

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТОК 14-15 РОКІВ

ЗА ДОПОМОГОЮ ІГРОВОГО НАВЧАННЯ

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Виконала:

студентка денної форми навчання,

II курсу, групи СПм–101

Антіпіна Анастасія Олександрівна

підпис

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент

Стасюк Роман Миколайович

підпис

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Голова ДЕК: _____

підпис

Реєстраційний номер _____

« _____ » _____ 20__ р.

Суми – 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТОК.....	7
1.1. Вікові особливості юних дзюдоїсток	7
1.2. Модельні характеристики навчання рухових дій у дзюдо.....	14
1.3. Характеристика техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїсток.	18
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	22
2.1.2. Педагогічне спостереження	22
2.1.3. Педагогічне тестування.....	23
2.1.4. Ігрові методи навчання.....	24
2.1.5. Педагогічний експеримент	25
2.1.6. Методи математичної статистики.....	25
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ І ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ДЗЮДОЇСТОК 14–15 РОКІВ.....	28
3.1. Встановлення засвоєння техніко-тактичної підготовки юними спортсменками, які займаються дзюдо.....	28
3.2. Формування техніко-тактичних дій на основі ігрового навчання.	33
3.3. Ефективність ігрових методів навчання техніко-тактичним діям під час проведення кидків.	36
Висновки до розділу 3.....	41
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	42
ВИСНОВКИ	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51
ДОДАТКИ.....	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ККД	Коефіцієнт корисної дії
ОДД	Орієнтовна основна дія
ОМЦ	Оваріально-менструальний цикл
СФП	Спеціальна фізична підготовка
ТТД	Тактико-технічні дії
ЦНС	Центральна нервова система
ДЮСШ	Дитяча- юнацька спортивна школа
ЕГ	Експериментальна група
КГ	Контрольна група

ВСТУП

Актуальність теми. У останні роки боротьба дзюдо активно розвивається у всьому світі, також можна зазначити, що у 1992 році жіноче дзюдо було включено до програми Олімпійських ігор [10; 31; 47].

Сучасна система навчання та тренування вимагає більш повного вдосконалення. Процес удосконалення підготовки дзюдоїсток вимагає пошуку ефективних засобів і методів підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Однією з головних проблем підготовки дзюдоїсток є навчання тактичним діям, що дозволяють створити сприятливу ситуацію для виконання оптимальної техніки кидків. Однак відсутність методів виявлення та використання тактичних дій під час проведення кидків призводить до зниження їх результативності, а найчастіше до зриву атаки та програшу.

Висвітленню провідних чинників, що зумовлюють рівень спортивної майстерності, присвячено роботи (А. Ф. Алексєєв, 2018; В. Л. Волков, С. О. Волкова, 2019; І. М. Скрипка, В. В. Ворона, 2022). Аналіз цих досліджень свідчить про те, що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовки дзюдоїстів багато у чому визначає їхню здатність ефективно та з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії (ТТД) у ході змагальної діяльності.

Розв'язання цього завдання має важливе значення і вимагає осмислення та системного розкриття методики навчання дзюдоїсток засобам тактичних підготовок з позицій ігрових методів їх освоєння.

Спортивний результат багато у чому залежить від рівня спеціальної фізичної підготовки (СФП) спортсменів. Особлива роль СФП дзюдоїстів відводиться розвитку їх тактичної підготовки, як фундаменту становлення спортивної майстерності. Вибір технічних прийомів складається із засобів і методів спортивної підготовки та вирішує завдання у умовах поєдинку.

Техніко-тактична підготовка дзюдоїсток – це формування різноманітних рухових умінь і навичок, що охоплюють різні варіанти технічного вирішення

спортивно-педагогічних завдань відповідно до якнайповнішого використання можливостей спортсменів.

Однією з найістотніших резервів подальшого підвищення ефективності сучасної методики тренування, безумовно, є поліпшення якості управління тренувальним процесом. Як відзначають багато фахівців (Н. А. Веретельникова, В. В. Романенко, Ю. М. Тропін, 2022; О. Р. Задорожна, Я. П. Галан, 2019), для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, які найбільш успішно застосовуються борцями високої кваліфікації різних вагових категорій на змаганнях.

У боротьбі дзюдо проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїсток 14–15 років займає важливе місце в теорії і практиці спорту і визначає актуальність даної розробки.

Метою дослідження – підвищення техніко-тактичних дій юних дзюдоїсток 14–15 років на основі використання ігрових методів навчання.

Завдання дослідження.

1. Здійснити аналіз наукових джерел і практичного досвіду тренувальної і змагальної діяльності юних дзюдоїсток.
2. Визначити основні підходи техніко-тактичних процесів під час проведення техніки кидків дзюдоїстками 14–15 років.
3. Експериментально перевірити ефективність практичних рекомендацій з ігрового навчання техніко-тактичним діям дзюдоїстками 14–15 років.

Об'єктом дослідження – тренувальний і змагальний процес юних дзюдоїсток.

Предметом дослідження – техніко-тактична підготовка дзюдоїсток 14-15 років за допомогою ігрового навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, ігрові методи навчання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: визначено засоби техніко-тактичних дій на основі ігрового навчання (за характером впливу на суперника – атакуючого, обманного, оборонного) та структурного підходу (за змістом техніко-тактичних дій – захопленням, переміщенням, кидком), що відображає оволодіння широким арсеналом техніки кидків юними дзюдоїстками 14–15 років. Доповнена база знань щодо тенденцій розвитку та специфічних особливостей спортивної діяльності юних спортсменок з боротьби дзюдо. Набули подальшого розвитку важливості раціональної побудови тренувальних і змагальних засобів юних спортсменок у дзюдо для досягнення оптимальних спортивних результатів.

Практична значимість полягає у розробленні рекомендації для тренерів з дзюдо щодо використання у тренувальному процесі ігрових методик навчання. Визначення змісту тренувального процесу, що відповідає сучасним вимогам і завданням підготовки юних спортсменок, а також підбір і систематизація ігрових засобів дозволять підвищити ефективність підготовки у дзюдо.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися й розглядалися на ІХ Міжнародній науково-методичній конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 10–11 листопада 2022).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменувань). Робота містить 7 таблиць та 12 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТОК

1.1. Вікові особливості юних дзюдоїсток

Відповідно до вікової періодизації, у віці, що цікавить нас, дзюдоїсток виділяють: підлітковий вік дівчат (12-15 років) і юнацький вік (16-20 років) [22].

Відмінною рисою підліткового віку є перебудова ендокринного апарату, посилення гормональної функції гіпоталамуса, гіпофіза, щитовидної залози; функція статевих залоз стає інтенсивнішою, розвивається система надниркових залоз [35].

Спостерігаються високі темпи зростання та розвитку системи дихання, яка працює більш інтенсивно, тому що енергетичні процеси протікають більш напружено: у умовах відносного спокою у підлітків на 1 кг/м тіла витрачається 5-6 мл. кисню, а у дорослих - 4-4,5 мл [37, 48].

Істотні зміни відбуваються у серцево-судинній системі: з 7 до 14 років серце збільшує свій обсяг на 30-35%, а з 14 до 18 років – на 60-70%; відбувається збільшення ємностей порожнин серця у порівнянні зі збільшенням просвіту судин, що є однією з причин так званої юнацької гіпертонії [19].

Зростає рівень кортикальної діяльності (другої сигнальної системи), що сприяє підвищенню розумової працездатності у дівчаток віком від 13 до 15 років [16].

Дослідження свідчать [16; 23; 34], що до 15 років дівчатка помітно обганяють хлопців за показниками маси та довжини тіла. Найбільш інтенсивний приріст маси тіла у дівчат у 13 та 14 років. Інтенсивність щорічного приросту у підлітковому віці становить 1,8%, у юнацькому віці – 0,9 %. Збільшення довжини тіла відбувається переважно з допомогою нижніх

кінцівок і меншою мірою з допомогою хребта. Довжина нижньої кінцівки до 14 років у дівчаток у середньому на 2 см більша, ніж у хлопчиків. Ритмічні коливання прискорення зростання у дівчат спостерігають у 13 та 15 років [13].

Абсолютна площа поверхні тіла у дівчат збільшується до 15 років і становить від 130 до 155 м [33].

У дівчат із 14 років збільшується швидкість зростання тазового діаметра; у окремих ділянках грудних та поперекових хребців наростає кількість спресованих кісткових пластин, що пов'язано із збільшенням статодинамічного навантаження на хребет. Кістки таза продовжують зміцнюватися, зливаючись у області вертлужної западини у одну кістку (14-15 років), ділянки стегнової кістки зливаються до 17-20 років. Ядра окостеніння різних відділів верхніх кінцівок виникають до 13 років, а грудному відділі ключиці у 16-18 років. Також відбувається зрощення нижнього епіфіза з тілом плечової кістки – у 15-18 років. До 18 років зростає і товщина трубчастих кісток [18].

У період від 12 до 18 років особливо інтенсивно розвивається поперековий м'яз спини, що забезпечує тілу вертикальне положення, діаметр волокон цієї м'язи збільшується більш ніж у два рази. До 12-14 років м'язово-сухожильні співвідношення наближаються до співвідношень, що спостерігаються у дорослих, однак сполучні структури (фасції) сформовані не остаточно [36; 57].

Внаслідок занять дзюдо у організмі дівчат спостерігаються деякі морфологічні перебудови: потовщуються шкірно-жирові складки на стегні та гомілки, настає втрата м'язових компонентів нижніх кінцівок та збільшення м'язової маси плеча та передпліччя, що свідчить про накопичення м'язового компонента пояса верхніх кінцівок; також збільшується вміст жирового компонента з переважним відкладенням на нижніх кінцівках; формується грудна клітина циліндричної форми [16].

Протягом пубертатного періоду розвитку (10-19 років) виділяють такі фази: 1) ранню пубертатну (10-13 років), що охоплює період від початку розвитку вторинних статевих ознак до першої менструації; 2) власне

пубертатну фазу (13-15 років) - від менструації до появи овуляторних циклів і постпубертатну або юнацьку (16-19 років) [18].

Проведені педагогічні спостереження показали [49; 60], що індивідуальні темпи статевого дозрівання впливають також на фізичну працездатність дівчат, особливо під час прояву сили м'язів. Також зазначено, що у високорослих дівчат вторинні статеві ознаки з'являються раніше, ніж у їхніх однолітків із середніми та низькими показниками зростання.

У пубертатному періоді спостерігається зниження ефективності адаптації організму підлітків до м'язового навантаження, що виявляється у вищій збудливості ЦНС і кардіореспіраторної системи та проявляється у неадекватних реакціях на фізичні вправи та зниження ККД організму. Зазначено, що стан втоми за тих самих умов у дівчат настає швидше, ніж у юнаків і більш вираженим [35; 46].

Встановлено, що адаптація до підвищених навантажень і зміна фізичної працездатності тісно пов'язані з рівнем жіночих статевих гормонів і фазами менструального циклу [8].

Зв'язок між станом працездатності, витривалості та функціональним станом яєчників особливо чітко простежується у підлітковому віці. Зростання показників працездатності знаходиться у прямій залежності від ступеня статевого дозрівання. Найбільш високі показники загальної та соціальної витривалості, працездатності, сили, швидкості відзначаються у міжменструальний період, а найгірші у період менструальних кровотеч [7; 17].

Особливістю адаптації до фізичної роботи спортсменок-дзюдоїсток є взаємозв'язок працездатності та функціональних можливостей кардіореспіраторної системи з масою тіла: спортсменки легших вагових категорій мають вищі показники працездатності та енергозабезпечення на кілограм ваги [2; 61].

У підлітковому віці завершується морфологічне дозрівання всіх ланок рухового апарату, досягають фізіологічної зрілості багато рухових функцій, саме у цьому віці освоюється більшість спортивних рухів [27].

Період активного вдосконалення рухової функції посідає вік 13-14 років. Формуються координаційні механізми, що забезпечують високий рівень прояву рухових якостей, точність виконання рухів у підлітків 14-15 років вища у 1,5-2 рази порівняно з 11-12-річними. Спостерігається поліпшення координації рухів (функцій бінокулярного, центрального, периферичного зору. Зорово-моторні функції, що забезпечують точність рухових дій, досягають високого рівня розвитку до 13-14 років, наближаючись до показників дорослих [3; 43].

Швидкість запам'ятовування просторових, тимчасових параметрів збільшується, покращується точність відтворення просторових та силових параметрів рухів та здатність відтворювати та диференціювати положення тіла у просторі, зменшується різниця у показниках точності руху рук та ніг, у 13-14 років показники кутового градусу становлять 0,7 [39].

Що до 15-16 років різні форми кінестезичного аналізу, що забезпечують контроль рухової дії досягають остаточної функціональної зрілості, підвищується засвоєння тактильних і слухових подразнень, зростає стійкість рухової координації на роздратування вестибулярного апарату і рефлексорних механізмів рівноваги тіла, до 13-14 років досягаються величини властиві дорослій людині, вміння розслаблятися підвищується до 15-16 років, особливо під впливом занять спортом [9; 62].

Зазначено, що сила м'язів у дівчат інтенсивно розвивається до 18 років, зокрема, сила м'язів згиначів та розгиначів ніг збільшується до 15-16 років, скорочувальні властивості м'язів досягають високого рівня розвитку до 14-15 років. Також спостерігається збільшення показників швидкості у дівчаток до 13 років, потім у 14-15 років спостерігається зниження, а у 16-17 років знову зростання. Показники максимальної частоти рухів зростають до 16-17-річного віку, просторова точність руху збільшується до 14 років [4; 28].

Дослідження показали, що витривалість м'язів у 14 років становить 50-70%, у 16 років - близько 80% від показників дорослих, найбільший темп

приросту витривалості до циклічної роботи у дівчат спостерігається у 10-16 років і у 18-22 року, також розвиток витривалості залежить від ступеня біологічної зрілості, дівчата (у яких вже закінчився період статевого дозрівання) показують більш високий тренувальний ефект розвитку витривалості [11; 25; 54].

Також у підлітковому віці закінчується розвиток витривалості до статичних напруг м'язів спини та розгиначів ніг, зростає витривалість м'язів згиначів кисті у дівчаток [49; 63].

Спостерігається підвищення рухливості у суглобах, збільшується амплітуда активних рухів у променево-зап'ястковому суглобі до 13-14 років та стабілізується до 17 років. Амплітуда пасивних рухів не змінюється до 17 років, проте зростає рухливість хребта, плечового та кульшового суглобів. Зазначено, що показник рухливості у 12-14 років зростає на 1-5 кутових градусів [51].

Таким чином, у підлітковому віці спостерігається інтенсивне зростання організму, посилюється діяльність функціональних систем, спричинена періодом статевого дозрівання. На різних стадіях статевого дозрівання спостерігається погіршення регуляції рухів у період найбільш інтенсивної перебудови організму, внаслідок занять дзюдо у організмі дівчат також спостерігають потовщення шкірно-жирових складок на стегні та гомілки, збільшення м'язової маси плеча та передпліччя.

У боротьбі дзюдо, у техніці виконання кидків жінками є деякі особливості, викликані біологічними та морфофункціональними відмінностями. Пропорції тіла жінок суттєво відрізняються від чоловіків. Зазначено, що жінки мають більш короткі руки та ноги під час відносно довгого тулуба, менший за розмір стоп і кистей, таз щодо плечей ширший [1; 30; 45].

Хребет у жінок має такі відмінні риси: менше виражені вигини у шийних і поперекових, але більше у тазовому відділі; міжхребцеві диски ширші, слабше розвинений зв'язковий апарат. Скелет верхніх і нижніх кінцівок у жінок також розвинений слабше: відносно тонкі кістки лопатки та тазу, тонка і менш

вигнута ключиця, у ліктьовому та колінному суглобах іноді спостерігається перегинання [19; 21].

У жінок відносно коротше, ніж у чоловіків, грудний і довший шийний та поперековий відділи, завдяки цьому хребет значно рухливіший. Жінки відрізняються високою здатністю узгоджувати рухи, гарною пластичністю дій, почуттям ритму [38].

Дослідження презентують [5; 26; 55], що дзюдоїстки мають відносно велику вагу кісткового компонента, що залежить від специфіки тренувальних навантажень, що діють на організм. Це потребує великої біомеханічної надійності опорно-рухового апарату.

Одна з головних біомеханічних особливостей виконання техніки кидків жінками полягає в тому, що загальний центр тяжкості у жінок розташований нижче, ніж у чоловіків. Ця особливість пов'язана з відносно широким тазом та переважним відкладенням жиру у ділянці нижніх кінцівок, які відносно короткі, що забезпечує більш високу стійкість під час виконання вправ у боротьбі.

Відзначають, що важливою біомеханічною особливістю жінок є велика у порівнянні з чоловіками гнучкість, що характеризується еластичністю м'язів і зв'язок, що дозволяє забезпечувати високу рухливість у суглобах, особливо у кульшовому, що дозволяє їм легше освоювати борцівські вправи «міст» , «шпагат», «махові рухи» [6; 12; 44].

Також жінки відрізняються меншою силою, ніж чоловіки [30; 61]. Індекс станової сили чоловіки дорівнює 2,5; у жінок – 1,5-2. Індекс сили кисті у чоловіків дорівнює 60-70% маси тіла, у жінок 40-50%. Недостатній розвиток відносної сили у дзюдоїсток ускладнює застосування технічних прийомів, пов'язаних з подоланням сили тяжіння, що дорівнює власній вазі: кидки через плечі «млин», підхоплення під дві ноги, кидки із захватом за ноги. Дзюдоїстки частіше застосовують прийоми у полегшених умовах подолання сили тяжіння: кидки через спину з колін, задня підніжка, кидки із захватом руки під плече, кидки підсіканням [20].

Таким чином, на біомеханічні відмінності техніки виконання кидків у жінок впливають пропорції тіла, особливості будови хребта, рівень розвитку фізичних якостей. Загальний центр тяжкості тіла у жінок розташований нижче, ніж у чоловіків, що забезпечує більш високу стійкість під час виконання вправ у спортивній боротьбі.

Головною ланкою у підготовці спортсменок та управлінні тренувальним процесом є планування, воно дозволяє уникати стихійності, зайвих витрат часу, сил і досягати більш високих результатів. Під час планування і тренувальних навантажень ставляться цілі, завдання, визначаються засоби, величини тренувального навантаження (її обсяг та інтенсивність), система відновлювальних заходів, контрольні нормативи [32; 64].

Під час планування тренувального процесу дзюдоїсток необхідно враховувати біологічну ритміку жіночого організму - для того, щоб ефективніше використовувати оптимальні періоди. З цією метою весь оваріально-менструальний цикл (ОМЦ) розглядати як мезоцикл, яке окремі фази - як мікроцикли [8; 13; 17; 59].

Аналізуючи стан спортсменок у різні фази ОМЦ відзначають таке: під час менструації спостерігається максимальний рівень прояву гнучкості, інші рухові якості виявляються на середньому рівні [13; 25; 40]; у постменструальну фазу гнучкість знижується, підвищується координація рухів, зростають силові здібності, витривалість, спостерігаються максимальні показники швидкості та швидко-силових здібностей [19; 37; 48]; у фазі овуляції спостерігаються мінімальні показники гнучкості, знижується витривалість, сила, погіршується координація рухів [3; 17; 41; 52]; постуляторна фаза є найбільш сприятливою для прояву більшості фізичних якостей [13; 56; 58]; у передменструальній фазі спостерігається підвищення гнучкості та зниження рівня прояву інших фізичних якостей [16; 23; 51].

Спортсменки, які виступають на змаганнях у критичні періоди біологічного циклу, показують нестабільні результати, це залежить від індивідуального проходження ОМЦ.

1.2. Модельні характеристики навчання рухових дій у дзюдо

Сучасна теорія навчання базується на положеннях біомеханіки та кінематичної теорії навчання, яка характеризує процес вчення як встановлення певних зв'язків між цією ситуацією та цією реакцією. Теорія біомеханіки має три закони навчання [19]:

1. Закон циклічності: чим частіше повторювати необхідне поєднання стимулу та реакції, тим міцніше зв'язок між ними;
2. Закон ефекту: якщо необхідна реакція супроводжується почуттям задоволення, то ймовірність її зв'язку зі стимулом підвищується;
3. Закон готовності: швидкість утворення зв'язку між стимулом та реакцією залежить від відповідності поточному стану організму.

О. Товстоног [41] розкриває, що одним із провідних механізмів навчання є умовні рефлекси, в основі яких лежить встановлення тимчасових зв'язків між збудженими ділянками кори великих півкуль головного мозку, а також сформулював поняття динамічного стереотипу, що дозволило пояснити складні рефлекси.

О. І. Камаєв [20] запропонував фізіологічну теорію формування рухових навичок. Відповідно до цієї теорії руховий навик є прояв умовного рухового рефлексу, простого чи складного. Двигуна реакція формується під час багаторазового поєднання умовного подразника (стимулу, умовного сигналу) та необхідної реакції руху. Внаслідок багаторазових повторень формується динамічний стереотип, формування проходить у три стадії: генералізація, концентрація, іррадіація.

В. Л. Голоха [13] виявив «замкнутий рефлекс», як основний механізм координації рухів і навіть показав, що довільні рухи зміцнюються як рефлекторно так і свідомо.

Теоретичну концепцію розробив В. Л. Волков [8]. Він обґрунтував принцип управління рухами: кільцевий (рефлекс, основа механізму управління, містить, як відповідь роздратування, а й оцінку відповіді, сигнал про яку

надходить у керуючий орган каналами зворотний зв'язок і зіставляється з програмою. На основі звіряння формується коригуючий сигнал і процес повторюється доти, доки дія не збігається з результатом програми. Він також показав механізм формування рухів: I стадія характеризується невисокою швидкістю, напруженістю, II стадія характеризується поступовим зменшенням напруженості, становленням м'язової координації, підвищенням швидкості та точності рухового акта; III стадія формування руху відрізняється зниженням частки м'язових зусиль у здійсненні руху з допомогою збільшення використання про зовнішніх сил: тяжкості, інерції, відцентрових, що забезпечує економію енерговитрат.

Ю. А. Бріскін [7] розробив концепцію випереджуючого відображення дійсності, що дозволило йому запровадити у схему управління реакціями образ мети, що він назвав «акцептором дії», регулюючий дію з урахуванням зворотної аферентації. Механізм формування акцептора дії розглядається як складний умовний рефлекс, у якому зовнішній сигнал, що говорить про початок стандартного ланцюжка подій, формує миттєву відповідь, що забезпечує пристосування організму до подій, що ще не настали, цей механізм названий випереджаючим відображенням.

Діяльність людини як предмет психології запропонував розглядати О. Ц. Демінський [15] і проголосив принцип єдності психіки та діяльності, зазначивши, що здійснюючись реально у всіх видах конкретної діяльності, психічні процеси у ній і формуються.

Необхідність вивчати психіку у єдності з поведінкою показав С. В. Латишев [25]. Він підкреслив первинність соціальної практики і вторинність психіки, маючи на увазі, що психічна природа людини представляє сукупність суспільних відносин, що перенесені всередину і стали функціями особистості та формами її структури.

Сутність єдності психіки та поведінки розглядала І. П. Масляк [29], що діяльність виникає лише у зв'язку з наявністю відповідної мотивації, мотив діяльності виникає не як породження внутрішньої потреби суб'єкта, бо як

об'єкт, що спонукає людину до дії. Структурними компонентами діяльності виступають дії, з яких здійснюється діяльність.

Дії складаються з операцій (засіб здійснення дії у конкретних умовах). Операція виступає у ролі елементарної структурної одиниці діяльності, що зберігає характерні її особливості: мотивованість, цілеспрямованість [10; 16].

Відповідно до «вченням» про планомірно-поетапне управління засвоєнням знань, формуванні дії та понять В.М. Платонов [32] показав, що образ дії та образ середовища, в якому відбувається дія, об'єднуються в єдиний елемент – «орієнтовну основу дії» (ОДД), на основі якого відбувається управління дією.

На основі робіт О. А. Шинкарук [46] виділено такі типи формування орієнтовної основи дії: I тип характеризується неповним складом орієнтовної основи, орієнтири представлені в приватному вигляді та виділяються самим суб'єктом шляхом сліпих спроб. II тип характеризується наявністю всіх умов, необхідних виконання дії. Але ці умови даються суб'єкту, по-перше, у готовому вигляді, придатному для орієнтування лише у даному випадку. III тип орієнтовної основи має повний склад, орієнтири представлені у узагальненому вигляді, характерному цілого класу явищ. У кожному конкретному випадку орієнтовна основа самостійно складається суб'єктом за допомогою загального методу, який йому дається. У принципі, можливий і такий випадок, коли людина і сам метод знаходить самостійно. Це буде справжньою творчістю [18].

У процесі навчання технічним діям у боротьбі з дзюдо рекомендується застосовувати операційний поділ дії, виділяти об'єкти концентрації уваги – основні опорні точки, що дозволить звести до мінімуму час пошуку оптимального варіанта виконання рухової дії [15].

Удосконалення процесу навчання руховим діям залежить від формування особистості спортсмена, від соціальних та психологічних чинників, що впливають на його поведінку. Таким чином, для успішного навчання та вдосконалення технічних дій раціонально виділяти в техніці моменти концентрації уваги і формувати в учнів орієнтовну основу дії (ОДД) [59].

Центральну роль засвоєнні техніко-тактичних прийомів грає мислення спортсмена, розвиток можливості вловлювати, виділяти, відбивати відносини одна із передумов інтелектуального і фізичного вдосконалення молодих спортсменів. Встановлено, що навчання виявлення відносин у галузі дає інтелектуальне (а нашому разі і фізичний розвиток), що дозволяє юному спортсмену виявити відносини у процесі вивчення окремих техніко-тактичних прийомів [6].

У основі теорії програмованого навчання [18] лежить кібернетична основа, навчання розглядається як складна динамічна система, що включає у себе і керовану систему (навчені) і керуючу (тренер), яка здійснює це управління на основі зворотного зв'язку. Програмоване навчання має характерні риси: а) розчленування відібраного навчального матеріалу на деякі невеликі частини; б) включення системи розпоряджень щодо послідовного виконання певних дій, спрямованих на засвоєння кожної частини; г) пред'явлення знань щодо перевірки засвоєння кожної цієї частини.

Проблемне навчання це тип розвиваючого навчання, у якому поєднується систематична самостійна пошукова діяльність учнів із засвоєнням ними готових висновків науки, а система методів побудована з урахуванням цілепокладання та принципу проблемності.

Застосування ігор у процесі навчання сприяє розвитку свідомості людини та її готовності до здійснення нових видів діяльності, тобто, інтенсивно розвиває його творчі здібності [6; 14; 65].

Гра має кілька функцій: а) навчальна – сприяє розвитку умінь та навичок, а також розвиває увагу, пам'ять, сприйняття інформації різної модальності; б) розважальна – створює сприятливу атмосферу на заняттях; в) комунікабельна - сприяє об'єднанню колективу, встановленню емоційних контактів; г) релаксаційна - зняття емоційної напруги, спричиненої навантаженням; д) психотехнічна – формування навичок підготовки свого фізіологічного стану для більш ефективної діяльності. Таким чином, ігрове навчання включає дві системи: керуючу (тренер) і керовану (спортсмен) [15].

1.3. Характеристика техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїсток

Техніка у боротьбі дзюдо сприймається, як засіб виконання рухової дії, з допомогою якого рухове завдання вирішується раціонально з максимальною ефективністю. Раціональні засоби досягнення перемоги над суперником називають технічними прийомами [22].

Технічна підготовка дзюдоїстів характеризується показниками обсягу, різнобічності, ефективності. Обсяг техніки охоплює технічний арсенал борця. Дуже важливо, щоб він включав впевнене володіння основними прийомами із усіх класифікаційних груп, що впливає на різнобічність техніки [16].

У процесі навчання техніці боротьби виділяють три етапи. На I етапі (початкового розучування) мета навчання - формуються знання та уявлення про умови рухової задачі та засіб її вирішення; забезпечується формування передумов створення орієнтовної основи дії (ООД) та засвоєння рухової дії на рівні вміння. На II етапі (поглибленого розучування) основна мета навчання - формування рухового вміння у деталях. III етап (результуюча відпрацювання дії) має на меті - утворення міцної рухової навички, доведеної до певної міри досконалості [19].

У теорії та практиці фізичного виховання та спорту існує наступна класифікація методів навчання: практичні методи (суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний); вербальні методи (оповідання, опис, пояснення, розбір тощо); методи наочного сприйняття (показ, демонстрація), ідеомоторні методи [10; 12].

Одна група фахівців [6; 18; 22] як основний метод під час побудови послідовності навчання техніці боротьби рекомендує концентричний метод, що дозволяє поєднувати навчання та тренування у єдиному процесі спортивного вдосконалення, тобто одночасно вивчати техніку та вдосконалювати її. Навчальний матеріал складається таким чином, щоб спочатку вивчалися основи техніки у вигляді типових рухових структур, а потім періодично повторювалися і глибше вивчалися ці структури в ускладненому вигляді [21].

В. Ягелло [47] рекомендують під час вивчення та вдосконалення техніки приділяти увагу наступним моментам тренувального процесу: проводити попередню підготовку для кращого освоєння технічної дії; спрощувати умови вивчення та виконання технічної дії за рахунок попередньої підготовки перед освоєнням та у процесі виконання прийому (страховка та допомога); послідовно вивчати технічні дії.

Вважається можливим вивчати техніку боротьби в іншій, ніж прийнято, послідовності: спочатку виконувати прийом в цілому, потім акцентувати увагу тих, хто навчається на його окремі частини [8].

Внаслідок великого різноманіття варіантів прийомів, у боротьбі їх упорядкування рекомендується застосування методу симетричних і несиметричних матриць, з допомогою якого творчо створювати комбінації, контрприйоми, виконувати прийоми з різними захопленнями, з різним взаєморозташуванням борців [22].

Фахівці зазначають [21; 33; 48], що навчаючи техніки боротьби жінок необхідно враховувати їх анатомічні та психофізіологічні особливості. Проведені дослідження показали наступну послідовність навчання дзюдоїсток технічним діям у групах початкової підготовки найбільшу увагу відводять: кидку через стегно, кидку передньої та задньої підніжкою, бічній підсіканню, зачепу зовні, кидку підсіканням у тому кроків, кидку через спину, передній підсічці; у навчально-тренувальних групах перевагу віддають кидку підсадою, кидку зачепом зовні, кидку через голову з упором у живіт, кидку передньою підсіканням, кидку через спину.

Фахівці (І. М. Скрипка, В. В. Ворона, 2022; М. А. Чоботько, І. І. Чоботько, М. В. Бойченко, 2022) характеризують тактику у спортивній боротьбі як вибір засобів і методів спортивного єдиноборства для вирішення завдань у умовах поєдинку, що конкретно склалися, у інтересах досягнення поставленої мети під час проведення даного прийому у даному поєдинку або змаганнях в цілому.

В.М. Платонов [31] вважає, що краще спортсмен озброєний тактикою, тим більше можливостей здійснити свої улюблені технічні дії у сутичці з будь-

яким супротивником і навіть він досягає більшого ефекту за меншої витрат сил і енергії. Завдання тактики змагань - визначити курс дій спортсмена задля досягнення потрібного спортивного результату. Складання тактичного плану до змагань включає: а) розвідку чи збирання інформації; б) оцінку обстановки чи прогнозування майбутніх ситуацій; в) вибір основного та запасного курсів дій борця у змаганнях; г) уточнення тактичного плану у зв'язку з можливими змінами ситуації змагань та його реалізації.

Для реалізації наміченої тактики змагань рекомендують застосовувати такі дії [22; 56]: а) придушення - діяльність борця, спрямовану створення переваги над противником, застосовуючи перевагу щодо однієї чи кількох сторонах підготовленості борця: технічної, тактичної, фізичної і морально-вольової; б) маскування - застосовується з метою приховати свої наміри та тактичні плани або змусити противника ухвалити необхідне тактичне рішення; в) маневрування у процесі підготовки до змагань є розподілом за часом засобів і методів тренування, який дозволить забезпечити необхідне накопичення підготовленості спортсмена до успішного виступу у майбутніх змаганнях.

Є. Дичко [17] у тактиці ведення сутички виділяють такі засоби ведення поєдинку: наступальна тактика характеризується прямою стійкою, вільною манерою боротьби, комбінаційними діями, що з різних тактичних маневрів, що поєднуються з реальними спробами виконання прийомів; контратакуюча тактика полягає в тому, що борець будує бій на зустрічних і атаках у відповідь, використовуючи сприятливі моменти, що виникають під час активних дій з боку противника; оборонна тактика характеризується тим, що борець зосереджує свою увагу на захисті, не виявляючи активності у сутичці і намагаючись атакувати супротивника лише у тому випадку, якщо той припуститься помилки.

Для досягнення перемоги у поєдинку важливу роль під час проведення кидків відіграють тактичні дії. У ході поєдинку виділяються два завдання:

- 1-а - створення позиції, яка потрібна на виконання оцінювання дій;
- 2-я - виконання самого оцінюваної дії [16].

Висновки до розділу 1

Аналізуючи літературу з даної тематики, можна відзначити, що на досягнення перемоги у поєдинку впливають технічний та тактичний аспекти підготовки спортсменок, а також рівень розвитку рухових якостей. Один із найважливіших аспектів підготовки - технічний: чим він різноманітніший, різнобічний, тим більше шансів досягти перемоги. У процесі змагань проведення кидків утруднене чинниками, що збивають: зміна зовнішніх умов, опір суперниці та ін. Тому важливо не тільки вміти технологічно грамотно виконувати кидок, але застосовувати способи тактичної підготовки, щоб створити ситуацію, зручну для проведення кидка.

Навчання техніки боротьби дзюдоїсток проводиться відповідно до положень теорії та методики фізичного виховання та спорту. Однак у час навчання методам тактичної підготовки кидків застосовують підхід, що передбачає розчленовування на складові і вивчення кожної їх окремо.

Такий підхід до проблеми навчання атакуючим діям дзюдоїсток застосовується без тісного зв'язку навчання технічної дії та створення сприятливих умов для його виконання. Спостерігається протиріччя між застосуванням техніко-тактичних дій із практикою боротьби, де вони є єдиним цілим. Аналізуючи лише техніку виконання кидка, можемо дізнатися особливості його виконання на змаганнях, а окремо розглядаючи засіб тактичної підготовки кидка, також зможемо ефективно застосувати їх у поєдинку. Таким чином, аналіз структури, хоч і повний, але він не дає, дізнатися про об'єкт. Аналіз лише характеризує частини об'єкта та його ставлення друг до друга.

Можна дійти невтішного висновку, що вивчення технічного впливу (кидка) необхідно проводити у єдності з тактичним процесом застосовуючи системний підхід. Системний підхід заснований на діалектичному уявленні про зв'язок та взаємодію об'єктів, що утворюють у собі відносно однорідні структури.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, ігрові методи навчання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Було проведено з метою визначення сучасних уявлень з тренувального процесу. Крім літератури загально-теоретичного характеру [11; 37; 45; 60], присвячених тактичній підготовки дзюдоїстів, вивчалися і аналізувались наукові статті [7; 13; 20; 44] та методичні роботи [8; 21; 39; 46], інші матеріали, всього 65 літературних джерел.

Під час вивчення літературних джерел увага приділялась на особливості тренувальної діяльності дзюдоїсток, викликані біологічною ритмікою жіночого організму [5; 8; 11; 42]. Також вивчалися матеріали, що дають уявлення про процес навчання рухових дій, а також методів вивчення техніко-тактичних дій у дзюдо.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводилися за змагальною діяльністю дзюдоїсток 14–15-річного віку, які тренуються у ДЮСШ «Спартак» у секції дзюдо м. Суми.

Основна мета педагогічних спостережень - виявити найбільш застосовувані техніко-тактичні дії під час проведення кидків у спортсменок-дзюдоїсток і проранжувати їх тактичні дії за ступенем застосування. Для виявлення діапазону тактичних дій дзюдоїсток застосовувався відеозапис поєдинків та їх технічних дій. Запис проводився у кожному епізоді бою починаючи від команди «хаджиме» до команди «мате», реєструвалися зустрічі за призові місця та фінальні зустрічі.

2.1.3 Педагогічне тестування. *Тест Равена* - для оцінки вміння аналізувати структуру технічних дій, їх особливості та сприятливі умови виконання був застосований тест, розроблений на основі методики зростання труднощів [21]. Досліджуваному пред'являються таблиці із зображенням фігур, пов'язаних певною залежністю. Тестований протягом обмеженого часу (30 хв.) аналізує зміст 30 таблиць і заповнює бланк відповідей з номерами завдань, відзначаючи вибір найбільш відповідного номера шуканої фігури. Дзюдоїстки експериментальної та контрольної групи були протестовані на початку та наприкінці дослідження.

Метод анкетування використовувався з метою узагальнення практичних спостережень тренерів щодо виявлення тактичних дій під час проведення кидків. Була використана анкета (Додаток А), куди входять питання різноманітності застосовуваних тактичних процесів під час проведення кидків і методи навчання [11].

Метод експертних оцінок застосовувався з метою оцінки ступеня освоєння тактичних процесів під час проведення кидків молодими дзюдоїстками. Група експертів (n=8) оцінювала у балах вивчення тактичних дій під час проведення кидків «відворотом» спортсменками ЕГ та КГ. Дзюдоїстки виконували різні засоби тактичних дій під час проведення кидків три рази відповідно до протоколу, а потім визначалася середня оцінка. Для переведення кількісних показників у рангові застосовувався коефіцієнт конкордації [8].

Метод моделювання. Для виявлення сприятливих умов, що сприяють успішному виконанню кидків «відворотом», були змодельовані типові ситуації, у яких застосовуються різні тактичні дії. Були змодельовані 33 ситуації із застосуванням різних тактичних дій під час проведення кидка «через стегно» з описом техніки виконання.

Відеоаналіз застосовувався для контролю тактичних дій під час кидків дзюдоїсток КГ та ЕГ. Застосування цього дозволило проаналізувати кидки дзюдоїсток до експерименту та порівняти після експерименту.

2.1.4. Ігрові методи навчання. Ігрові методи застосовувалися з навчання методам тактичних підготовок під час проведення кидків «відворотом».

Ігрове навчання включало такі засоби: інтелектуальні ігри, рольові ігри, прикладні ігри, евристичні (пошукові ігри).

Інтелектуальні ігри, що застосовуються у процесі навчання тактичним діям під час проведення кидків дозволяють краще засвоювати матеріал. Цьому сприяють передумови формування уміння аналізувати склад рухових дій, що вивчаються, синтезувати сприятливі умови для проведення кидків, а також вміння виділяти суттєві ознаки досліджуваних дій.

Сенс *інтелектуальних ігор* полягає також у можливості обміну інформацією за практичного виконання ігрових дій [22]. Участь в іграх дозволяє розширити діапазон рухових умінь та навичок. Для застосування у тренувальному процесі дзюдоїсток були скомпоновані 7 видів інтелектуальних ігор, спрямованих на формування вміння аналізувати структуру технічних дій і синтезувати сприятливі умови їх виконання (Додаток Б.).

Рольові ігри застосовувалися на навчання дзюдоїсток техніці виконання тактичних дій під час проведення кидків «відворотом» (Додаток В). Було розроблено 11 рольових ігор для освоєння техніки виконання тактичних дій у стандартних та ускладнених умовах.

Прикладні ігри - це ігри, побудовані на основі рухових дій дзюдо та інших видів спорту, однак у змагальній діяльності елементи цих ігор не застосовні, були розроблені 5 ігор (Додаток Г).

Прикладні імітаційні ігри - передбачають імітацію виконання технічних дій у нестандартних умовах. Прикладні пари пов'язані з удосконаленням техніки кидків із застосуванням невеликих обтяжень для зміцнення м'язів, що беруть участь у русі. Прикладні ігри, що розвивають рухові якості, спрямовані на розвиток спеціальних якостей, що виявляються у дзюдо: швидкість реакції, вибухова сила, координація рухів.

Прикладні ігри, що формують психічні якості, необхідні у дзюдо, наприклад концентрація уваги, яка дозволяє уникати технічних помилок у ході психологічно напружених епізодів боротьби.

Евристичні (пошукові) гри спрямовані формування у гравців вміння раціонально діяти у «проблемних» ситуаціях (Додаток Д).

Основу ігор становлять завдання «проблемного» характеру, якщо один з учасників за умовою гри отримує перевагу (у захопленні, обмеженості дій гравця-партнера у відповідь). Ці завдання дозволяють моделювати ситуації, що у ході боротьби. Попадання дзюдоїсток у такі ситуації іноді викликає скутість дій, нерішучість і призводить до зриву атаки. Для застосування у тренувальному процесі дзюдоїсток було розроблено 9 евристичних ігор.

2.1.5. Педагогічний експеримент. Дослідження проходило з дівчатами-дзюдоїстками 14–15 років, які тренувалися у ДЮСШ «Спартак» у секції дзюдо. Всього у дослідженні взяло участь ($n=16$) спортсменок. Під час проведення педагогічного експерименту спортсмени було розділено на дві рівноцінні групи КГ ($n=8$) і ЕГ ($n=8$).

Проводився педагогічний експеримент із вересня 2021 року по жовтень 2022 року. Мета педагогічного експерименту полягала у експериментальній перевірці практичних рекомендацій з використанням методики ігрового навчання дзюдоїсток тактичним діям під час проведення кидків на прикладі кидка «через стегно».

Методичні рекомендації мають на меті сформулювати у дзюдоїсток вміння виконувати тактичні дії під час проведення кидків через стегно, з поліпшенням якості виконання кидка.

Методичні рекомендації розраховані на 9 занять вкладання у навчання тактичним процесам під час проведення кидка «через стегно» входять у основну частину заняття і займає трохи більше 30 хв.

2.1.6. Методи математичної статистики. Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин.

Обробка отриманих результатів досліджень включала такі методи [20; 25]:

Середнє арифметичне (x):

$$x = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} x_i n_i}{n} \quad (2.1).$$

де i – варіанти; k – кількість варіантів; x_i - значення варіантів;

n_i -- значення частоти ряду; n – об'єм сукупності.

Середнє квадратичне відхилення (σ):

$$\sigma = \sqrt{D} \quad (2.2).$$

де N – загальне число вибірки.

Помилки репрезентативності (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{N}} \quad (2.3).$$

де N – загальне число вибірки.

Відмінність між вибірками, що розподілені за нормальним законом, оцінювалися за параметричним критерієм Стьюдента (t).

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.4).$$

де M_1 і M_2 середні значення змінних шкали відношень або процента вибірок, що порівнюються;

m_1 та m_2 - показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0 також використовувалися графічні методи Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у рамках трьох послідовних та взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, отриманні, обробці, інтерпретації та подання теоретичного та експериментального матеріалу.

1-й етап (вересень – грудень 2021 року) – проводилося вивчення літературних джерел на тему магістерської роботи, були змодельовані сприятливі ситуації для проведення кидків «відворотом» із застосуванням різних тактичних дій. Також було узагальнено та проаналізовано характер тактичних і технічних дій, що застосовуються дзюдоїстками.

2-й етап (січень – травень 2022 року) – проводився педагогічний експеримент де брали участь 16 дзюдоїсток 14–15 років. Експериментально перевірялася придатність змодельованих ситуацій щодо кидків «відворотом». А також придатність засобів ігрового навчання: інтелектуальних ігор, техніко-тактичних ігор, прикладних ігор, евристичних (пошукових) ігор. Педагогічний експеримент проводили протягом 5 місяців. У експерименті була апробована ігрова методика навчання техніки кидків і тактичний дій. У педагогічному експерименті брали участь дзюдоїстки 14–15-річного віку, що входили до складу ЕГ та КГ. Дзюдоїстки мали стаж занять 2-4 роки, які вміли виконувати прийоми страховки та самострахування, які освоїли основні кидки арсеналу дзюдо. Випробувані дзюдоїстки мали досвід участі у 2-4 змаганнях. Заняття у ЕГ та КГ проводились відповідно до програми для ДЮСШ. Однак, якщо у КГ тренувальні заняття планувалися лише за програмою для ДЮСШ, то у ЕГ вони були доповнені ігровою методикою навчання технічним діям.

3-й етап (червень – листопад 2022 року) – мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, математичну та статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ І ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ДЗЮДОЇСТОК 14–15 РОКІВ

3.1. Встановлення засвоєння техніко-тактичної підготовки юними спортсменками, які займаються дзюдо

Тактичну майстерність дзюдоїсток КГ та ЕГ оцінювали за підсумками проведених змагань. Аналізувались змагальні сутички, з матеріалу, відзнятого на відеокамеру. Реєструвались зустрічі за призові місця та фінальні зустрічі.

Аналіз застосовуваних тактичних дій під час проведення кидків (рис. 3.1) показав, що з дзюдоїсток КГ найчастіше застосовуються: виведення з рівноваги (27%), скокування (21,8%). Рідше використовуються: повторна атака (12,4%), загроза (11,4%), виклик (10,4%) ($p < 0,05$).

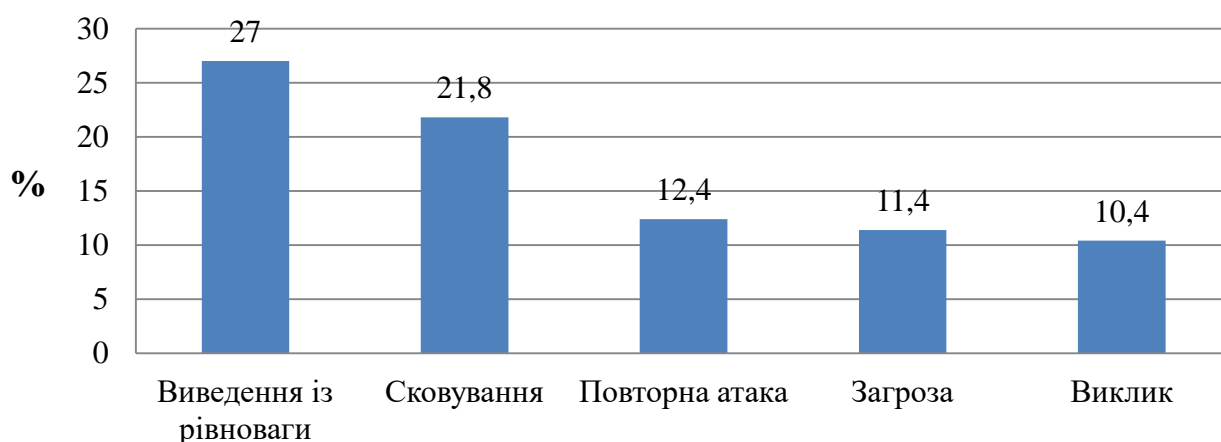


Рис. 3.1. Застосовуваних тактичних дій під час проведення кидків дзюдоїстами КГ у змагальний період

Результати, отримані ЕГ показують (рис. 3.2), що найчастіше застосовуються такі тактичні дії: виведення з рівноваги (26%), виклик (28%), скокування (19,8%), загроза (14,6%). Рідше застосовується повторна атака (9,4%) ($p < 0,05$).

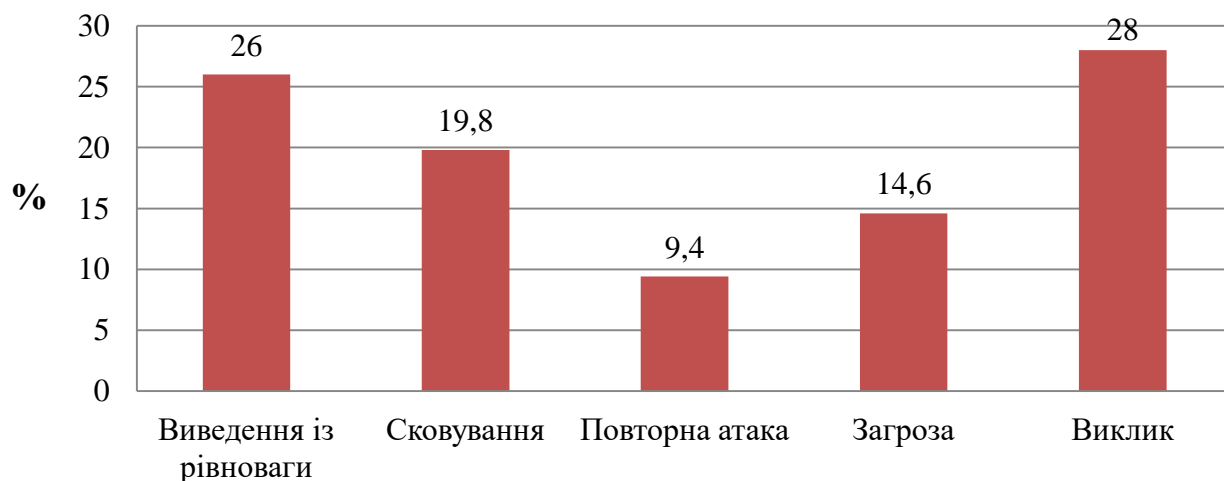


Рис. 3.2. Застосовуваних тактичних дій під час проведення кидків дзюдоїстами ЕГ у змагальному періоді

Порівняльний аналіз застосовуваних тактичних процесів під час проведення кидків показав, що є значні відмінності кількісних результатів, отриманих у КГ і ЕГ (рис. 3.3).

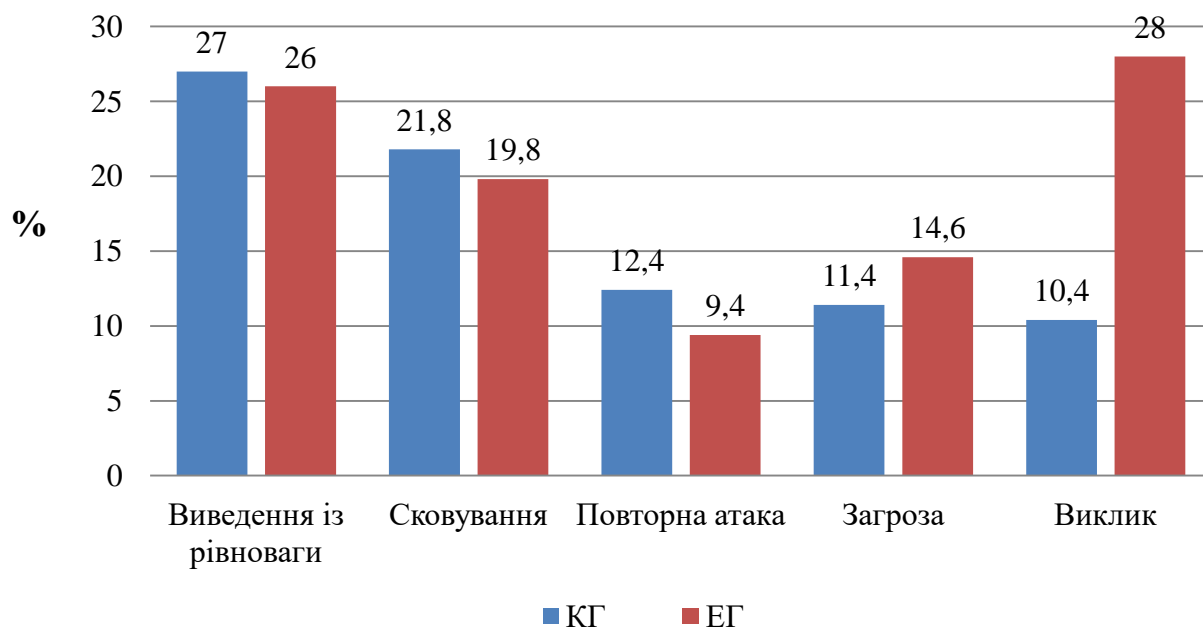


Рис. 3.3. Застосовуваних тактичних дій під час проведення кидків дзюдоїстами ЕГ і КГ у змагальному періоді

Отримані такі показники застосування тактичної дії «виведення з рівноваги» 27,4% у КГ, а у другій 26% і «сковування» у КГ- 21,8%, у ЕГ - 19,8%. Застосування тактичної дії «виклик» у ЕГ склало 19,8%, а у КГ всього 10,4%; Застосування «загрози» у ЕГ склало 14,6%, а у КГ - 11,4%.

Оцінка тактичних дій характером на противника дозволила узагальнити такі результати. Результати застосування тактичної дії виведення з рівноваги атакуючого та обманного характеру (рис. 3.4) показали, що застосування «виведення з рівноваги» атакуючого характеру: у КГ склало 15,6% (захопленням 10,4%; переміщенням 5,2%); у ЕГ 5,6% – «захопленням». Виведення з рівноваги обманного характеру: у КГ 11,8% (переміщенням – 6,6%, захопленням –5,2%); у ЕГ 5,2% захопленням.

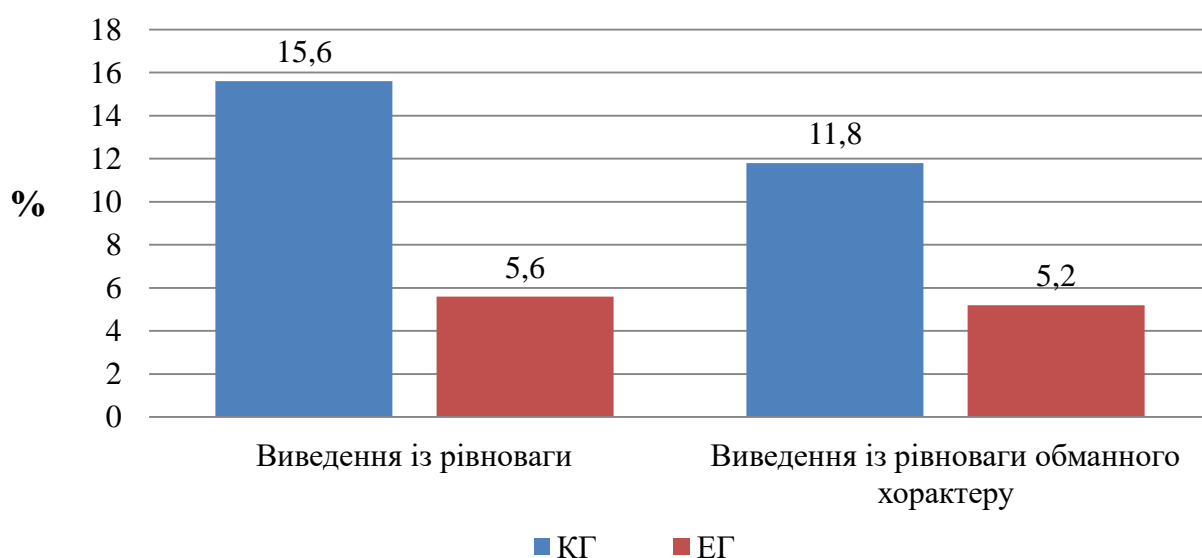


Рис. 3.4. Застосування тактичної дії «Виведення з рівноваги» дзюдоїстками КГ та ЕГ

Результати застосування тактичної дії сковування атакуючого та обманного характеру показали (рис. 3.5), що сковує атакуючого характеру склало у КГ - 21,8% (захопленням), у ЕГ - 9,9% (захопленням 4,9% (переміщенням 4,9%). Сковування обманного характеру у КГ - 0; у ЕГ 9,9% (захопленням).

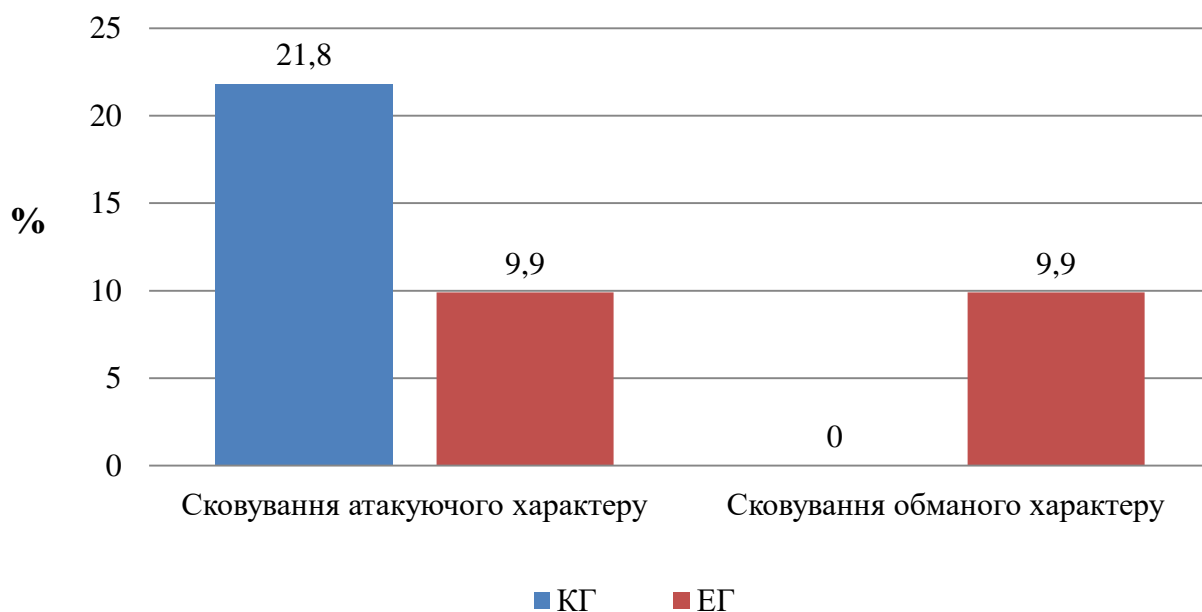


Рис. 3.5. Застосування тактичної дії «Сковування» у дзюдоїсток КГ та ЕГ

Результати застосування тактичної дії «виклик атакуючого» та «обманного характеру» (рис. 3.6) показали, що виклик «атакуючого характеру» склав у КГ - 0; у ЕГ - 5,2% (з переміщенням). Виклик обманного характеру у КГ - 10,4% (з переміщенням); у ЕГ - 15,6% (з переміщенням 5,2%; кидком 5,2%).

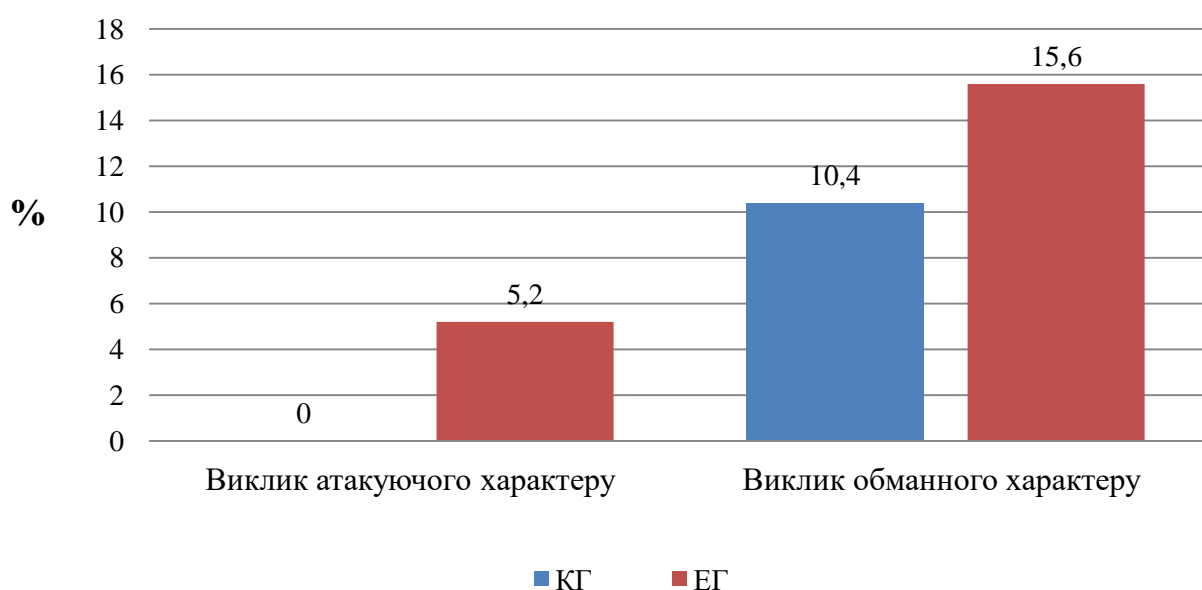


Рис. 3.6. Застосування тактичної дії «Виклик» у дзюдоїсток КГ та ЕГ

Результати застосування тактичної дії загроза атакуючого та обманного характеру (рис.3.7) свідчать, що загроза атакуючого характеру склала у КГ - 11,4% (кидком); у ЕГ - 10,4% (з переміщенням 5,2%; кидком 5,2%). Загроза обманного характеру у КГ - 0; у ЕГ - 4,2% (з переміщенням).

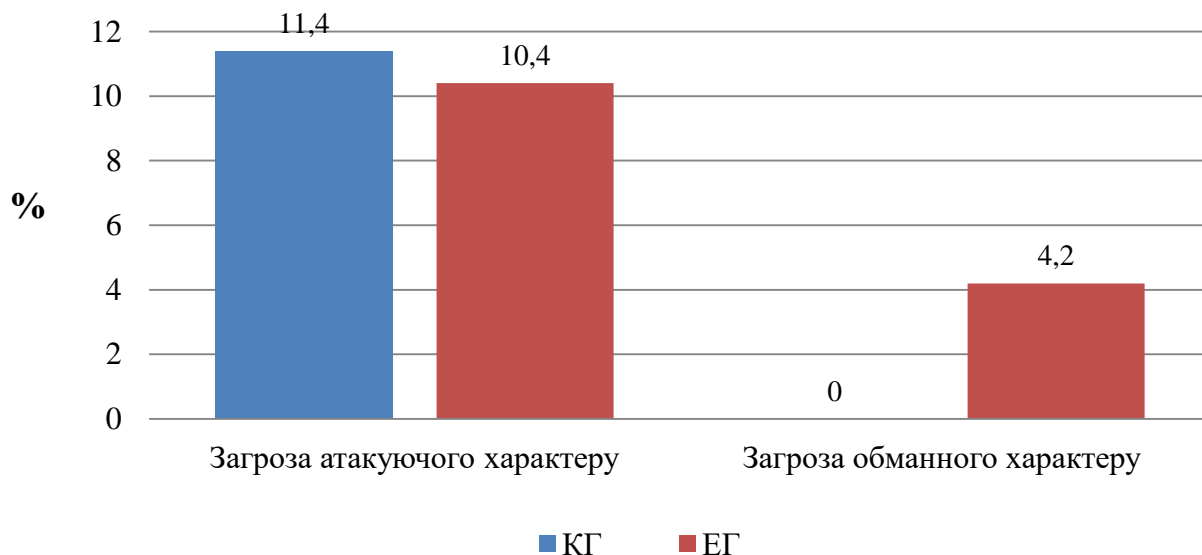


Рис. 3.7. Застосування тактичної дії «Загроза» у дзюдоїсток КГ та ЕГ

Результат застосування тактичної дії повторна атака (рис. 3.8) у КГ - становив 12,4% (з кидком); у ЕГ - 9,4% (з захопленням 4,7%; кидком 4,7%).

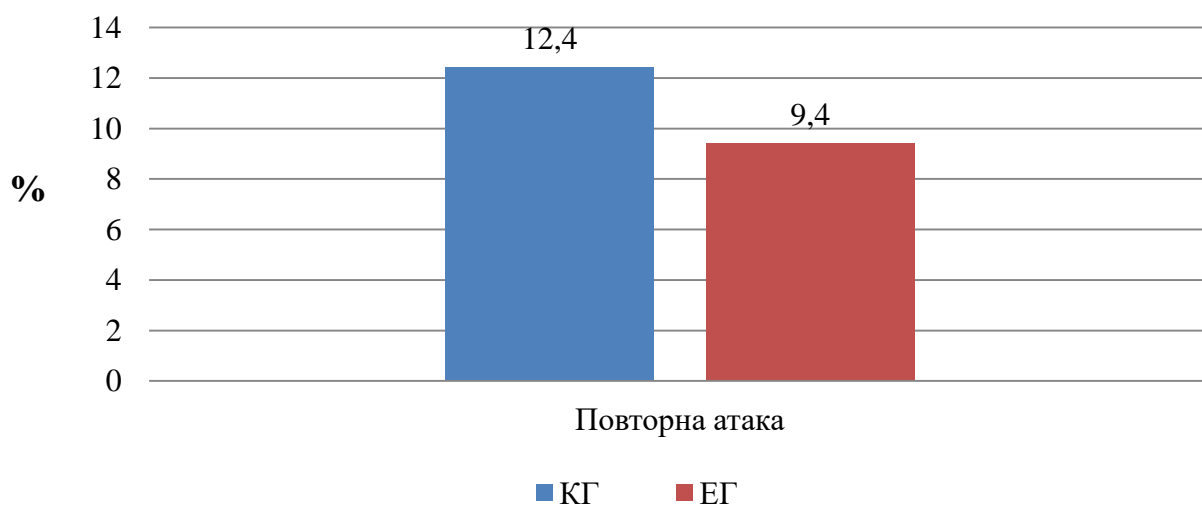


Рис. 3.8. Застосування тактичної дії «Повторна атака» у дзюдоїсток КГ та ЕГ

3.2. Формування техніко-тактичних дій на основі ігрового навчання

Практичні рекомендації з навчання дзюдоїсток тактичним діям побудовані на основі ігрового навчання, що включає різні засоби, а саме - інтелектуальні, евристичні (пошукові), прикладні та рольові ігри. Кожен тип ігор допомагає дзюдоїсткам освоювати техніко-тактичні дії, розвивати рухові якості та формувати навички, необхідні у процесі боротьби.

У процесі занять з дзюдоїстками проводилися інтелектуальні ігри (Додаток А), що сприяють формуванню вміння аналізувати структуру технічних дій, синтезувати сприятливі умови для виконання кидків, вміння виділяти суттєві ознаки досліджуваних дій.

Рольові ігри (Додаток Б) застосовувалися для освоєння техніко-тактичних процесів, зокрема тактичних процесів, сприяють створенню сприятливих умов щодо кидків. Рольовий характер ігор визначає почергове розігрування ролей - атакуючого і атакованого гравців, а також можливість обох гравців одночасно розіграти роль атакуючого.

Евристичні (пошукові) ігри (Додаток Г) спрямовані формування вміння діяти у «проблемних» ситуаціях. Найчастіше нерішучість у діях призводить до зриву проведення атакуючої або захисної дії. Тому ця група ігор ставить гравців у «незручні» або «нестандартні» умови, дозволяючи самостійно приймати рішення.

Прикладні ігри (Додаток В) сприяють різнобічному розвитку рухових якостей дзюдоїсток і формуванню психічних якостей, необхідних у процесі боротьби.

Ігрове навчання дзюдоїсток має широку спрямованість, обумовлену різноманітністю засобів, що застосовуються. Група експертів (n=8) оцінювала кожен напрямок ігрового навчання у рангах.

Ранжування, проведене групою експертів дозволило узагальнити наступні результати: найбільш важливими напрямами ігрового навчання тактичним діям під час проведення кидків можна вважати: освоєння техніки тактичних дій у

стандартних і ускладнених умовах, формування вміння синтезувати сприятливі умови для проведення кидків і формування вміння раціонально діяти у проблемних ситуаціях (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розрахунок коефіцієнта конкордації групою експертів (n=8)

Напрями ігрового навчання	Оцінка експертів у рангах					Сума рангів у рядку P ₁	Квадрати сум P ₂
	А	Б	В	Г	Д		
Формування вміння аналізувати технічні дії	5	4	5	4	4	22	484
Формування вміння синтезувати сприятливі умови для проведення кидків	3	2	2	1	2	10	100
Формування вміння виділяти ознаки досліджуваних дій	4	5	4	5	5	23	523
Освоєння техніки тактичних дій у стандартних та ускладнених умовах	1	1	1	2	1	6	36
Імітація дій у нестандартних вихідних положеннях	9	9	9	8	9	44	1936
Удосконалення техніки з одночасним зміцненням м'язів, що беруть участь у русі	7	8	8	9	7	39	1521
Розвиток рухових якостей	6	6	7	6	8	31	961
Формування психічних якостей	8	7	6	7	6	34	1156
Формування вміння раціонально діяти у проблемних ситуаціях	2	3	3	3	3	14	196
Усього						223	6919

Менш важливими напрямками ігрового навчання вважатимуться: імітацію дій у нестандартних вихідних положеннях; вдосконалення техніки з одночасним зміцненням м'язів, що беруть участь у русі; формування психічних якостей.

Коефіцієнт конкордації (W) становив 0,92, що свідчить про високу узгодженість експертів.

Засоби навчання (ігри, що застосовуються) включають оцінені експертами напрями навчання. Щоб виявити найважливіші засоби ігрового

навчання тактичним діям під час проведення кидків необхідно порівняти такі результати: інтелектуальні ігри - середній результат рангу за спрямованістю навчання - 3,7; рольові ігри – 1; евристичні (пошукові) – 3; прикладні – 7,5.

Таким чином у ігровому навчанні техніко-тактичним діям головне місце займають рольові ігри (ранг = 1), потім евристичні (пошукові) - ранг = 3, інтелектуальні (ранг = 3,7) і прикладні ігри (ранг = 7,5).

У заняттях із дзюдоїстками необхідно уникати монотонності. На початковому етапі навчання дзюдоїсток техніко-тактичним діям доцільно зацікавити їх вивченням техніки і тактики дзюдо. Потрібно розвивати їх мислення, спостережливість, вміння аналізувати ситуації, що виникають у боротьбі. Це все можна виконати, використовуючи різні види навчання, а, зокрема, ігровий. Для початкового освоєння найпростіших техніко-тактичних процесів у боротьбі тренери використовують такі варіанти навчальних ігор: ігри з елементами єдиноборства, розвиваючі ігри-вправи, ігри з елементами техніки і тактики.

Таким чином, для підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїсток та успішності їхньої змагальної діяльності необхідно підвищувати рівень технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Необхідно застосовувати раціональні засоби та методи навчання техніці та тактиці відповідно до біологічних особливостей дзюдоїсток. На сучасному етапі розвитку боротьби дзюдо серед жінок необхідно розробити методіку навчання тактичним діям з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму та відповідної сучасним напрямкам у теорії навчання руховим діям.

Складність планування тренувального тренувального процесу дзюдоїсток викликана біологічною ритмікою жіночого організму кожної спортсменки. На цей питання існують дві основні точки зору: деякі фахівці заперечують залежність працездатності від фаз ОМЦ спортсменок [9; 14]. Інша група вчених вважає, що різна концентрація статевих гормонів у організмі протягом ОМЦ змінює функціональний стан систем організму [5; 53; 65].

3.3. Ефективність ігрових методів навчання техніко-тактичним діям під час проведення кидків

На початку дослідження дзюдоїстки ЕГ та КГ виконували тест з аналізу структури технічних дій. Підрахунок результатів показав, що у середньому дзюдоїстки ЕГ набрали $80 \pm 5,9$ бала, а у КГ - $79 \pm 4,7$ бала, $p < 0,05$ (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники аналізу структури технічних дій дзюдоїстками ЕГ та КГ

Групи	Аналіз структури технічних дій		
	\bar{X}	δ	m
ЕГ (n=8)	80	$\pm 5,9$	1,6
КГ (n=8)	79	$\pm 4,7$	1,3

Для визначення достовірності відмінностей був застосований критерій t-Стьюдента. Отже, відмінності у вихідних показниках тестування ($p > 0,05$) недостовірні. Це дозволяє зробити висновок про те, що вихідний рівень підготовленості дзюдоїсток до початку педагогічного експерименту – однаковий.

У ході експерименту дзюдоїстки обох груп освоювали техніко-тактичні дії. Рівень освоєння техніки вишивання тактичних процесів було оцінено експертами (n=8) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Експертні оцінки (n=8) освоєння техніки тактичних дій дзюдоїстками ЕГ та КГ

Групи	Освоєння техніки тактичних дій		
	\bar{X}	δ	m
ЕГ (n=8)	4,5	$\pm 0,2$	0,035
КГ (n=8)	3,2	$\pm 0,5$	0,087

Дзюдоїстки ЕГ освоїли техніку виконання тактичних процесів на оцінку $4,5 \pm 0,2$ бала. Дзюдоїстки КГ освоїли техніку виконання тактичних дій на $3,2 \pm 0,5$ бала. Більш високі оцінки у дзюдоїсток ЕГ були досягнуті завдяки застосуванню методики ігрового навчання тактичним діям, а зокрема застосуванням рольових ігор, що дозволяють засвоювати техніку виконання кидків у стандартних та ускладнених умовах. Відмінності між показниками достовірні ($p < 0,05$). Узгодженість експертів (W) дорівнює 0,9.

У ЕГ тактичні дії освоювалися краще ($4,5 \pm 0,2$), а КГ гірше ($3,2 \pm 0,5$), результати представлені у (табл. 3.4)/

Таблиця 3.4

Ранжування тактичних дій із засвоєння дзюдоїстками ЕГ та КГ

Засвоєння тактичних дій ЕГ				Засвоєння тактичних дій КГ			
Ранг	Назва тактичної дії	\bar{X}	δ	Ранг	Назва тактичної дії	\bar{X}	δ
1	Повторна атака кидком	4,9	$\pm 0,3$	1	Хибна атака кидком	4,1	$\pm 0,5$
1	Сковування захисного характеру з захопленням	4,9	$\pm 0,4$	2	Хибна атака з захопленням	3,9	$\pm 0,7$
2	Виклик захисного характеру з переміщенням	4,7	$\pm 0,5$	3	Виведення з рівноваги атакуючого характеру з захопленням	3,8	$\pm 0,6$
2	Хибна атака кидком	4,7	$\pm 0,3$	4	Повторна атака захопленням	3,7	$\pm 0,5$
3	Загроза атакуючого характеру кидком	4,6	$\pm 0,4$	5	Загроза атакуючого характеру переміщенням	3,6	$\pm 0,5$
3	Сковування атакуючого характеру захопленням	4,6	$\pm 0,5$	5	Загроза атакуючого характеру кидком	3,6	$\pm 0,5$
3	Виведення з рівноваги атакуючого характеру захопленням	4,6	$\pm 0,5$	5	Повторна атака кидком	3,6	$\pm 0,5$
3	Виклик атакуючого характеру переміщенням	4,6	$\pm 0,5$	5	Загроза обманного характеру кидком	3,6	$\pm 0,5$
3	Загроза обманного характеру кидком	4,6	$\pm 0,7$	5	Загроза атакуючого характеру переміщенням	3,6	$\pm 0,5$

У дзюдоїсток ЕГ оцінки виконання тактичних дій вище, ніж у дзюдоїсток КГ: повторна атака кидком ($4,9 \pm 0,3$ бала); сковування захисного характеру

захопленням ($4,9 \pm 0,4$ бала); виклик атакуючого характеру переміщенням ($4,7 \pm 0,5$ бала). Дзюдоїстками КГ краще освоєно тактичні дії як хибна атака кидком ($4,1 \pm 0,5$ бала); хибна атака захопленням ($3,9 \pm 0,7$ бала); виведення з рівноваги атакуючого характеру з захопленням ($3,8 \pm 0,6$ бала). Відмінності між показниками достовірні ($p < 0,05$).

У дзюдоїсток ЕГ труднощі під час виконання викликали такі тактичні дії: загроза атакуючого характеру кидком ($4,6 \pm 0,4$ бала); сковування атакуючого характеру захопленням ($4,6 \pm 0,5$ бала); виведення з рівноваги атакуючого характеру захопленням ($4,6 \pm 0,5$ бала); виклик атакуючого характеру переміщенням ($4,6 \pm 0,5$ бала); загроза обманного характеру кидком ($4,6 \pm 0,7$ бала). Дзюдоїстки КГ важко виконати: загроза атакуючого характеру переміщенням ($3,6 \pm 0,5$ бала); загроза атакуючого характеру кидком ($3,6 \pm 0,5$ бала); повторна атака кидком ($3,6 \pm 0,5$ бала); загроза обманного характеру кидком ($3,6 \pm 0,5$ бала); загроза атакуючого характеру переміщенням ($3,6 \pm 0,5$ бала). Відмінності між показниками достовірні ($p < 0,05$).

Аналіз відео записів змагальних сутичок дозволила виявити показники результативності нападу за сумою сутичок (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Показники результативності нападу (R_H) за сумою сутичок (Σc)
у дзюдоїсток ЕГ та КГ**

Групи	Показники результативності нападу		
	\bar{X}	δ	m
ЕГ (n=8)	6,5	$\pm 2,3$	0,6
КГ (n=8)	4,5	$\pm 2,1$	0,6

У дзюдоїсток ЕГ результативність нападу дорівнює $6,5 \pm 2,3$ одиниці. У дзюдоїсток КГ $4,5 \pm 2,1$ одиниці. Відмінності між показниками достовірні ($p < 0,05$).

Відмінності, отримані у результаті порівняння показників дзюдоїсток експериментальної та контрольної груп, викликані тим, що застосовані

практичні рекомендації у експериментальній групі з елементами ігрового навчання тактичним діям дозволили підвищити якість виконання кидків, що вплинуло на підвищення результативності нападу.

Ефективність нападу (табл. 3.6) у дзюдоїсток експериментальної групи $45 \pm 7,8\%$, а у дзюдоїсток контрольної групи $39 \pm 5,4\%$. Відмінності між показниками достовірні ($p < 0,05$).

Таблиця 3.6

**Показники ефективності нападу (E_H)
у дзюдоїсток ЕГ та КГ**

Групи	Показники ефективності нападу		
	\bar{X}	δ	m
ЕГ (n=8)	45	$\pm 7,8$	2,1
КГ (n=8)	39	$\pm 5,4$	1,5

Підвищення ефективності нападу (E_H) у експериментальній групі на 6% можна пояснити тим, що застосування ігрової методики навчання, спрямованої на освоєння техніки виконання тактичних дій, дозволило створювати такі умови для проведення кидків, що вплинули на підвищення показника ефективності нападу у експериментальній групі.

Повторно дзюдоїстки експериментальної та контрольної груп були протестовані за тестом аналізу структури технічних дій (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Показники аналізу структури технічних дій
дзюдоїсток ЕГ та КГ**

Групи	Аналіз структури технічних дій		
	\bar{X}	δ	m
ЕГ (n=8)	86	$\pm 5,2$	1,4
КГ (n=8)	80	$\pm 4,3$	4,2

Дзюдоїстки експериментальної групи підвищили свій результат до $86 \pm 5,2$ од. Дзюдоїстки контрольної групи трохи підвищили свій результат $80 \pm 4,3$ одиниці. Відмінності між показниками достовірні ($p < 0,05$).

Тестування, проведене на початку педагогічного експерименту, не показало достовірних відмінностей між результатами дзюдоїсток експериментальної та контрольної груп. У ході педагогічного експерименту у середньому підвищилися показники у контрольній групі з $79 \pm 4,7$ одиниць до $80 \pm 4,3$ одиниці, а у експериментальній групі з $80 \pm 5,9$ одиниць до $86 \pm 5,2$ одиниці.

Підвищення результатів було викликано застосуванням ігрової методики навчання техніці тактичних дій, а зокрема застосуванням одного із засобів - інтелектуальних ігор, які стимулюють розумову діяльність учнів дзюдоїсток, їх уміння аналізувати технічні дії та умови їх виконання.

Аналіз результатів дослідження показує, що за ступенем освоєння тактичних дій дзюдоїстки експериментальної групи на 1,3 одиниці краще освоїли техніку вилучення тактичних дій (відмінності достовірні $p < 0,05$).

За показниками результативності нападу (R_H) за сумою сутичок (Σc) у експериментальній групі результат у середньому на 2 бали вище, ніж у контрольній (відмінності достовірні $p < 0,05$). Результати ефективності нападу (E_H) у експериментальній групі виявилися на 6% вище, ніж у контрольній групі (відмінності достовірні $p < 0,05$).

У результаті застосування ігрової методики навчання тактичним діям випробувані експериментальної групи краще освоїли техніку тактичних дій, що вивчаються, мають більш високу результативність нападу (R_H) і кращі показники ефективності нападу (E_H). Обидві групи (експериментальна та контрольна) тренувалися за програмою для ДЮСШ, у групах працювали ті самі тренери у ідентичних умовах. Тому відмінності у показниках двох груп можуть бути викликані застосуванням ігровому методу навчання тактичним процесам, який вплинув як на якість освоєння техніки тактичних процесів, а й на результативність виконання кидків у змаганнях (R_H і E_H).

Висновки до розділу 3

Тактична підготовка дзюдоїсток є важливою умовою досягнення високих спортивних результатів. Питання різноманітності тактичних дій мало розробленим. Щоб розглянути його глибше, необхідно проаналізувати структуру самої тактичної дії. У якому можна виділити три складові: орієнтовну, виконавчу і контрольну-коригувальну частини.

Після поглибленого аналізу тактичної дії є можливим його перетворити, застосовуючи два підходи: структурне перетворення (перетворити техніку тактичної дії) та мотиваційне перетворення (перетворити характер виконання дії). Проведений аналіз тактичних дій дзюдоїсток КГ і ЕГ дозволяє зробити такі висновки: дзюдоїстки КГ найчастіше застосовують такі тактичні дії: виведення з рівноваги (27,4%), скокування (21,8%); рідше застосовується повторна атака (12,4%), загроза (11,4%), виклик (10,4%).

Дзюдоїстки ЕГ найчастіше застосовують такі тактичні дії: виведення з рівноваги (26%), виклик (20,8%), скокування (19,8%), загроза (14,6%); рідше застосовується повторна атака (9,4%).

Між тактичними діями, що застосовуються дзюдоїстками КГ та ЕГ є значна різниця у характері застосовуваних дій: дзюдоїстками КГ застосовують у основному тактичні дії атакуючого характеру (61,2%), рідше обманного характеру (22,2%); ЕГ застосовує тактичні дії атакуючого характеру рідше (40,5%), а обманного характеру набагато частіше (50,5%).

За структурою тактичних дій у дзюдоїсток КГ зазначено застосування дій у вигляді захоплення - 38,5%; переміщення - 20,8%; кидка - 23,8%. У дзюдоїсток ЕГ за допомогою захоплення - 45,5%; переміщенням - 20,5%; кидка - 25,5%.

Дзюдоїстки КГ виконують кидки з прямої атаки частіше (16,6%), ніж дзюдоїстки ЕГ (9,4%).

Таким чином, застосування ігрової методики навчання техніко-тактичним діям є ефективним компонентом у процесі підготовки дзюдоїсток-дівчат.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Основне завдання дослідження полягало у визначенні основних підходів техніко-тактичних процесів під час проведення техніки кидків дзюдоїстками 14–15 років та підвищення якості підготовки за допомогою широкого діапазону ігрових методів. Вирішенням цієї проблеми є застосування ігрових методів навчання тактичним діям під час проведення кидків. Це дозволило підвищити якість навчання техніко-тактичних дій юних дзюдоїсток.

Однак, виникає наукове протиріччя, що виражається у тому, що у практиці боротьби існує широкий діапазон тактичних дій під час проведенні кидків, але відсутні засоби їх виявлення та методи їх вивчення.

Основною метою дослідження було підвищення якості техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток на основі перетворення тактичних дій під час проведенні кидків із застосуванням ігрових методів навчання.

У результаті аналізу літературних джерел виявлено рекомендовані методи навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій у дзюдо: цілісні (якщо дія координаційно нескладна); частинами (якщо дія має складну координацію); за допомогою вправ, що підводять; пов'язаний метод (якщо разом з удосконалення техніки дії зміцнюються м'язи, які беруть участь у русі, це досягається під час роботи з амортизатором, партнером, який має завдання ускладнити умови виконання дії); ігрові методи

Для узагальнення практичних результатів щодо навчання тактично діям під час проведення кидків було використано метод анкетування (Додаток А). У анкетному опитуванні брали участь тренери (n=8) ДЮСШ «Спартак» секції дзюдо м. Суми.

На питання чи є тактичні дії під час проведення кидків важливою ланкою у підготовці дзюдоїсток 80% тренерів відповіли - так, 10%; відповіли – ні; 10% - важко відповісти.

На питання чи має кидок тактично підготовлений більш високу оцінку якості 60% опитаних відповіли так, 10% відповіли ні, 30% важко відповісти.

Тренери ранжували тактичні дії під час проведення кидків за частотою застосування на змагання у такій послідовності (рис. 4.1).

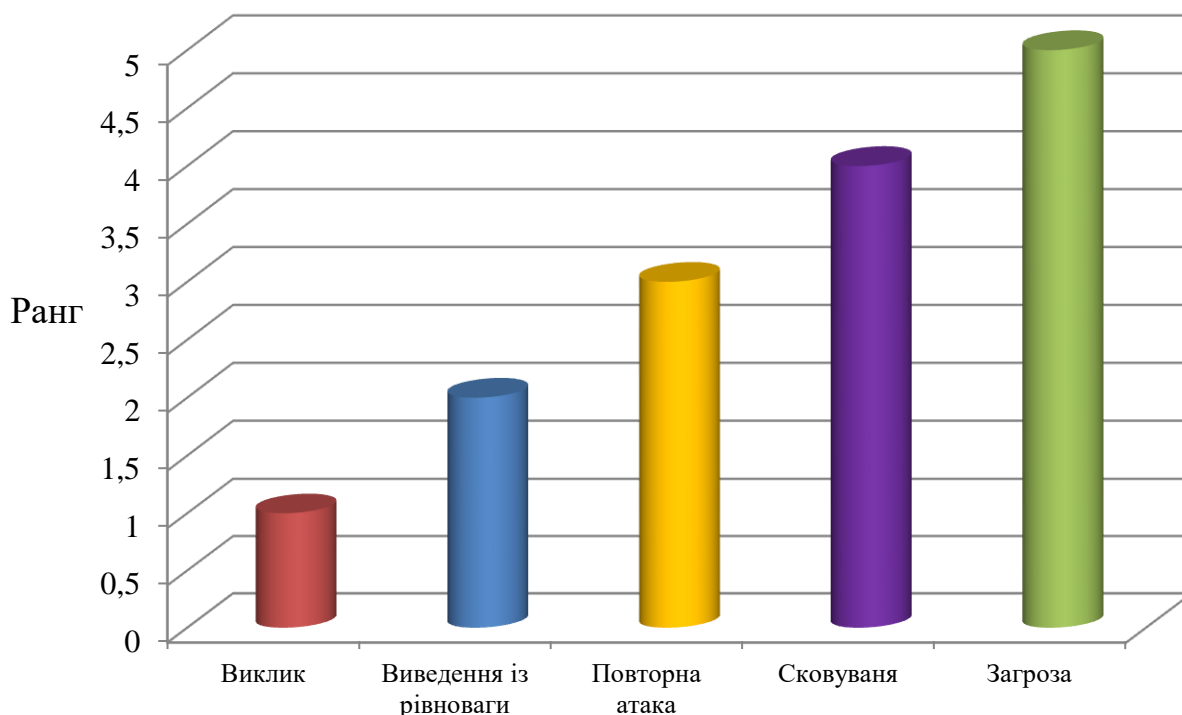


Рис. 4.1. Частота застосування тактичних дій під час проведення кидків дзюдоїстками 14–15 років

На однакове застосування дзюдоїстками тактичних дій під час проведення кидків тренери відзначили вплив таких причин (рис. 4.2).

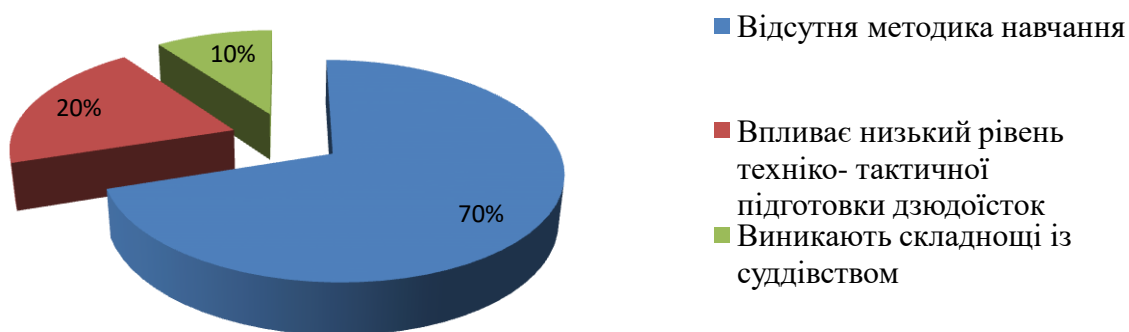


Рис. 4.2. Причини одноманітного застосування тактичних дій під час проведення кидків

Відсутня методика навчання – 70%; впливає низький рівень техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток – 20%; виникають складнощі із суддівством – 10%.

На питання чи впливають вікові та морфофункціональні особливості дзюдоїсток на навчання тактичним процесам 75% опитаних відповіли так, 10% відповіли на неї, важко відповісти 15%.

Тренери рекомендують вивчати тактичні дії під час проведення кидків, застосовуючи такі підходи (рис. 4.3).

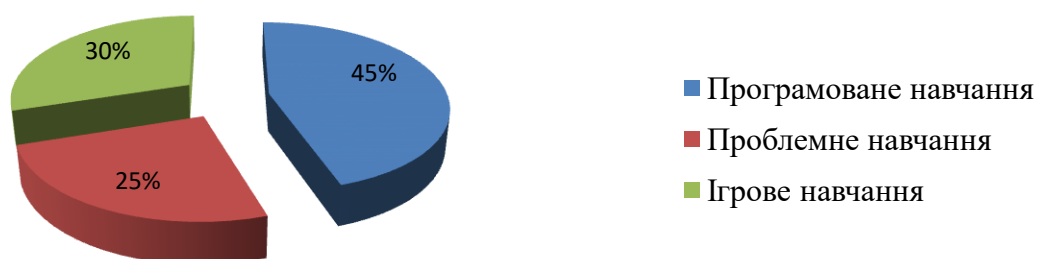


Рис.4.3. Застосовуваних підходів під час навчання тактичним і технічним діям дзюдоїстками 14–15 років

Програмоване навчання – 45%; проблемне навчання – 25%; ігрове навчання – 30%.

Методи навчання тактичним діям тренери розподілили наступним чином (рис. 4.4).

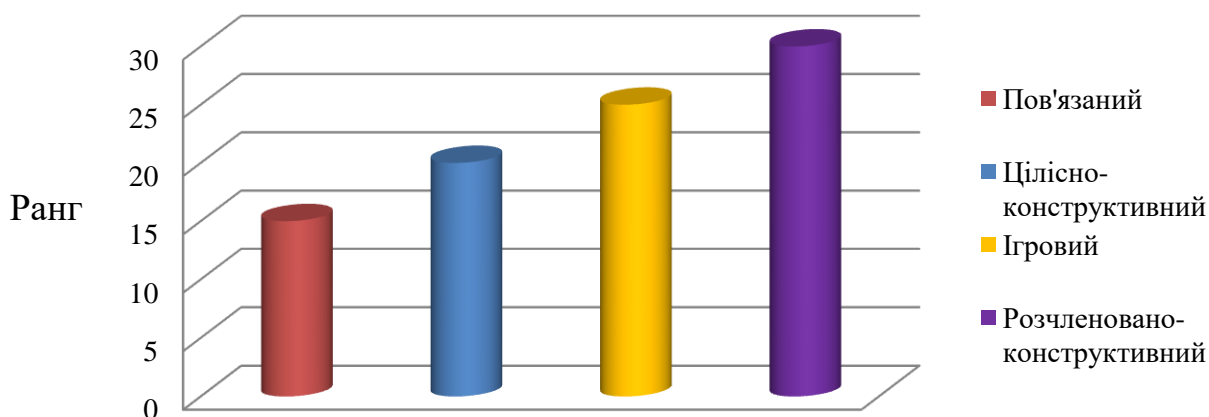


Рис. 4.4. Співвідношення методів навчання тактичним діям дзюдоїсток 14–15 років

Таким чином, співвідношення рангу методів навчання тактичним діям у дзюдо: розчленовано-конструктивний - 15, ігровий - 25, цілісно-конструктивний -20, пов'язаний - 15. У процесі практичного навчання та вдосконалення можна застосовувати такі підходи: програмоване, проблемне та ігрове навчання.

У практиці дзюдо виділено такі тактичні дії під час проведення кидків: загроза, виклик, повторна атака, сковування, виведення з рівноваги. Застосувавши перетворення відомих тактичних процесів, саме мотиваційний підхід (по характеру впливу тактичного на противника - атакуючого, обманного і оборонного характеру) і структурний підхід (за змістом тактико-технічного впливу - захопленням, переміщенням, кидком). Таким чином, ми отримаємо широкий діапазон тактичних дій під час проведення кидків, якому потрібно навчити юних дзюдоїсток. Ігрові методи навчання склали основу методики навчання тактичним діям. Методика навчання включала наступні засоби: інтелектуальні, рольові, прикладні та евристичні ігри.

Застосування ігрової методики навчання тактичним діям під час проведення кидків у тренувальному процесі дзюдоїсток, дозволило отримати наступні результати: середня оцінка освоєння техніки тактичних дій у ЕГ склала $4,5 \pm 0,2$ бала, а у КГ - $3,2 \pm 0,5$ бали; ($p < 0,05$) приріст результатів становив 17%; результативність нападу у ЕГ склала $6,5 \pm 2,3$ одиниці, а КГ - $4,5 \pm 2,1$ одиниці ($p < 0,05$) приріст результатів склав 18,3%; ефективність нападу у ЕГ склала $4,5 \pm 7,8\%$, а у КГ - $39 \pm 5,4\%$ ($p < 0,05$) приріст результатів становив 6%; аналіз структури тактичних процесів у ЕГ становив $86 \pm 5,2$ одиниці, а КГ $80 \pm 4,2$ одиниці ($p < 0,05$).

Отримані результати показують ефективність ігрової методики навчання тактичним діям під час проведення кидків дзюдоїсток 14-17- річного віку. Дзюдоїстки ЕГ з великим інтересом аналізували техніку тактичних дій та синтезували сприятливі умови їх виконання. Застосування інтелектуальних ігор у тренувальному процесі дзюдоїсток дозволяє стимулювати їх розумову діяльність.

ВИСНОВКИ

1. Аналізуючи літературу з даної тематики, можна відзначити, що на досягнення перемоги у поєдинку впливають технічний та тактичний аспекти підготовки спортсменок, а також рівень розвитку рухових якостей. Один із найважливіших аспектів підготовки - технічний: чим він різноманітніший, різнобічний, тим більше шансів досягти перемоги. У процесі змагань проведення кидків утруднене чинниками, що збивають: зміна зовнішніх умов, опір суперниці та ін. Тому важливо не тільки вміти технологічно грамотно виконувати кидок, але застосовувати способи тактичної підготовки, щоб створити ситуацію, зручну для проведення кидка.

Навчання техніки боротьби дзюдоїсток проводиться відповідно до положень теорії та методики фізичного виховання та спорту. Однак у час навчання методам тактичної підготовки кидків застосовують підхід, що передбачає розчленовування на складові і вивчення кожної їх окремо.

2. Були визначені основні підходи до перетворення тактичних процесів під час проведення кидків. Основними підходами до навчання тактичним діям є: програмований, проблемний та ігровий. У результаті педагогічних спостережень визначена переважна тенденція використання обманних тактичних дій. Показано, що з навчання тактиці виконання обманних дій ефективніше використовувати ігрові методи навчання.

3. Виявлено інформаційно-наочну модель тактичної дії, що включає орієнтовну, виконавчу та контрольну-коригувальну частину.

Визначено основні підходи до перетворення тактичних дій: структурний підхід (за змістом тактико-технічної дії – захопленням, переміщенням, кидком) та мотиваційний підхід (за характером впливу на противника – атакуючий, обманний, оборонний). Перетворення тактичних дій дозволило виявити додаткові варіанти тактичних дій і розробити їм орієнтовну основу дії і виділити основні опорні точки. Дзюдоїстки КГ найчастіше застосовують такі тактичні дії - виведення з рівноваги (27,4%), сковування (21,8%); рідше застосовується повторна атака (12,4%), загроза (11,4%), виклик (10,4%).

Дзюдоїстки ЕГ найчастіше застосовують такі тактичні дії - виведення з рівноваги (26%), виклик (20,8%), сковування (19,8%), загроза (14,6%); рідше застосовується повторна атака (9,4%).

Між тактичними діями, що застосовуються дзюдоїстками КГ та ЕГ є значна різниця у характері застосовуваних дій - дзюдоїстками КГ застосовуються у основному тактичні дії атакуючого характеру (61,2%), рідше обманного характеру (22,2%); ЕГ застосовують тактичні дії атакуючого характеру рідше (40,5%), а обманного характеру набагато частіше (50,5%).

За структурою тактичних дій у дзюдоїсток КГ зазначено застосування дій у вигляді захоплення – (38,5%); переміщення – (20,8%); кидка – (23,8%). У ЕГ за допомогою захоплення – (45,5%); переміщенням – (20,5%); кидка – (25,5%).

Дзюдоїстки КГ виконують кидки з прямої атаки частіше (16,6%), ніж дзюдоїстки ЕГ (9,4%).

4. Визначено придатність застосування інтелектуальних, рольових, евристичних (пошукових) та прикладних ігор у тренувальному процесі дзюдоїсток. Використання ігрових методів у освоєнні варіантів тактичних дій суттєво впливають на якість їхнього освоєння (зростає на 17%; $p < 0,05$).

5. Експериментально підтверджено ефективність практичних рекомендацій з елементами ігрового навчання тактичним діям під час проведення кидків дзюдоїсток 14–17 років (ефективність нападу зросла на 6%, результативність нападу - на 18% у ЕГ).

У дослідженні проводили педагогічні спостереження за діяльністю дзюдоїсток, що займаються у ЕГ та КГ та виявили такі особливості. У ЕГ активність була вищою, ніж у КГ, що викликано проведенням ігор (інтелектуальних, рольових, прикладних і евристичних), сприяють появі у котрі займаються емоційного підйому і підвищення їх активності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою новітніх програм підготовки на основі врахування індивідуальної техніки та властивостей у тренувальному процесі.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розроблено методичні рекомендації, що включали елементи ігрового навчання техніко-тактичним діям під час проведення кидків.

Заняття №1

Завдання:

1. Навчити аналізувати техніку виконання кидків «відворотом» (Інтелектуальна гра №5, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Освоїти техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги оборонного характеру (захопленням, переміщенням), (Ролева гра № 4, 5-8 хв., Додаток В).

3. Повторити техніку захватів (Прикладна гра №1, 5-8 хв., Додаток Г).

Заняття №2

Завдання:

1. Навчити представляти послідовність дій, а потім практично відтворювати рух (Інтелектуальна гра №2, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичного дії виведення з рівноваги оборонного характеру (захопленням, переміщенням), (Ролева гра № 10, 5-8 хв., Додаток В).

3. Удосконалювати техніку виконання кидків «відворотом» розвивати рухові якості (Евристична гра №1, 5-8 хв., Додаток Д).

Заняття №3

Завдання:

1. Освоїти техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги атакуючого характеру (захопленням, переміщенням), (Інтелектуальна гра №4, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги оборонного характеру (захопленням, переміщенням), (Ролева гра № 4, 5-8 хв., Додаток В).

3. Формувати вміння утримувати рівновагу та одночасно виводити з рівноваги партнера (Прикладна гра №3, 5-8 хв., Додаток Г).

Заняття №4

Завдання:

1. Навчити називати прийом, застосовуючи порівняння з предметами та об'єктами, що не належать до дзюдо (Інтелектуальна гра №3, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги атакуючого характеру (захопленням, переміщенням) у стандартних умовах (Ролева гра № 8, 5-8 хв., Додаток В).

3. Розвивати гнучкість та координацію рухів (Евристична гра №6, 5-8 хв., Додаток Д).

Заняття №5

Завдання:

1. Навчити використовувати зусилля противника під час проведення кидків відворотом (Інтелектуальна гра №5, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Освоїти техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги обманного характеру (захопленням, переміщенням), (Ролева гра № 8, 5-8 хв., Додаток В).

3. Удосконалювати техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги атакуючого характеру (захопленням, переміщенням) у ускладнених умовах (Евристична гра №1, 5-8 хв., Додаток Д).

Заняття №6

Завдання:

1. Навчити аналізувати умови до виконання кидків і виключити невдалі умови (Інтелектуальна гра №2-4, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги обманного характеру (захопленням, переміщенням) у стандартних умовах (Ролева гра № 3, 5-8 хв., Додаток В).

3. Удосконалювати техніку кидків прогином та розвивати фізичні якості (Прикладна гра №3-6, 5-8 хв., Додаток Г).

Заняття №6

Завдання:

1. Освоїти техніку виконання тактичного впливу загроза оборонного характеру (переміщенням, кидком), (Інтелектуальна гра №5-7, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги обманного характеру (захопленням, переміщенням) у ускладнених умовах (Ролева гра № 9, 5-8 хв., Додаток В).

3. Сприяти поліпшенню концентрації уваги (Прикладна гра №2-4, 5-8 хв., Додаток Г).

Заняття №8

Завдання:

1. Оцінити техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги (атакуючого, обманного, оборонного характеру), (Інтелектуальна гра №3, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичного дії загроза оборонного характеру (переміщенням, кидком), (Ролева гра № 11, 5-8 хв., Додаток В).

3. Розвивати спритність та координацію рухів (Евристична гра №2, 5-8 хв., Додаток Д).

Заняття №9

Завдання:

1. Освоїти техніку виконання тактичного впливу загроза атакуючого характеру (переміщенням, кидком), (Інтелектуальна гра №4, 10-15 хв., Додаток Б).

2. Удосконалювати техніку виконання тактичної дії загроза оборонного характеру (переміщенням, кидком), (Ролева гра № 7, 5-8 хв., Додаток В).

3. Розвивати координацію рухів та підвищувати концентрацію уваги (Прикладна гра №2, 5-8 хв., Додаток Г).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєв А.Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 12-15.
2. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.
3. Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 5–9.
4. Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 9. С. 4–8.
5. Антонова О. А. Возрастная анатомия и физиология. URL: [/http://www.ereading.club/chapter.php/97802/5/Antonova__Vozrastnaya_anatomiya_i_fiziologiya.html](http://www.ereading.club/chapter.php/97802/5/Antonova__Vozrastnaya_anatomiya_i_fiziologiya.html), 2019.
6. Біомеханіка спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімп., література, 2001. 320 с.
7. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. Вип. 1. Т. 1. С. 20–25.
8. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.
9. Волков В. Л., Волкова С.О. Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К (110). С. 120–124.
10. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.

11. Галица В. И., Горлов А. С., Качанов П. А. Интерактивная система экспресс диагностики в подготовки спортсменов. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. №4 С. 409–415.

12. Голоха В.Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56–60.

13. Голоха В. Л. Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Т. 1, С. 21–25.

14. Голоха В. Л., Панов П.П. Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. Т. 1, С. 10–14.

15. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. Київ: Вища школа, 2001. 238 с.

16. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв. Київ 2018. 116 с.

17. Дычко Е. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на иммунный статус спортсменов, занимающихся борьбой дзюдо / Е. Дычко, В. Шейко, И. Куш, Е. Яковлева, Е. Линниченко // Спортивный вестник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 156–164.

18. Ермаков С.С., Тропин, Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*. 2016. № 2, С. 20–22.

19. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. №9 (117). С. 40–44.

20. Камаев О. И. Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1. С. 41–48.

21. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.

22. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. 2019. № 1(11). С. 46–54.

23. Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 13–21.

24. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

25. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.вих. і спорту :24.00.01. Київ, 2014. 39 с.

26. Лукіна О., Мchedлідзе М. Визначення показників рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей у кваліфікованих борців–самбістів. *Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus*. 2018. Т 6. №27. С. 47–49.

27. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15–16 років. *Єдиноборства*, 2019. №1С. 48–51.

28. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 36–41.

29. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального

стану аналізаторів : дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2007. 315 с.

30. Орел П. О., Сергеев В. І., Шапар О. І. Дзюдо «Вако»: Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл. Київ: Федерація дзюдо України, 2012. 134 с.

31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн.. Київ : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

32. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К. Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

33. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва: Спорт, 2019. 656 с.

34. Сальников В. А., Хозей С. П., Бондаренко А. М., Кузнецов А. Ф. Способности и индивидуальные различия в процессе возрастного развития. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 2. С. 6–8.

35. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор, 2016. 542 с.

36. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ. 2010. 776 с.

37. Словник термінів з боротьби дзюдо (для студентів усіх спеціальностей академії «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: С. М. Кривіч. Харків: ХНАМГ, 2012. 16 с.

38. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 81-89.

39. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

40. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

41. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 317–321.

42. Уилмор Дж., Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.

43. Хорунжий А.А. Особенности функционального состояния юных спортсменов, занимающихся дзюдо. *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 10. С. 35.

44. Худолій О. М. Іващенко О. В. Проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту». *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 10. С. 19–34.

45. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п'яти років. *Єдиноборства*. 2022. № 2(24). С. 86-95.

46. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). К.: Олимпийская литература, 2011. 360 с.

47. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. Warszawa–Киев, 2002. 351 с.

48. Chatterton S., Zinn C., Helms E., Storey A. The effect of an 8-week low carbohydrate high fat (LCHF) diet in sub-elite Olympic weightlifters and powerlifters on strength, body composition, mental state and adherence: a pilot case-study. *Journal of Australian Strength and Conditioning*. 2017. Vol. 25, Issue 2. P. 28–41.

49. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students / Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, S. S. Iermakov [and oth.].

Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.12, P. 113–122.

50. Andrade, A., Flores Jr, M. A., Andreato, L. V., & Coimbra, D. R. (). Physical and Training Characteristics of Mixed Martial Arts Athletes: Systematic Review. *Strength & Conditioning Journal*, 41(1). 2019. P. 51-63.

51. Crewther¹ B. T., Cook C., Obmiński Z. Individual variation in the cortisol response to a simulated Olympic. *Biology of Sport*. 2019. Vol. 36, №2. P. 133–139.

52. Kindle Edition Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk. USA: *Catalyst Athletics*. 2017. 362 p.

53. Soriano A. M., Suchomel J. T., Comfort P. Weightlifting Overhead Pressing Derivatives: A Review of the Literature. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*. 2019. Vol. 49(6). P.867–885.

54. Simmons L. Olympic Weightlifting Strength Manual. USA :Westside Barbell, 2017. 197 p.

55. Stroganov, S., Sergienk, O., Shynkaruk, M., & Byshevets, E. (). Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(66) 2020. P. 452–523.

56. Peacock, C.A., Mena, M., Sanders, G.J., Silver, T.A., Kalman, D., & Antonio, J. (2019). Sleep data, physical performance, and injuries in preparation for professional mixed martial arts. *Sports*, 7(1), P. 71-78.

57. Larson N. C., Sherlin L., Talley C., Gervais M.. Integrative Approach to High-Performance Evaluation and Training : Illustrative Data of a Professional Boxer. *Journal of Neurotherapy*. 2012. vol.16(4). P. 285–292.

58. Leonova A.B., Kuznetsova A.S., Barabanshchikova V.V. Job specificity in human functional state optimization by means of self-regulation training. *Procedia: social and behavioral sciences*. 2013. Vol. 86. P. 29–34.

59. Martsiv, V. P. Model characteristics of average skill boxers' competition functioning. *Physical education of students*, №4. 2015. P. 17-23.

60. Miarka, B., Brito, C. J., Moreira, D. G., & Amtmann, J. Differences by ending rounds and other rounds in time-motion analysis of mixed martial arts: Implications for assessment and training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(2) 2018. P. 534-544.

61. Team composition in epee fencing which accounts for sportsmen's individual performance. Olha Zadorozhna, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Maryan Pityn, Oleg Sydorko. *Journal of Physical Education and Sport. Pitesti*, 2018. Art 273 P. 1863–1870.

62. Vardar S.A., S. Tezel, L. Ozturk. The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers. [and oth.] *Journal of Sports Science and Medicine*. 2007. vol.6. P. 34–38.

63. Walker O. Olympic Weightlifting. *Science for Sport. Phorte Editora Ltd*. 2016. P. 12–17.

64. Yang C. Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting. *UK: Marvel Athletics*, 2018. 270 p.

65. ZatsiorskyV., KraemerJ.W., Fry C.A. *Science and Practice of Strength Training*. USA: Human Kinetics, 2020. 344 p.

АНКЕТУ

Метою анкетування є узагальнення практичного досвіду роботи тренерів з питання важливості застосування тактичних дій під час проведення кидків. Відповідаючи на запитання, просимо вибрати один із запропонованих варіантів відповіді та підкреслити його.

1. Чи є тактичні дії під час проведення кидків важливою ланкою у підготовці дзюдоїсток? (так, ні, важко відповісти).

2. Чи має кидок тактично підготовлений, більш високу оцінку якості? (так, ні, важко відповісти).

3. Проранжуйте тактичні дії щодо частоти застосування на змаганнях: повторна атака; сковування; виклик; виведення з рівноваги; загроза.

4. Що впливає на одноманітне застосування тактичних дій під час проведення кидків на змаганнях: відсутність методики навчання тактичним діям; низький рівень технічної підготовленості дзюдоїстом; складності суддівства, що виникають.

5. Чи впливають вікові та морфо-функціональні особливості дзюдоїсток на навчання тактичним діям? (так, ні, важко відповісти).

6. Які підходи до вивчення тактичних дій доцільно застосовувати у процесі навчання: проблемне навчання (коли перед учнями ставиться проблема і разом з тренером розробляється план дій у ситуації); програмоване навчання (якщо досліджуваний матеріал розбивається на складові частини і потім включається система розпоряджень по послідовному виконання дій, спрямованих на засвоєння кожної частини); ігрове навчання (якщо тактична дія освоюється у формі гри).

7. Яке співвідношення методів навчання доцільно застосувати під час навчання тактичним діям: цілісно-конструктивний метод; розчленовано-конструктивний метод; метод взаємоконтролю і корекції; ігровий метод.

8. Вкажіть свій вік.

Дякуємо за участь

Інтелектуальні ігри

Гра №1.

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії атакуючого характеру переміщенням.

Опис: у парах атакуючий гравець повинен застосувати тактичне Дія загроза атакуючого характеру переміщенням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидків, виконаних без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: 1. У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із загрозою атакуючого характеру переміщенням. 2. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №2

Мета: освоїти техніку винесення тактичної дії загроза атакуючого характеру кидком.

Опис: у парах атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію загроза атакуючого характеру кидком і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидки, виконані без підготовки.

Правила: Кидки, обрані без тактичної підготовки не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із загрозою атакуючого характеру кидком. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №3

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії окування атакуючого характеру захопленням.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію оковування атакуючого характеру захопленням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидків, виконаних без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків з оковуванням атакуючого характеру захопленням. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №4

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії оковування атакуючого характеру переміщенням.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію оковування атакуючого характеру переміщенням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидки, виконані без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків з оковуванням атакуючого характеру рухом. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №5

Мета: освоїти техніку вилучення тактичної дії виведення з рівноваги атакуючого характеру захопленням.

Опис: у парах, гравець, що атакує, повинен застосувати тактичну дію виведення з рівноваги атакуючого характеру захопленням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидків, виконаних без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із застосуванням виведення з рівноваги атакуючого характеру захопленням. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №6

Мета: освоїти техніку винесення тактичної дії виведення із рівноваги атакуючого характеру переміщенням.

Опис: у парах, гравець, що атакує, повинен застосувати тактичну дію виведення з рівноваги атакуючого характеру переміщенням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидки.

Правила: Кидки, вишиті без тактичної підготовки не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоки і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із застосуванням виведення з рівноваги атакуючого характеру переміщенням. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №7

Мета: освоїти техніку винесення тактичної дії виклик атакуючого характеру захопленням.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію виклик атакуючого характеру захопленням та виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидків, виконаних без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із застосуванням заданого способу тактичної підготовки. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Рольові ігри

Гра №1

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії виклик атакуючого характеру переміщенням.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію виклик атакуючого характеру переміщенням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець не повинен пропускати кидки, виконані без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із застосуванням заданого способу тактичної підготовки. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №2

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії виклик атакуючого характеру кидком.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію виклик атакуючого характеру кидком і виконати кидок через стегно.

Правила: Кидки, вишиті без тактичної підготовки не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із застосуванням заданого способу тактичної підготовки. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №3

Мета: освоїти техніку винесення тактичної дії повторна атака захопленням.

Опис: у парах атакуючий гравець повинен застосувати тактичне дія повторна атака захопленням і виконати кидок через стегно. Атакований гравець повинен пропускати кидків, виконаних без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоків і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який провів більшу кількість кидків із застосуванням заданого способу тактичної підготовки. За цією ж ознакою визначається переможець серед усіх пар.

Гра №4

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії атака кидком.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію повторна атака кидком і виконати кидок через стегно. Атакований гравець повинен пропускати кидків, виконаних без підготовки.

Правила: Кидки, виконані без тактичної підготовки, не зараховуються. Атакований гравець дає захоплення, не ставить блоки і не сковує дії гравця-партнера. Зміна ролей гравців за командою.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який виконав більш результативний кидок. За цією ж ознакою визначається переможець.

Гра №5

Мета: удосконалювати техніку винесення тактичної дії повторна атака захопленням та кидком в ускладнених умовах.

Опис: у парах, обидва гравці намагаються виконати кидок через стегно, застосовуючи повторну атаку захопленням або кидком.

Правила: Кидки виконані без заданого тактичного дії не враховуються. Обом гравцям забороняється брати захоплення, що сковує.

Визначення переможця: У парі перемагає гравець, який виконав кидок більш якісну оцінку. За цією ж ознакою визначається переможець серед пар.

Гра №6

Ціль: освоїти техніку виконання загроза атаки.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію загроза обманного характеру переміщенням та виконати кидок через стегно.

Гра №7

Мета: освоїти техніку виконання тактичного впливу загроза обманного характеру кидком.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію загроза обманного характеру кидком і виконати кидок через стегно.

Гра №8

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії оковування обманного характеру захопленням.

Опис: у парах, атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію оковування обманного характеру захопленням і виконати кидок через стегно.

Гра №9

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії оковування обманного характеру переміщенням.

Опис: у парах атакуючий гравець повинен застосувати тактичне дія оковування обманного характеру переміщенням і виконати кидок через стегно.

Гра №10

Мета: освоїти техніку виконання тактичної дії введення з рівноваги обманного характеру захопленням.

Опис: у парах атакуючий гравець повинен застосувати тактичну дію виведення з рівноваги обманного характеру захопленням і виконати кидок через стегно.

Гра №11

Ціль: освоїти техніку виконання тактичної дії виведення з рівноваги обманного характеру переміщенням.

Опис: у парах, гравець повинен застосувати тактичну дію виведення з рівноваги обманного характеру переміщенням і виконати кидок через стегно.

Прикладні ігри

Гра №1

Мета: розвивати гнучкість та координацію рухів.

Опис: гравці приймають наступне вихідне явище - утримуючи рівновагу на правій (потім лівій нозі) гравець виконує нахили вперед і хитається руками тата. «Вільна» (неопорна нога) робить мах назад під час нахилу.

Визначення переможця: перемагає гравець, що вишикував велику кількість нахилів на правій і лівій нозі.

Правила гри: Завдання виконується 2 + 2 (на правій та лівій). Виконання завдання відбувається одному місці зі збереженням рівноваги.

Гра №2

Ціль: розвивати координацію рухів.

Опис: у парах гравці почергово викидають імітацію кидків із кінцевого положення: а) кидка через спину; б) кидка через стегно; в) передньої підніжки.

Визначення переможця: перемагає гравець, який набрав найбільшу кількість очок.

Правила гри: Якщо дія вийшла з першої спроби - гравець отримує 10 очок, з другої - 5 очок, з третьої - 1 очко, якщо всі спроби невдалі - 0 очок. Один гравець виконує дію, інший оцінює його зусилля та нараховує очки.

Гра №3

Мета: розвивати швидкість.

Опис: кожен гравець виконує п'ять стрибків у Довжину спиною вперед.

Визначення переможця: перемагає гравець, який подолав найбільшу відстань.

Правила пробач: Наступний стрибок розпочинати з місця приземлення після попереднього.

Гра № 4

Мета: розвивати координацію рухів і підвищувати концентрацію уваги.

Опис: у парах, один гравець пересувається приставними кроками у площі татами, інший намагається його торкнутися одночасно за праву ключицю і ліве коліно (але теж пересуваючись приставними кроками).

Визначення переможця: перемагає гравець, який торкнувся противника більше разів за обумовлений час.

Правила гри: Гравці змінюються ролями через 2-3, час гри 8–12. Гравець, що вийшов за край татами, отримує зауваження.

Гра №5

Мета: формувати вміння утримувати рівновагу і одночасно виводити з рівноваги партнера.

Опис: у парах гравці беруться за рукави кімоно (фронтальна стійка). Пари починають пересуватись уздовж зали приставними кроками. Зненацька звучить команда (свисток, бавовна), тоді гравці різким рухом повинні постаратися вивести один одного із рівноваги вперед.

Визначення переможця: гравець, який зумів більше раз вивести супротивника з рівноваги виграє.

Правила гри: Без команди заданих дій не виконувати. Захоплення розривати заборонено.

Гра №6

Мета: сприяти покращенню концентрації уваги. *Опис:* гравці розбиваються на три команди – «гравці», «охоронці», «спостерігачі».

Правила гри: «Гравці» знімають пояси і кладуть їх у червону зону татами; «Охоронці» розташовуються у червоній зоні та охороняють пояси; «Спостерігачі» стежать за перебігом гри.

Визначення переможців: Якщо гравець забрав пояс із червоної зони, він приносить очко команді «гравців». Якщо «охоронець» до кінця гри «захистив» пояс, він приносить очко команді «охоронців». Перемагає команда, яка набрала більше очок за підрахунками «спостерігачів». Якщо «охоронці» витягли «гравця» у червону зону, він стає «охоронцем».

Евристичні ігри

Гра №1

Мета: навчити аналізувати техніку виконання кидків «відворотом».

Опис: назвати характерні елементи, притаманні кидкам групи «відворотом».

Визначення переможця: гравець, який правильно показав названі елементи, вважається переможцем.

Гра №2

Мета: порівняти атакуючі дії та виключити зайві.

Опис: показати навчальним наступні ланцюжки дій, в яких представлені:
а) кидок через стегно - кидок через спину - кидок з упором стопи у живіт - передня підніжка, б) кидок через спину - переднє підсікання - кидок захопленням руки під плече - кидок підхватом під дві ноги.

Визначення переможця: гравець, який повторив атакуючі дії і виключивши зайві, вважається таким, що переміг.

Гра №3

Мета: навчити аналізувати варіанти технічних дій та вказувати сприятливі умови для їх виконання.

Опис: гравці повинні показати відомі варіанти кидків «відворотом» і вказати конкретні умови для вдалого виконання.

Визначення переможця: гравець, який показав найбільше коли кількість варіантів кидків «відворотом» і точно вказав найбільшу кількість умов для сприятливого їх виконання, перемагає.

Гра №4

Мета: навчити виявляти тактичні дії за заданими ознаками.

Опис: а) показати кидки з «підгином» атакованого тазом та способи тактичних дій, що створюють умови для проведення цих кидків; б) показати способи тактичних дій, створюючих умов для проведення кидків відворотом за допомогою захоплення; в) показати яким чином може застосовуватися одне з тактичних дій - загроза під час проведення кидків «відворотом».

Визначення переможця: Гравець, який показав більше варіантів дій, перемагає.

Гра №5

Мета: навчити порівнювати особливості різних груп кидків та техніку виконання.

Опис: а) показати кидки, протилежні структурі групі кидків «відворотом»; б) показати особливості протилежної групи кидків.

Визначення переможця: гравець, який показав найбільшу кількість кидків протилежної групи перемагає.

Гра №6

Ціль: повторити техніку захоплень. гравець захоплює захоплення, а партнер за певне час намагається від нього звільнитися.

Правила гри: Година гри 4–6 зі зміною ролей гравців за командою. Можуть застосовуватись будь-які варіанти захоплень. *Визначення переможця:* гравець, який звільнився від захоплення більше разів – виграє.

Гра №7

Мета: сприяти покращенню координації рухів під час попадання у небезпечне становище.

Опис: гравець умисно викликає «відворот», а партнер намагається піти з небезпечного становища, а перший гравець намагається закінчити рух та виконати кидок.

Правила гри: Кожен гравець робить 5-6 спроб, зміни ролей по команді. Атакований гравець починає діяти лише після того, як партнер підвернеться.

Визначення переможця: перемагає гравець, який виконав більше кидків і найбільшу кількість разів уникнув кидка.

Гра № 8

Мета: навчити використовувати зусилля супротивника під час проведення кидків підворітням. *Опис:* гравець пересувається тільки вперед приставними шагами, а партнер повинен провести кидки подвір'ям.

Правила гри: Гра триває 6-8 хв., зміна ролей за командою.

АНОТАЦІЇ

Антипіна А. О. Техніко-тактична підготовка дзюдоїсток 14-15 років за допомогою ігрового навчання // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2022. – 68 с.

Визначено засоби техніко-тактичних дій на основі ігрового навчання (за характером впливу на суперника – атакуючого, обманного, оборонного) та структурного підходу (за змістом техніко-тактичних дій – захопленням, переміщенням, кидком), що відображає оволодіння широким арсеналом техніки кидків юними дзюдоїстками 14–15 років. Доповнена база знань щодо тенденцій розвитку та специфічних особливостей спортивної діяльності юних спортсменок з боротьби дзюдо. Набули подальшого розвитку важливості раціональної побудови тренувальних і змагальних засобів юних спортсменок у дзюдо для досягнення оптимальних спортивних результатів.

Практична значимість полягає у розробленні рекомендації для тренерів з дзюдо щодо використання у тренувальному процесі ігрових методик навчання. Визначення змісту тренувального процесу, що відповідає сучасним вимогам і завданням підготовки юних спортсменок, а також підбір і систематизація ігрових засобів дозволять підвищити ефективність підготовки у дзюдо.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, дзюдо, ігрове навчання, спортивна діяльність, тренувальний процес.

Antipina A. O. Technical and tactical training of 14-15-year-old judokas using game training // Master's qualification work / specialty 017 «Physical culture and sport». – Sumy State University, 2022. – 68 p.

The means of technical-tactical actions based on game training (according to the nature of the impact on the opponent - attacking, deceptive, defensive) and structural approach (according to the content of technical-tactical actions - grabbing, moving, throwing) are determined, which reflects the mastery of a wide arsenal of throwing techniques by young judokas 14-15 years old. The knowledge base regarding development trends and specific features of sports activities of young female judo athletes has been supplemented. The importance of the rational construction of training and competitive equipment for young judo athletes to achieve optimal sports results was further developed.

The practical significance lies in the developed recommendations for judo coaches regarding the use of game teaching methods in the training process. Determining the content of the training process, which meets the modern requirements and tasks of training young athletes, as well as the selection and systematization of game tools will allow to increase the effectiveness of training in judo.

Keywords: technical and tactical training, judo, game training, sports activity, training process.