконання подальших дій. Сійки мають яскраво виражений тип (агресивні, сійки глухого захисту, фронтальні). За правилами, ведення сутички в агресивній позі може каратись суддівством, вона приводить до підвищеного травматизму. Проведення бою в агресивному стилі, постійному нападі (атакуючих діях) утворює умови для перемоги в поєдинку [33].

Таким чином:

1. Захисні дії – це комплекс вправ, спрямований на блокування атаки супротивника. Техніка його виконання входить до розділів в процесі підготовки спортсменів-дзюдоїстів.

2. Захисні спроби суперника завжди включають в себе елементи обманного фактору у дзюдо, тобто процентне співвідношення надійності виконання атакуючих дій і захисних повинно дорівнювати 50/50. Тренерами з дзюдо активно розробляються засоби і методи розвитку технічних і тактичних дій з метою навчання дзюдоїстів успішного подолання захисту суперника та правильному виконанню кидків, які оцінюються суддями в балах.

На даному етапі, в юнацькому спорті, індивідуальний підхід має велике значення. Але на практиці даний підхід застосовується не завжди, підготовка з індивідуальним підходом застосовується зі спортсменами високого розряду.

Резерв в спорті завжди пов'язаний з тренуванням індивідуальних якостей спортсмена. В сучасному тренувальному процесі основними компонентами є: індивідуальний підхід, постійна участь у змаганнях, комплексний підхід у тренувальному процесі. Психологічна підготовка, технічна підготовка потребують методу індивідуалізації.

Напруженість м'язів спостерігається в двох проявах (тонусній і координаційній). Тонусною напруженістю називають, підвищений тонус м'язів стані спокою, вона виникає при значному м'язовому стомленні і може бути стійким. Щоб її зняти потрібно використовувати: а) стрейченг вправи і вони

повинні бути динамічного характеру; б) вправи на розслаблення м'язів; в) плавання; г) сауна, масаж. Координаційною напруженістю називають уповільнений перехід в фазу розслаблення і неповне розслаблення м'язів при виконанні роботи.

Щоб подолати координаційну напруженість потрібно застосовувати наступні прийоми: а) при виконанні фізичних навантажень в процесі тренувань, необхідно створити і систематизувати усвідомлення на розслаблення в потрібний момент.

Потрібно щоб розслаблюючі моменти в повній мірі увійшли до структури вивчаємих рухів і це є первиною задачею тренера, щоб цьому навчити. І це повинно попередити появу непотрібної напруженості; а) використовувати на тренувальному процесі спеціальні вправи, котрі направлені на розслаблення, щоб сформувати у тих хто займається стійке уявлення про напружений і розслаблений стан м'язових груп. Для цього підходять такі вправи, які поєднані з розслабленням однієї м'язової групи з напругою іншої. При цьому потрібен контрольований перехід м'язової групи від напруги до розслаблення і виконання рухів на повне розслаблення [9, 13, 20, 29].

В процесі координаційного розвитку в тренувальному процесі застосовують наступні методи: 1) стандартне повторення вправи; 2) варіативні вправи; 3) ігрові; 4) змагальні.

Здібності на розвиток координації дзюдоїстів залежить від різних факторів. Найважливіший - рухова пам'ять (запам'ятовування і відтворення рухів) охоплює у дзюдоїстів діапазон рухових умінь і навичок будь-якої складності, які проявляються в варіативних умовах діяльності і в різних станах стомлення.

Важливий фактор – міжм'язова і внутрішньом'язова координація (перехід від напруги до розслаблення, взаємодія м'язів антагоністів і синергістів). Високий рівень координаційних здібностей забезпечується також пластичністю центральної нервової системи, рівнем фізичної підготовленості дзюдоїстів (розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей, гнучкості),

антиципація дій партнера або суперника (передбачення його атакуючих або захисних дій), установка на рішення рухової завдання в варіативних умовах [15, 24].

Відзначено, що чутливі періоди розвитку рухових здібностей у дзюдоїстів спостерігаються в 8–9 і 11–12 років, у дзюдоїсток у віці від 8–9 і до 10–11 років. середні темпи приросту здібностей – в 13–14 років (дзюдоїсти) і в 11–12 (дзюдоїстки). У навчально-тренувальному процесі можна акцентувати розвиток рівноваги у всіх займаються дзюдо з 7 до 14 років. В окремих випадках показники здібностей на координацію обдарованих дзюдоїстів дитячого і підліткового віку практично не поступаються результатам дорослих спортсменів [22].

Ритм рухів дзюдоїстів на етапі підготовки поліпшується при вдосконаленні техніки із застосуванням різних звукових орієнтирів (свисток, хлопки руками, команди голосом), що показують момент акцентування зусиль або розслаблення м'язів. Для вдосконалення ритму рухів дуже важлива ідеомоторна тренування – відтворення в формі внутрішнього мовлення акцентованих зусиль, які проявляються при виконанні прийомів або уявне відтворення раціонального ритму руху, швидкості і прискорення при його виконанні [24].

Ситуації в протиборстві з суперником дзюдоїсту допомагає орієнтування в просторі, відчувати килим, щоб не вийти за робочу зону при виконанні технічних дій на границі татамі. Концентрація і увага – на цих факторах повинен зосередитись спортсмен при проведенні сутички.

Фактори яки підвищують просторову орієнтацію дзюдоїстів: підготовленість техніко-тактичного рівня, досвід в змагальній діяльності, ретельно вивчати техніку партнерів і суперників, при втомі, регулювати свій фізичний стан, рівень фізичної підготовленості повинен бути максимальний.

Для розвитку просторового орієнтування, в тренувальному процесі спортсменів необхідно умови тренування ускладнювати різними завданнями: в тренувальних сутичках тренер повинен ускладнювати прийоми, виконання

прийомів як на правий так і на лівий бік, проводити моделювання різних ситуацій з котрими дзюдоїст може зустрітися на змаганнях (на фоні сильної втоми, щоб суперника вести в оману) [31, 37, 48].

За допомогою спеціальних вправ тренер розслабляє ті м'язи, котрі знаходяться в тонусі, це вимагає від спортсмена повного розслаблення, спеціальні вправи на розслаблення м'язів потрібно міняти з вправами на напруження. Цю методику використовують в різних станах спортсмена (стомлення явне, компенсоване, стійке).

Методичні помилки у процесі розвитку здібностей направлених на координацію дзюдоїстів виникають помилки: вправи з одноманітним використанням, рівень підготовленості спортсмена не відповідає тим вправам, що виконуються на тренуванні.

Здібності направлені на координацію високого рівня – основна база для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових дій і побутовим операціям. В умовах науково-технічної революції значущість різних координаційних здібностей постійно зростає. Процес освоєння будь-яких рухових дій (трудових, спортивних, виразних і т.д.) йде значно успішніше, якщо займається має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинені здатності керувати собою, своїм тілом, своїми рухами. Нарешті, високий рівень розвитку фізичних здібностей - важливий компонент стану здоров'я. З цього, далеко неповного переліку видно, наскільки важливо дбати про постійне підвищення рівня фізичної підготовленості [23, 29. 32].

Діяльність людини на виробництві, спорті вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Рівень розвитку фізичних якостей людини відображає поєднання вроджених психологічних і морфологічних можливостей, придбаних в процесі життя і тренування. Чим краще розвинені фізичні якості, тим вище працездатність людини.

Високорозвинена здатність координації рухів сприяє в десяті частки секунди знайти ефективний прийом для проведення атакуючого або контратакуючого прийому. Ці завдання не тільки вимагають високого рівня

усіх сторін спортивної підготовленості дзюдоїста, а й передбачають, на нашу думку, пошук нових підходів, які розкривають додаткові резерви реалізації природних можливостей організму [26, 36, 40].

Такі резерви, на нашу думку, закладені в розвитку і вдосконаленні комплексу координаційних здібностей, серед яких провідну роль відіграють спритність, точність, гнучкість, рухливість, рівновага і ін. Традиційна система підготовки спортсменів передбачає формування спритності, однак при цьому не конкретизуються особливості її прояву в різних ситуаціях, не уточнюються засоби і методи вирішення техніко-тактичних завдань, що виникають в процесі ведення поєдинку. Вибір стилю ведення бою, використання прийомів, характер дій, величина швидкості пересування і т.д. значною мірою визначаються ступенем формування спритності спортсмена.

Координаційні здібності (спритність) – здатність швидко, точно, доцільно, економно вирішувати рухові завдання. Спритність виражається в уміннях швидко опанувати новими рухами, точно диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними, імпровізувати в процесі рухової діяльності відповідно до мінливих обставинкоюю.

Координаційні здібності тісно пов'язані з удосконаленням спеціалізованих сприйнять: почуття часу, темпу, що розвиваються зусиль, положення тіла і частин тіла в просторі. Саме ці здібності визначають вміння займається ефективно управляти своїми рухами і в спорті, і в професійній діяльності, і в побуті. Розвитку спритності сприяє систематичне розучування нових ускладнених рухів, а також застосування вправ, що вимагають миттєвої перебудови рухової діяльності (єдиноборства, спортивні ігри), - чим ширше база освоєних різноманітних рухів, тим швидше освоюються нові невідомі рухові дії або їх різні поєднання. На цьому і ґрунтується методика виховання спритності.

Спритність – найскладніше і багатозначне якість. Вона проявляється як здатність освоювати складні по координації руху; як точність виконання просторових, тимчасових, силових, ритмічних характеристик заданого руху; як

здатність змінювати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановці (добре проявляється в спортивних іграх). Засоби і методи розвитку спритності зводяться до систематичного розучування нових рухів і застосування вправ, які передбачають миттєве перестроювання рухової діяльності (спортивні ігри, єдиноборства).

Милуючись виступами гімнастів, ми відзначаємо їх спритність. Спостерігаючи за грою баскетболістів, за їх віртуозним володінням м'ячем, ми теж спостерігаємо прояв спритності. У першому випадку спритність виявляється у володінні своїм тілом у другому володінні м'ячем. Розвиток одного виду спритності не дає гарантії в достатньому рівні розвитку іншого.

Нерідко можна бачити відмінного баскетболіста, відчуває себе безпорадно при виконанні гімнастичних вправ, і відмінного гімнаста, "незграбно" звертається з м'ячем. Таке явище спостерігається в тому випадку, якщо спортсмен з дитячого віку обмежував заняття одним видом фізичних вправ. Тим часом програма фізичної культури в школі і в коледжі дозволяє досить різноманітне розвивати спритність як у володінні своїм тілом, так і у володінні м'ячем. Саме такий розвиток спритності допомагає освоювати будь-які трудові операції і легко розучувати нові. Полегшує професійне навчання.

Координаційні здібності проявляються залежно від ряду чинників: а) здатність чітко робити руховий аналіз; б) діяльність рухового аналізатора; в) виконання складного завдання з рухових дій; 4) прояв показників фізичних якостей; г) рішучість, сміливість; д) віком учнів; е) загальною підготовкою і варіативністю умінь рухатись.

Координаційна здатність характеризується чітко керувати своїми координаційними, силовими і швидкісними характеристиками організму, що забезпечує чіткий взаємозв'язок центральних і периферичних ланок рухової активності на базі зворотної передачі (перехід сигналів від робочих центрів до нервових кінцівок), їм притаманна вікова особливість [34].

Юні спортсмени віком від 4–6 років їм притаманний низький показник розвитку координації (рухи нестабільно координовані, рухові уміння

створюються на місці надлишку орієнтованих, при цьому можливість до реструктуризації зусиль – низька.

Координація рухових якостей у віці 7–8 років характеризується нестійкою ритмічністю параметрів котрі пов'язані з швидкістю.

У віці від 11-14 років зростає точність диференціювання м'язових зусиль, покращується можливість до відтворення виконуємого темпу рухів, в цьому віці особливо проявляється висока здібність до формування системи функціональної сенсомоторики, взаємодією всіх аналізаторів і створення основних механізмів рухів.

В процесі тренування і виконання тренувальних вправ удосконалюються спеціалізовані сприйняття. При цьому увага повинна бути звернена на постійний контроль динамічних і просторово та часових параметрів як окремих дій, так і вправ в цілому, зіставлення дійсних результатів рухових дій з заданими величинами і на цій основі корекцію основних параметрів рухових дій. Методичні підходи, які застосовують при вихованні якостей на розвиток координації: а). Вивчення нових багатогранних рухів з наступним збільшенням їх складності в координації виконання. Цей підхід широко застосовується в основному при зайнятті фізичним вихованням, а також на перших етапах тренувального процесу.

Оволодіння новими навичками, які вивчаються і не тільки заповнюють нішу досвіду рухових умінь, а й здатність розвивати, накопичувати нові якості рухової координації. Досвід з рухів, яким спортсмен оволодів на тренуванні і отримав «базу з рухів», він використовує в змагальній сфері, де швидше справляється з руховою направленістю. Зупинення тренування новим різним рухам веде до зниження здатності до їх оволодіння і тим самим гальмує розвиток здібностей направлених на координацію. б). Раптова та мінлива обстановка в умовах діяльності рухової перебудови та здатності к її вихованню. Такий методичний прийом також знаходить своє пристосування в основній програмі з фізичного виховання, а також велике відображення в єдиноборствах та ігрових видах.

Висновки до розділу 1

1. Наявність результатів обробленої літератури свідчить, що при розвитку якостей фізичної направленості у дзюдоїстів слід приділяти увагу і враховувати ті, які найбільш дають позитивний результат в проведенні сутички і приділяти їм увагу в тренувальному періоді.

2. Зовнішні фактори є одним із чинників прояву сили: величина обтяжень, умов зовнішнього середовища, просторове розташування тіла його ділянок, від функціонального стану організму спортсмена. Фази рухів і фази дихання повинні бути злагодженими (при максимальній напрузі-видих). Коли максимальна величина сили проявляється при напрузі, а найменша – при видиху.

3. Дії у дзюдо, які мають специфічний прояв виконання комплексу технічних дій, потребують фізичну підготовку направлену на розвиток якостей фізичної спрямованості. Вона є невід'ємною частиною всього навчального та тренувального процесу. І є головним елементом етапного становлення роботи на тренуванні та в змагальний період.

4. Виконання рухових здібностей можливо створюватись завдяки фізичним вправам направленим на здобуття стійких структурних елементів в тренувальному процесі також вони можуть бути не тільки набуті ай вроджені. Одна фізична якість не може бути повноцінно розкрита в повному обсязі, всі якості фізичної спрямованості невід'ємно пов'язані. Тільки сукупність фізичних здібностей може виявити та визначити інші якості рухової спрямованості.

5. В тренерській практиці застосовують дії з окремих технічних рухів і системно впроваджують в тренувальний процес. Виділяють 3 періоди підготовки спортсмена у річному циклі (підготовчий, перехідний, змагальний). Виконання технічних дій зумовлено часом виконання, для доведення її до автоматизму кількістю повторень

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями і існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для розв'язання сформульованих завдань використано такі методи дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел було використано нами для збору інформації по темі, що цікавить досліджень. Завдяки цьому методу нам вдалося раціонально оцінювати особливості навчально-тренувального процесу з боротьби дзюдо, а також виявити особливості тренування захисних дій, особливості організації навчально-тренувального процесу у борців дзюдо [5; 14; 35, 57].

2.1.2. Анкетне опитування – найбільш поширений метод збору інформації. Опитування передбачає письмове звернення дослідника до певної сукупності людей з питаннями, зміст яких представляє досліджувану проблему на рівні емпіричних індикаторів, їх реєстрацію та статистичну обробку отриманих відповідей, а також теоретичну інтерпретацію. Анкетування використовувалося з метою виявлення особливостей застосування захисних дій, виявлення основних захисних технічних дій, які застосовуються в боротьбі дзюдо [34, 50, 56].

2.1.3. Педагогічне спостереження – метод збору первинних емпіричних даних, який полягає в навмисному, цілеспрямованому, систематичному безпосередньому сприйнятті та реєстрації фактів, що піддаються контролю і перевірці. Нами педагогічне спостереження було проведено з метою виявлення найбільш ефективних захисних дій в стійці і в партері [33, 36, 42].

2.1.4. Педагогічний експеримент Нами було проведено педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був спрямований на підвищення ефективності застосування контратакують технічних дій борцями дзюдо. Тактична підготовка займаються спортсменів, нерозривно пов'язана з

технічною підготовкою. Вона виражається в умінні борця свідомо користуватися в сутичці засвоєними засобами спортивної боротьби, з огляду на обстановку, стан своєї підготовки та ступінь підготовленості противника. Для підвищення ефективності, виконання дій, що контратакують, у тренування були включені різноманітні вправи та завдання [12, 33, 41].

2.1.5. Методи математичної статистики. Отримані нами впродовж дослідження матеріали були опрацьовані за допомогою математико-статистичного аналізу. При цьому статистичні методи застосовувалися відповідно до характеру експериментальних даних і завдань дослідження.

Під час проведення досліджень всі результати заносились у протокол і піддавались математичній обробці, де були визначені середні показники окремо для спортсменів [9, 11, 19, 22].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося під час проходження тренерської практики на базі ДЮСШ «Спартак» у м. Суми на навчально-тренувальних заняттях у період з вересня 2018 р по квітень 2019 р.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів, а саме юнаки 15–18 років, 8 з яких мають юнацькі розряди, 2-м спортсменам присвоєно I дорослий розряд. Всі дзюдоїсти займаються в групі з поглибленим тренуванням понад два роки. Загальний стаж занять дзюдо 6–7 років.

На першому етапі було проаналізовано спеціальну літературу методичної спрямованості з дзюдо. Проведений підбір новітніх методик, а також доповнено відомі методики оцінки даних спортсменів в змаганні. Зроблено аналіз дій дзюдоїстів, тих хто переміг у змаганнях різного рівня. Проведено аналіз тренувального процесу тренерів. На цьому етапі була визначена актуальність теми, виявлені основні недоліки, обґрунтовано мету і завдання роботи, проаналізовано досягнення провідних спортсменів дзюдоїстів в змагальний період. Спеціальна підготовка дзюдоїстів підлягала

різними варіантами відхилення різних модельних зв'язків, використовувався метод індивідуалізації.

На другому етапі проведено аналіз і задокументовано змагання спортсменів дзюдоїстів. Проведено спостереження змагань на першість Сумської області, молодіжних першостей і чемпіонатів України з дзюдо. Метод інтерв'ювання та бесіди з тренерами та дзюдоїстами мали за мету зрозуміти структури тренувально-змагальної діяльності спортсменів їх арсенал технічної підготовки, ефективність дій у захисті та нападі, партері, стійці та ін. Розроблено спеціально підготовчі вправи, запропонована модель яка складалась з технічних і тактичних дій спортсменів, спеціальні комплекси вправ на навантаження в тренувальній період, для більш оптимізованої побудови процесу. Всі данні експериментальної і контрольної груп заносились до протоколів с подальшою обробкою.

На третьому етапі дослідження пройшли математичну та статистичну обробку результатів було зроблено аналіз і впровадження в практичну роботу результатів. Було враховано індивідуальні особливості дзюдоїстів при виконанні йми технічних дій в змагальний період для перевірки ефективності запропонованих підходів по їх вдосконаленню. Експеримент проходив на базі спортивного клубу «Спартак» і полягав у визначенні фізично-функціональних якостей дзюдоїстів спеціальними тестами з метою визначення рухової типології і подальшої розробки програми індивідуального направлення техніко-тактичні здібності спортсмена. Експериментальна програма включала в себе поліпшення спортсменами експериментальної групи виконання технічних дій (кидок з підхопленням, кидки з верхнім захватом, технічне виконання дій у захисті, основні-базові прийоми). Тренування контрольної групи проходило за основною програмою для дзюдоїстів. По завершенню експериментального періоду було протестоване здатність учасників експериментальної групи до виконання основних технічних дій з виконання прийомів (в стійці). Оцінювали тестування тренери експертної комісії, за п'ятибальною школою.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Спортивні результати в різних вікових групах визначаються різним рівнем і співвідношенням фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості. Комплекс показників, який визначає швидкість плавання в кожному конкретному віці, прийнято називати етапними модельними характеристиками. В їх змісті особливий інтерес представляють показники, які в найбільшій мірі визначають спортивний результат в певному віці або зберігають стійку кореляцію зі швидкісними якостями в усіх вікових групах.

Процес поліпшення фізичних вправ функціонального стану м'язових скорочень мінливий, він може тривати не один день, тиждень тренувальний місяць. Тренер повинен оперативно втручатись під час самої вправи її виконання, вдосконалювати процеси котрі впливають на фізичний розвиток. Він зазначав «постійне виконання вправ та комплексів прийомів, вдосконалюється шляхом перемін використання окремих одиниць функціональних можливостей організму і комплексів в цілому, які переходять в уміння та навички». Це твердження показує, що конкретний опір при розвитку здібностей повинен бути на всіх етапах тренувального процесу.

Коли спортсмен застосовує метод конкретизованої опорної величини при тренуванні якості сила, то він і тренер повинні враховувати такий компонент, як складова м'язової напруги при виконанні вправ силової спрямованості. Така якість, як витривалість теж збільшується при скороченні м'язів. Кількість виконаних вправ та підходів напряду пов'язана з витривалістю, компенсація втомі проходить в період відпочинку (паузами між підходами. Максимальні та субмаксимальні пороги при навантаженні дають афективний результат на організм спортсмена і підвищують його майстерність [11].

Поліпшення нервових процесів в тренувальному періоді можливо досягти використовуючи вправи з обтяженнями, котрі дозовані, імпульси котрі

виникають при цьому стають стабільними. Для їх постійній підтримці потрібно систематизоване тренування [21].

На тренуванні потрібно робити вправи з обтяженнями при виконанні котрих максимальна величина відповідає 70–75% від максимуму. Подолання величини опір якої складає більш ніж 80–90%, веде до перевтоми. На його думку вправи які застосовується на тренуванні потрібно виконувати до повної відмови. Існує думка, що для розвитку сили та всієї м'язової групи, котрі направлені на виконання технічних дій, необхідно постійне напруження м'язів котрі застосовані при виконанні дій і вони повинні мати ізокінетичний характер котрий приближен до максимуму. На допомогу при виконанні ефективних умов тренування і навантаженні м'язової групи потрібно використовувати тренажери спеціальної направленості [52].

Але існує і інша точка зору деяких авторів котрі зазначають що досягнення поставлених цілей з розвитку якостей, можливо використанням обтяжень з середньою та малою інтенсивністю. Аналізуючи досвід спортсменів високого рівня вони стверджують, що результати ефективності розвитку сили не завжди пограничні з максимальним напруженням і максимальним обтяженням. За їх ствердженнями тренери повинні використовувати мікс з навантажень, спочатку навантаження малої інтенсивності – 50%, потім середньої -70% від загально ваги і максимального значення, частка якої повинна складати 25% від загального тренувального часу. При максимальному навантаженні більш розвинені м'язи виконують функцію тих м'язів корі слабкі, така взаємна допомога є особливістю організму людини». Слабкі м'язи є причиною послідовністю неправильного використання навантажень в тренувальному режимі. Але це покриває компенсаторна здатність організму. Таким чином вправи з обтяженнями повинні проходити за величиною максимальної напруги 80-90% від загальної. На перше місце тренери ставлять адаптацію спортсмена в тренувальному періоді до навантажень, тому їх послідовна зміна від малих до великих і навпаки сприяє поліпшенню розвитку сили. Можливо використання іншого подразника у тренування [34].

Різноманітність використання вправ з фізичним обтяженням вирішує багато проблем з розвитку якостей силової спрямованості. Найбільш ефективні серед них ті, які мають динамічний характер та визначеним опором. На сучасному етапі тренувань застосовують декілька методів: 1). зусилля максимальної спрямованості; 2). зусилля котрі повторюються та виконуються до втоми. Перший метод характеризується коротко частим виконанням зусиль, здійсненням опору здолання напруги, за короткий проміжок часу [30].

Теоретичний та практичний досвід з практики тренерів свідчить, що застосування методів силової спрямованості для розвитку м'язового напруження, дозволяє спрямувати роботу нервово м'язових скорочень рухового апарату і зробити взаємодію роботи всіх рухових дій. Але відомі випадки в тренувальному періоді, коли збільшення силової направленості веде до перевтоми спортсмена та має негативний вплив на організм. Метод «до відмови» не завжди ефективний і має застосовуватись з урахуванням індивідуальних особливостей організму [8]. Враховуючи багаторічний період підготовки спортсменів високого рівня потрібно враховувати організаційні компоненти, які потребують постійного корегування та зміну змісту програм тренування у відповідності до завдань перед змаганням і плавним переходом до наступного етапу тренування після змагання. Правильним підбором фізичних вправ з індивідуальним підходом до кожного спортсмена його фізичної, технічної підготовки [31]. Спортивне вдосконалення протягом всього тренувального періоду, повинно мати свій визначений вектор, дозування та інтенсивність виконання вправ. Тренувальна робота буде поліпшена, коли в неї застосовується метод поступовості до роботи на тренуванні та застосуванні вмінь і навичок на змаганні з урахуванням індивідуальних здібностей спортсмена. На практиці це не завжди спрацьовує.

Багато хто з тренерів приділяє більшу увагу досягненню результатів на змаганнях спортсменів незважаючи на поставлені раніш завдання. Даний підхід може призвести до того, що юні спортсмени в змагальний період в подальшому будуть робити багато помилок і їх підготовку дорівнювати нулю.

Юні дзюдоїсти в підготовчому етапі а потім і в змагальному періоді постійно копіюють спортсменів високого рівні (кумирів), це один із хибних шляхів для формування індивідуальної техніки виконання прийомів. Тренер повинен виділяти основні характеристики засобів і методів для її становлення. Результатом правильного підбору засобів тренування, правильно поставленим задачам буває приріст результатів на змаганнях.

3.1. Порівняльний аналіз запропонованої тренувальної програми для дзюдоїстів

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.1, показує, що переможці фінальних зустрічей значно перевершили своїх суперників

за всіма показниками. Ефективність атак у переможців склала 23,3%, у переможених – 6,7%. Результативність склала відповідно 10,4 і 1,14 бали на особу.

Таблиця 3.1

Ефективність і результативність атакувальних 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 до фінальної частини змагань входили півфінальні зустрічі, боротьба за 1-2 місце і боротьба за 3 місце. Велика частина результативних техніко-тактичних дій приходить на боротьбу в стійці і дорівнює 93%, це значно більше, ніж у партері (7%). У стійці 71,4% сутичок закінчилися достроково – кидком на "іппон".

Для зручності аналізу час поєдинку (5 хв) було розбито на три періоди, тривалістю 1 хв. 40 с кожний. У результаті, було отримано дані, що характеризують показники змагальної діяльності борців на початку, середині і кінці сутичок за 1 і 3 місця. Аналіз фінальних сутичок показав перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій і другій третинах сутички. Таким чином, із семи фінальних сутичок п'ять завершилися достроково. Повний час сутички – 5 хв – боролися представники вагових категорій 81 кг і більше 100 кг. Переможці фінальних сутичок постійно нарощували щільність атаквальних дій. На початку сутички вона склала 2,3, у середині – 3,8 і наприкінці сутички – 4,5 атаки/хв. (табл. 3.2).

На наш погляд, переможці мають високий рівень фізичної підготовленості, це дозволяє кожні 15–20 с починати реальні спроби виконувати кидок.

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 _{ср}	3,1	2,3	3,8	4,5

Примітка: щільність визначається у кількості спроб на третині поєдинку

Виконаний аналіз показав, що ефективність атак зростає до кінця зустрічі, що свідчить про раціональний розподіл сил, а також про чітке виконання тактичного плану.

Так, при аналізі динаміки фінальних сутичок виявлено, що на змаганнях найбільш результативними виявилися кидки, виконані в другій третині – 57%, у першій третині – 14%, у третій – 29%.

Розрахунки показали, що на перших двох хвилинах боротьби коефіцієнт надійності виконання техніко-тактичних дій практично постійний і дуже високий, однак на наступних двох хвилинах він зменшився. До кінця поєдинку коефіцієнт надійності досягає свого мінімального значення.

Проведений аналіз отриманих результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів переможців фінальної частини дозволив розробити методичну модель техніко тактичних дій, представлену у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Методична модель техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів

№ з/п	Моделльні 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, зацепом, 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

Виконуючи технічні дії, пов'язані з активними широко амплітудними переміщеннями всього свого тіла і тіла суперника в просторі, кожен дзюдоїст повинен керуватися певними біомеханічними закономірностями, що дозволяють йому найефективніше використовувати свої індивідуальні можливості і багато зовнішніх чинників. До останніх відносяться перш за все зовнішні, щодо тіла спортсмена, сили (сили тяжіння, реакція опори, інерції, опори суперника і ін.). Активна боротьба можлива тільки в тому разі, якщо спортсмен може за допомогою своїх внутрішніх сил (сили власних м'язів) активно долати сили опору - зовнішні сили.

Експериментальна група тренувалась по спеціально розробленій програмі, нижче наведено приклад одного тренувального дня.

У ранковій і вечірній частині тренувального процесу були впроваджені спеціальні завдання. Режим роботи:

- 1) розминка – 20 хв.;
- 2) переслідування після кидків зі стійки в партер (за завданням) – 1 хв., 3–5 завдань;
- 3) відпрацьовування в партері, за завданням (по черзі) – 3–5 завдань;
- 4) утримання з різних позицій (3 позиції) – 30 с., 1–3 зміни партнера;
- 5) поєдинки у боротьбі лежачі за завданням (3-5 завдань) – 30 с, 1–3 зміни партнера;
- 6) учикоми (у дві сторони), 19+1 кидок (по черзі) 4–5 технічних дій – 5–10 хв.;
- 7) кидки без опору супротивника: – 1 хв.; у 3–4 серії (у комбінації, при різних захопленнях);
- 8) відпрацьовування контр атакуючих дій у стійці (за завданням) – 4 x 30 с;
- 9) контратакуючі дії, з опором (за завданням: – контратакуючі дії від відомого кидка; – певним контр прийомом; – контратакувальні дії від відомого захоплення – певним контрприйомом) – 4 x 30 с;
- 10) боротьба за захоплення – 1,5 хв., 1–3 партнера (різні варіанти захоплення; моделі різних типів борців);

11) виконання захоплення – та атаки (виконати реальну атаку, збити в партер) – 20 с, з 1–5 партнерами;

12) боротьба в обоюдному захопленні – 1 хв.; 1–3 партнера (при різних захопленнях);

13) навчально-тренувальний поєдинок – 5 хв.

14) спеціальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування – 20–30 хв.

У процесі тренувальної роботи програма тренувальних занять змінювалась в залежності від стану спортсменів, завдань, котрі вирішувались, та строків проведення змагань.

Наприкінці місяця проводилось контрольне тестування, яке включало:

Розминка30 хв.;

Боротьба лежачи.....2 x 5 хв. =10 хв.;

Відпочинок10 хв.;

Боротьба в стійці й лежачи ..5 x 5 хв. =25 хв.;

Вправи на розтягування25 хв.

Разом: 100 хв.

Для контролю спеціальної фізичної підготовленості борців був використаний комплекс тестів, що відображує, насамперед, швидкісно-силові сторони можливостей спортсменів. Ми враховували, що найбільш інформативними показниками спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів є: час човникового бігу 4 x 10 м, час 18 кидків (с), час 10-ті підтягувань (с), підтягування (кількість разів).

Дослідження були проведені на спеціальному підготовчому етапі річного циклу підготовки. Перше контрольне обстеження учасників педагогічного експерименту показало, що створені нами групи були рівноцінні.

В експериментальній (Е) і контрольній (К) групах до початку експерименту істотної різниці техніко-тактичної й фізичної підготовленості не спостерігалось ($p > 0,05$) (таблиця 3.4, і 3.5).

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, що є однією з найважливіших складових спортивного тренування в дзюдо, спрямована на розвиток якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Дзюдоїст повинен вміти швидко та зненацька атакувати, своєчасно захищатися та контратакувати. При цьому мати досить високий рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Успіх цих дій залежить тільки від здатності єдиноборця миттєво, точно та технічно вірно реагувати на положення в бою, які постійно змінюються. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості дзюдоїстів: технічної, тактичної, психічної [33].

Не вірогідно значимі ($p > 0,05$) зміни після експерименту в експериментальній і контрольній групах спостерігалось у всіх вправах–тестах фізичної підготовленості (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	

Якість виконання техніко-тактичних дій у положенні «боротьба стоячи», оцінювалася фахівцями експертної групи (4 тренери, два заслужених тренери України і два тренери вищої категорії). Виконання прийомів оцінювалося експертами в залежності: від якості падіння (уке) на спину, від швидкості виконання прийому, від захоплення, тощо.

Математичний підрахунок показників експертних оцінок при виконанні програми техніки кидків (табл. 3.6) дозволив встановити, що середній бал при виконанні технічних дій на початку педагогічного експерименту в контрольній і експериментальній групі склав відповідно 3,58 (стандартне відхилення 0,18) і 3,48 (стандартне відхилення 0,24) ($p > 0,05$). Що говорить про однорідність рівня техніко-тактичної підготовленості в цих групах.

**Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів
експериментальної та контрольної групи у стійці до початку експерименту**

№ спортсменів	№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
Підхоплення	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3
Через спину	4	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Зачепом	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3
Скручування	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4
П/підніжка	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	4	2	3	3	5	3	4	3
З/підніжка	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3
Підсікання	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Заступ	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
Через плечі	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3
захопленням двох ніг	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4
Через голову	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
Підсад гомількою	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4
<i>X_{ср}</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, наведені в таблиці 3.7, свідчать про те, що дзюдоїсти експериментальної групи на достовірному рівні розходжень ефективніше виконують атаквальні дії, що підтверджує ефективність запропонованої методики підготовки, яка поліпшує виконання технічних дій у змагальному двобої.

Результати порівняння експериментальної й 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 дозволяють стверджувати, що дзюдоїстам експериментальної групи за допомогою експериментальної методики вдалося значно поліпшити ефективність застосування таких прийомів: підхопленням; кидок через спину; зачеп; виведення з рівноваги, скручування; перевороти; передня підніжка; задня підніжка; підсікання; зачеп зовні; через плечі; кидок захопленням ніг; кидок через голову підхватом гомілкою.

3.2. Організація навчально-тренувального процесу в дзюдо, направлена на відпрацювання дій у захисті

В теперішній час в практиці боротьбі дзюдо менше уваги приділяють технічному виконанню дій у захисті, що призводить до негативних наслідків в змагальному періоді.

В дзюдо захисні дії відіграють важливу роль для позитивного завершення сутички (перемоги). Роль в захисті де яки тренери недооцінюють і приділяють у тренуванні вторинну роль, це є помилково.

З цією метою нами було проведено анкетування і аналіз даних ефективності дій у дзюдо. В анкеті прийняли участь 50 спортсменів:

1 – Майстри спорту міжнародного класу;

10 – Майстер спорту України;

22 – Кандидати в майстри спорту України;

17 – мають розряди.

В результаті проведення анкетування нами було виявлено, що з 50 опитаних респондентів 76% вважають, що в сутичках їм часто вдається виконати контратакуючі прийоми. Важливо вміти проводити контратакуючі прийоми. Адже контратака - це висока технічна майстерність борця. 10% респондентів вважають, що в боротьбі їм не завжди вдається виконати контратакуючі прийоми. Так як вони не чекають атаки з боку суперника, а атакують самі. 14% респондентів ще не визначилися, як часто їм вдається виконувати контратакуючі прийоми.

У боротьбі дзюдо важливим елементом провидіння прийомів є захоплення, так як захоплення - це основа прийому. 37% респондентів односторонній захоплення для захисних дій ефективний (рис.1). 44% респондентів припустили, що двосторонній захоплення вигідніше. Обидва захоплення повинні використовуватися в захисті 29% вважають респонденти.

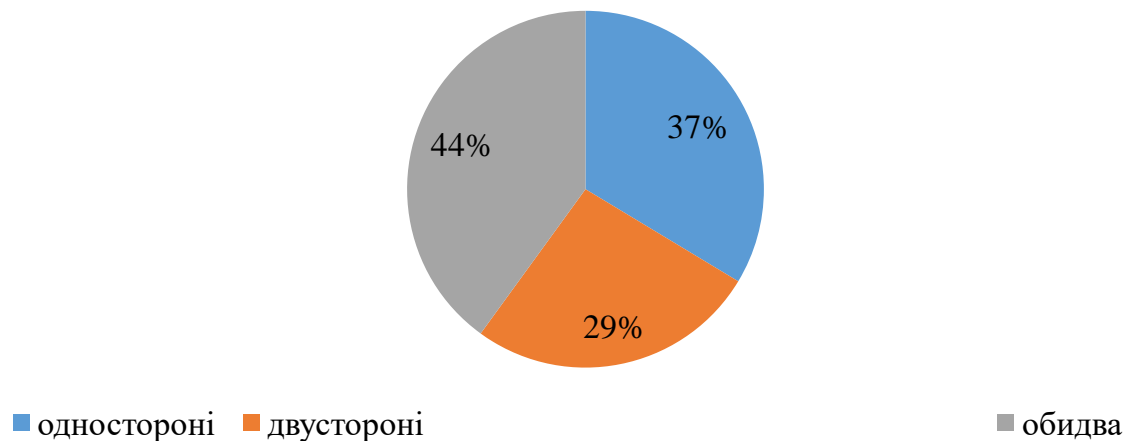


Рис. 1. Різновиди захоплень для проведення захисних дій

Дії у захисті в дзюдо є головним відволікаючим моментом і перешкоджає проведенню атакуючих дій супротивника. Основою спортивної майстерності вважається надійний захист.

Далі ми виявляли у респондентів, чи вважають вони свої захисні дії ефективними. Так нами було виявлено, що 73% респондентів свої захисні дії вважають ефективними, так як захисні дії один з основних базових арсеналів дзюдоїста. Чи не впевнені в своїх захисних діях 27% респондентів.

Захист спортсмена - це одна із зброї для досягнення перемоги над супротивником. Захисні дії виконують бар'єрну функцію в структурі ведення сутички. Велика частина поєдинку незалежно від результату, йде на реалізацію атак і захистів. Безумовно, атака - це головний засіб досягнення перемоги, однак зараз добре атакують багато борців, а перемагають ті, хто володіє всім набором дій і вміло ними користується в залежно від особливостей ситуації і здібностей противника, тобто той, хто правильно розподіляє дії в ході поєдинку. Таким чином, захист - будучи одним з видів тактики боротьби, тісно взаємопов'язана з тактикою проведення прийому.

За опитуванням респондентів з'ясувалося, що при проведенні захисних дій під час сутички 56% борців створюють сприятливі умови для проведення кидка. 44% респондентів при проведенні захисних дій використовують помилки суперника. Мета вичікуючи коли суперник помилиться, потім проводиться контр - прийом (рис. 2).



Рис. 2. Технічні дії при захисті

Дуже важливий розділ тактичної майстерності борця – тактика ведення сутички і участі в змаганнях. Проводячи анкетування, ми виявляли у

респондентів, яку тактику ведення боротьби вони віддають перевагу. В результаті проведення анкетування нами було встановлено, що велика частина опитуваних респондентів застосовують атакуючу тактику ведення боротьби (57%). Перевага захисним діям віддають 23% борців, 20% респондентів відповіли, що атакуючу тактику і захисні дії потрібно застосовувати в боротьбі.

Важливо вміти під час сутички не тільки створювати сприятливі ситуації для атаки, проводити прийоми і контратаки, але і вміло захищатися (рис. 3).

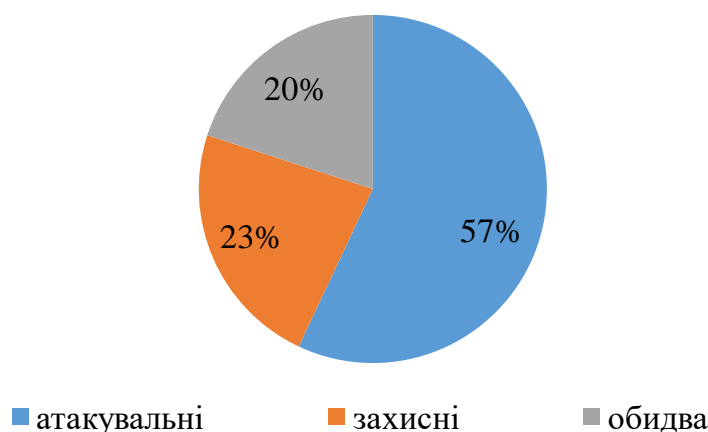


Рис. 3. Тактика ведення боротьби

Від уміння боротися в партері залежить, наскільки успішно борець вирішить поставлені перед ним завдання, а сама боротьба в партері вимагає щільності. Ми виявляли у респондентів які захисні технічні дії в партері вони застосовують найчастіше. Нами було встановлено, що 67% респондентів використовують захисні дії в партері, такі як: перевороти, больові і утримання. У стійці боротьба так само ведеться в щільному захопленні, без захоплення не повинен проводитися не один прийом. Опитані респонденти яких склало 33% заявили, що захищаючись в стійці вони використовують: сковування і блокування суперника захоплень.

Захисту можна навчити швидше, ніж атакуючому дії, але будь-який захист вимагає певної підготовленості (фізичної, технічної, психічної). Тому

В.А. Спиридонов вважав, що кожна захист повинен відповідати певному рівню майстерності борця, тобто етапу вдосконалення [41].

Основа спортивної майстерності є надійні захисні дії, вони створюють основний бар'єр котрий перешкоджає провести супротивнику атакуючи дії і створює для нього ситуацію, для вирішення котрої потрібен час. Ряд факторів впливають на успішне застосування дій у захисті.

За результатами анкетування було встановлено, що 51% респондентів виділяють успіх дій у захисті залежить від рівня технічної підготовки .

Тактика боротьби дзюдо - це мистецтво створити своєрідний сценарій майбутніх сутичок і змагань. А 29% респондентів вважають, що фізичної підготовленості буде досить, щоб виконувати успішні захисні дії. Фізична підготовка борця становить основу спортивного тренування, в ході якої здійснюється розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Лише 20% опитаних респондентів погодилися з тим що, успішні захисні дії на змаганнях залежать: як від технічної підготовленості так і від фізичної підготовленості спортсмена (рис. 4).

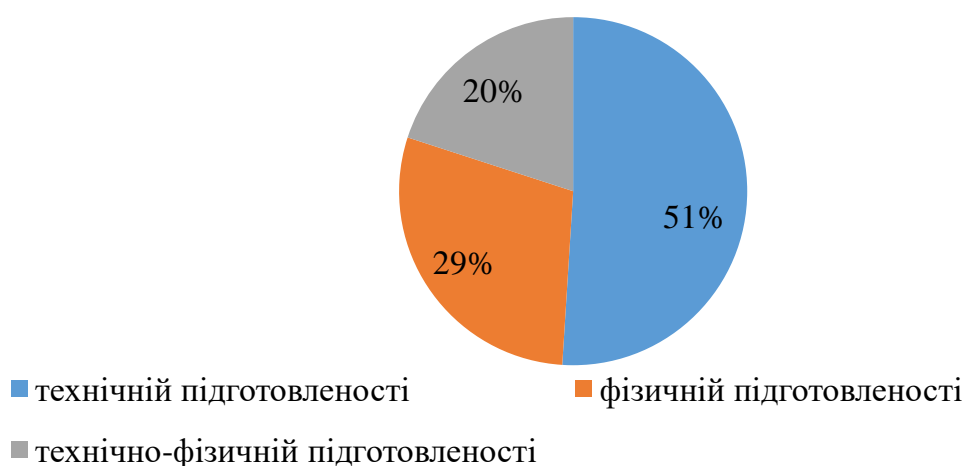


Рис. 4. Залежність ефективності застосування захисних дій

Особливе місце в тренуванні повинен займати процес вивчення захисних дій. Однак в боротьбі в більшій мірі вивчаються атакуючі дії, захисним діям

відводиться незначне місце. Як показав аналіз тренувальних планів підготовки збірних команд та тренувальних занять, захисним діям в положенні боротьби стоячи відводиться незначна кількість часу і вони становлять від загального обсягу. При проведенні анкетування ми виявляли у респондентів особливості відпрацювання захисних дій і часу, які вони приділяють на відпрацювання цих дій при побудові навчально-тренувального процесу. Нами було встановлено, що на тренуванні захисні дії відпрацьовують цілеспрямовано (77%). Це сприяє напрацюванню до автоматизму захисних дій. Відпрацьовуючи захисні дії на тренуванні цілеспрямовано, можна впевнено захищатися, а після самому атакувати. 23% респондентів відповіли - ні, на їхню думку, тренери мало уваги приділяють на захист, а саме тренер керує техніко-тактичної підготовкою спортсмена і тому немає цілеспрямованої відпрацювання захисних дій. Також в результаті проведення анкетування нами було виявлено, що захисним діям на тренуванні потрібно приділяти 0,5 години. Так вважають спортсменки жінки, і борці, які мають розряд не вище кандидата в майстри спорту (36%). 31% відповіли, що 1 години вистачить. В основному так відповідали спортсмени високої класифікації. А 16% спортсменів вважають, що достатньо буде 1.5 години напрацювання захисним діям. Техніка виконання захисних дій становить один з важливих розділів в процесі підготовки спортсменів-єдиноборців (рис. 5).

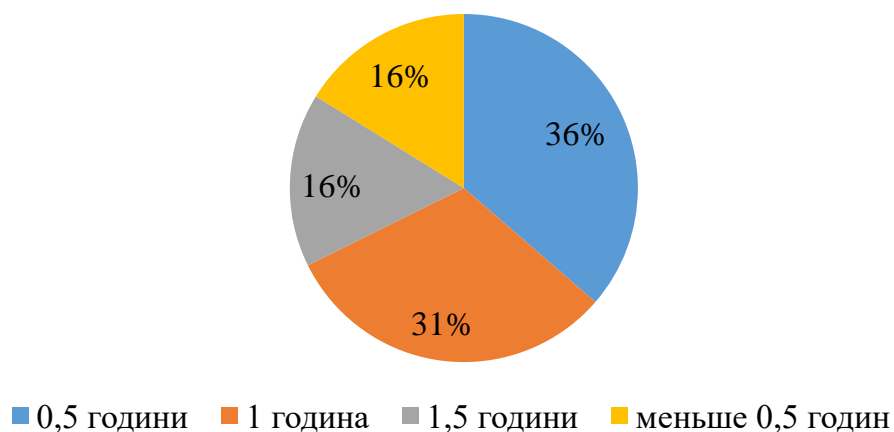


Рис. 5. Час приділяється захисним діям при побудові навчально-тренувального процесу

Таким чином.

1. Більшість респондентів (73%), вважають свої захисні дії ефективними. Через те, що тренери мало уваги приділяють на захисні дії, 23% опитаних не можуть їх напрацьовувати цілеспрямовано.

2. Велика частина опитуваних респондентів відповіло, що застосовують атакуючу тактику ведення боротьби (57%), замість захисної. Перевага захисним діям віддають 23% борців. Ці респонденти пояснили, що досконала захист - це грізна зброя для досягнення перемоги над суперником.

3.3. Ефективність дій в захисті у дзюдо їх ефективність застосування на змаганнях

Кинути досвідченого борця досить складно, тому потрібно використовувати всі шанси, спрямовані на досягнення перемоги. Велику увагу слід приділяти захисним діям, вони як правило складніше звичайних прийомів, але борці вміють їх використовувати, успішно застосовують їх в боротьбі. Змагальна сутичка являє собою певну структуру переходів від атаки до захисту і, навпаки, з завданням одностороннього виграшу оцінок. Отже, кінцевий результат цих переходів виступає системоутворюючим фактором, можливо з однаковим внеском характеристик атаки і захисту. Однак, в більшій мірі дослідження проведені в області атакуючих дій, а захисним діям відводиться незначне місце в спеціальній літературі і практиці. Захисні дії в єдиноборствах є основним сбиваючим фактором, що перешкоджає проведенню технічного дії.

З метою виявлення найбільш ефективних захисних дій в боротьбі дзюдо нами було проведено педагогічне спостереження. Дане дослідження проходило на обласній спартакіаді серед молоді в місті Суми 13–14 січня 2019 р.

Ми переглянули і проаналізували 50 змагальних поєдинків у вагових категоріях 60, 66, 73 і 100 кг. Ми фіксували використання захисних дій, як в партері, так і в стійці.

Підвівши підсумки педагогічного спостереження, нами було встановлено, що велика частина борців 72% використовували помилки суперника в стійці

для проведення кидка, 28% спортсменів використовували помилки суперника в партері (рис. 6.). Найбільш частіше дзюдоїсти виконують зрив захоплення без продовження атаки 64% дзюдоїстів. І лише 36% борців після зриву захоплення відразу починають виконувати свою атаку.



Рис. 6. Використання помилок суперника

У боротьбі розрізняють дві форми захисту:

1. Пасивну, захист – прийом, спрямований на запобігання атаки або її дезорганізацію шляхом активного використання частин свого тіла. При пасивному захисті в стійці запобігає виконання прийомів атаки за рахунок розриву дистанції, сковували захоплення, упору руками, головою, зачепів, обхватів і т.д. Обороняється борець не володіє ініціативою і не має переваг у розвитку ситуації.

2. Активну, захист – прийом, що включає операції, спрямовані на відображення атаки суперника і на створення зручної ситуації для проведення контратаки.

Застосування активних захистів, що дозволяють ефективно переходити до атаки, надає боротьбі активний характер, робить її більш видовищною і результативною.

У спортивних єдиноборствах розділ навчання, спрямований на формування у спортсменів знань, умінь і навичок, є найбільш важливим.

Найбільш часто виконуваних захисною дією є контрприйом – підсікання його використовували 49% дзюдоїстів, 18% борців застосовують скручування проти кидка підхопленням і 15% використовують бічний переворот проти задньої підніжки. Решта захисні дії дзюдоїсти виконують значно рідше (рис. 7).

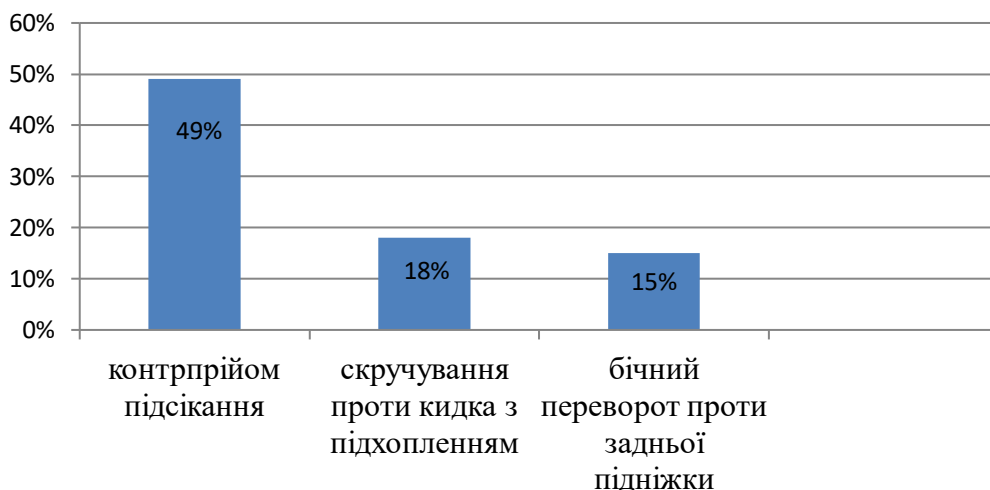


Рис. 7. Захисні технічні дії юних дзюдоїстів у стійці

Значно рідше застосовуються такі захисні дії: прогнутися; захопити два одвороту; випрямити руки; захопити за стегно, (штани) суперника після його підкоміра; відпустити захоплення, розвернутися встати в положення упору на руки; оповити зсередини ногу суперника; під час підкоміра суперника оповити його тулуб ногами ззаду; захопити за два рукави; одночасно з підворіть суперника, виконати подворот самому в положення спина до спини; ривки суперника в протилежну кидку сторону в момент його проведення суперником.

Надійність захисту є однією з найважливіших характеристик змагальної діяльності дзюдоїста. Захисні дії в єдиноборствах є одним з основних збивають факторів, що перешкоджає проведенню технічної дії, вони викликають дискоординацію рухів, порушення функціональної стійкості і зниження цільової точності виконання технічних дій. Захисні дії відносяться до екзогенних (зовнішніх) збиваючих факторів, що перешкоджає успішному виконанню техніки прийомів в поєдинку. Від вміння долати захисні дії залежить стабільність технічної майстерності борця і, відповідно,

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

У 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. При виконанні кидка багато дзюдоїсти втрачають увагу в партері і програють утриманням. Решта захисні дії з переходом в атаку спортсмени виконують значно рідше. Таким чином:

1. На обласній спартакіаді серед спортсменів дзюдоїстів було проаналізовано дії у захисті 60 спортсменів. Виявлено найбільш ефективні захисні дії: використовували контрприйом (підсікання 49%) дзюдоїстів, (кидок підхопленням 18%)- використали, (бічний переворот 15%) – проти задньої підніжки.

2. Найчастіше спортсмени використовували помилки суперника в стійці. Дзюдоїсти мало уваги під час сутички приділяють помилок, допущених в боротьбі в партері.

3. Одним з найважливіших захисних дій є зрив захоплення. Найбільш частіше дзюдоїсти виконують зрив захоплення без продовження атаки. Після зриву захоплення необхідне продовження своєї атаки з захисту необхідно переходити в напад для досягнення перемоги.

4. У партері необхідна щільна боротьба і виконання захисних дій з переходом в атаку. Найчастіше спортсмени після невдало виконаного кидка через спину з колін програють захисними діями з використанням задушливих прийомів. При виконанні кидка багато дзюдоїсти втрачають увагу в партері і програють утриманням. Решта захисні дії з переходом в атаку спортсмени виконують значно рідше.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Проведений літературний аналіз показує проте, 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 вдосконалена до автоматизму, завдяки багато річним 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 компонентів.

2. 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 нараощують 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 (дій з техніки виконання 14–21 с).

3. По завершенню експерименту було встановлено, що технічні дії з виконання кидків на змаганнях частіше виконується при застосуванні індивідуальної техніки дзюдоїста (виконання прийомів та дій у захисті).

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

Оптимізація варіантів виконання технічних та тактичних рухових дій має науково обґрунтоване та усвідомлене виконавцем. 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.

4. 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 нормі ($p < 0,05$). Тому данні експерименту свідчать про ефективність розроблених та запропонованих методів тренування спортсмена.

5. В ході спостереження за змагальними переймами частина борців 53% використовували, сприятливі умови для проведення кидка. 47% борців використовували помилки суперника в партері. Таким чином, захист велася активно, як в стійці, так і в партері. Сутички в вагових категоріях 60, 66 і 73 були енергійними. Велика частина боротьба 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 задущлиивих прийомів.

Подальші дослідження полягають у розробці методичних рекомендацій, які можуть підвищити ефективність змагального процесу юних дзюдоїстів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акуин Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Акуин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2012. – № 1(83). – С. 11–15.
2. Абашин А. И., Конаков А. В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2008. – № 2 (14). – С. 64–66.
3. Авдеев Ю. В., Воробьев В. А., Тараканов Б. И., Ундаганов М. У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 3–6.
4. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
5. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук по фізичному вихованню та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н. В. Бойченко. – Харків, 2010. – 23 с.
6. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // Слобожанський науковоспортивний вісник : [наук. – теорет.журн.] – Харків : ХДАФК, 2011. – №2. – С. 85-88.
7. Блах В. Я., Елисеев С. В., Табаков С. Е., Селуянов В. Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 30–35.
8. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях

- спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. –М.: МОГИФК, 2002.– 23 с.
9. 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.
 - 10.Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
 - 11.Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л. В. Волков. – К. : Олимпійська література, 2002. – 294 с.
 12. Васильков А. А. Теория и методика спорта. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 177–179.
 - 13.Воробьёв В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дисс.док. пед. наук / В. А. Воробьёв. – СПб., 2012. – 51 с.
 - 14.Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
 - 15.Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И. Д. Свищев, В. Э. Жердев, Л. Ф. Кабанов, В. Л. Кабанов, Н. Г. Михайлов, С. И. Кришук. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
 - 16.Дзюдо (система и борьба): учебник / Под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
 - 17.Дорофеева Т. С., Чернова Г. П. Морфологические особенности юных борцов // XIII Всесоюзная научно-практическая конференция. – Харьков, 1991. – Ч. 2. – С. 192.
 - 18.Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 10–14.
 19. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М. : Академия, 2005. – 115–118 с.

20. Занковец В. Энциклопедия тестирований / В. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
21. Зекрин Ф. Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки // Детский тренер. – 2006. – № 2. – С. 71–74.
22. Иванюженков Б. В., Нелюбин В. В. Координационные способности борца // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. СПб, 2003. Вып. 6. – С. 55–107.
23. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 256 с.
24. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 18 (Том 2) / ВДПУ: гол. ред. В. М. Костюкевич. – ТОВ «Планер», 2014. – С. 92–102.
25. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
26. Куванов В. А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. – 24 с.
27. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пос. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 38 с.
28. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая). / Л. П. Матвеев. // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – №2. – С. 28–31.
29. Маликов Н. В. Особенности оценки функциональной подготовленности борцов на этапе начальной подготовки / Н. В. Маликов // Педагогіка,

- психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 6. – С. 68–72.
30. Мешавкин А. С. Обучение технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации / А. С. Мешавкин // Научные труды II отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ : сборник тезисов. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2002. – С. 383.
31. Мониторинг физического состояния школьников: монография / С. П. Левушкин, Р. И. Платонова, М. Д. Гуляев, И. И. Готовцев. – М. : Советский спорт, 2012. – 168 с.
32. Маляренко А. Т., Ткаченко А. Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных дзюдоистов (9–11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей // Физическое воспитание студентов, 2007. – № 4. – С. 23–28.
33. Никитюк Б. А. Соматотипология и спорт // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 5. – С. 26–28.
34. Панков В. А., Гунько И. Н. К вопросу об организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе // Вестник спортивной науки, 2008. – № 4. – С. 34–36.
35. Поляев Б. А., Лайшев Р. А., Тарабыкин А. В., Парастаев С. А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции // Медико-биологические проблемы спорта. – М., 1998. – С. 151–159.
36. Пономарев В. В., Костычаков В. Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 58.
37. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Свищев И. Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 29–35.

39. Селуянов В. Н., Гаврилов В. В., Кулик Н. Г., Види В. А. Интервальная тренировка при развитии аэробных возможностей мышц пояса верхних конечностей // Сборник научно-методических материалов. – М. : 2003. – Вып. 6. – С. 29–38.
40. Середа В. В., Ананченко К. В., Гринь Л. В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов // Физическое воспитание студентов, 2009. – № 7. – С. 23–26.
41. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. – М. : Гранд-Фаир, 2005. – С. 203–205.
42. Схаляхо Ю. М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 119–124.
43. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко : підручник. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
44. Тропин Ю. Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014, № 1. – С.72–77.
45. Тропин Ю.Н. Роль специальной силовой подготовке в борьбе / Ю. Н. Тропин, О. И. Камаев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАДИ, 2012. – С. 73-77.
46. Теория и практика дзюдо [Текст] : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.
47. Трутнев П. В. Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями: автореф. дис. канд.пед.наук. Красноярск, 2006. – С. 24.

48. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2002. – С. 53–57.
49. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 313–317.
50. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. завед. 2-е изд., исправ. и допол. М.: Академия, 2002. – С. 213–216.
51. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е издание. – М. : Академия, 2004. – С. 242–244.
52. Ушаков А. В. Влияние физических нагрузок на метаболический статус субпопуляций лимфоцитов периферической крови борцов дзюдо в динамике тренировочного макроцикла / А. В. Ушаков // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2007. – № 4. – С. 86–91.
53. Чернишенко Ю. К., Пілюк М. М., Баландин В. А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки. – Краснодар: КГИФК, 2009. – 123 с.
54. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук. — М.: РГАФК, 1999– 25 с.
55. Beighton P. H. Hypermobility of joints / Beighton P.H., Grahame R., Bird H.A. – New York, 2015. – 178 p.
56. Fleishman E. A. Human abilities and the acquisition of skill / Fleishman E. A. // E/A/Bilodeau (Ed.). Acquisition of skill. – New York : Academic Press, 2014. – 228 p.
57. Lyell, M. A study of UK physiotherapists knowledge and training needs in hypermobility and hypermobility syndrome / M. Lyell, J. Simmonds, J. Deane // Physiotherapy Practice Research. – 2016. – Vol. 37(2). – P. 101–109.

АНОТАЦІЇ

Манукян Г. М. Оптимізація процесу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів з урахуванням змагальної діяльності // Кваліфікаційна робота бакалавра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2019. – 60 с.

Сформована та практично застосована методика технічної та тактичної підготовки юних дзюдоїстів дала можливість підвищення результатів у проведенні спарингів і змагань. Практичне значення полягає в розробці методичних моделей та адаптації їх до практичної діяльності. Розроблені техніко-тактичні комплекси для вдосконалення технічної майстерності дзюдоїстів, що базуються на специфічних принципах спортивної підготовки і можуть бути використані в практичній діяльності тренерів ДЮСШ.

Ключові слова: змагальні поєдинки, спаринг, дзюдо, технічна підготовка, захист, контрприйом.

Манукян Г. М. Оптимизация процесса технико-тактической подготовки дзюдоистов с учетом соревновательной деятельности // Квалификационная работа бакалавра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2019. – 60 с.

Сложившаяся и практически применена методика технической и тактической подготовки юных дзюдоистов дала возможность повышения результатов в проведении спаррингов и соревнований. Практическое значение состоит в разработке методических моделей и адаптации их к практической деятельности. Разработанные технико-тактические комплексы для совершенствования технического мастерства дзюдоистов, основанные на специфических принципах спортивной подготовки и могут быть использованы в практической деятельности тренеров ДЮСШ.

Ключевые слова: соревновательные поединки, спарринг, дзюдо, техническая подготовка, защита, контрприем.

Manukyan G. M. Optimization of the process of technical and tactical training of judoists in the light of competitive activities // Qualification work of bachelor / specialty 017 «Physical culture and sports». – Sumy State University, 2019. – 60 p.

The developed and practically applied technique of technical and tactical training of young judoists has given an opportunity to increase the results in conducting sparring and competitions. The practical significance is to develop methodological models and adapt them to practical activities. The developed technical and tactical complexes for improving the technical skills of judoists, based on the specific principles of sports training, and can be used in the practical activity of the trainers of the Youth School.

Key words: competitive duels, sparring, judo, technical preparation, defense, counter-acceptance.