

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ОПТИМІЗАЦІЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ КИДКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ З ДЗЮДО В УМОВАХ РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Виконав:
студент денної форми навчання,
II курсу, групи СПм–101
Назаренко Вадим Володимирович

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 ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО.....	7
1.1. Дзюдо, як складова системи бойових мистецтв.....	7
1.2. Історичні передумови виникнення дзюдо.....	11
1.3. Протиріччя у боротьбі дзюдо.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	21
2.1.2. Педагогічне спостереження	21
2.1.3. Педагогічне тестування.....	22
2.1.4. Педагогічний експеримент	24
2.1.5. Методи математичної статистики.....	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ ДЗЮДОЇСТА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	27
3.1. Класифікація техніки боротьби дзюдо	27
3.2. Техніко-тактичні дії у дзюдо за біомеханічними ознаками, під час базової технічної підготовки	32
Висновки до розділу 3.....	36
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	37
ВИСНОВКИ	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВОТК	Відносний обсяг техніки кидків
ЕГ	Експериментальна
ЗЦТ	Загальний центр тяжіння
ЗФП	Загальна фізична підготовка
КГ	Контрольна група
КПЕ	Кількісний показник ефективності
Пкд	Перемога за кидками
ТТД	Техніко-тактичні дії
ТТП	Техніко-тактична підготовка
ТРО	Технічна різниця за видами кидків
ТРС	Технічна різноспрямованість
ЧСС	Чистота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Ранній етап спортивної підготовки у дзюдо, є подальшим трампліном для досягнення результатів на спортивній арені і залежить від якості роботи тренерів ДЮСШ [23; 44; 60].

Дзюдо є молодим видом спорту у нашій країні. Наявні наукові дослідження у сфері дзюдо [23; 44; 60] були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Дитячі тренери, які працюють у ДЮСШ з дзюдо, стикаються з певними труднощами, пов'язаними з визначенням мети та завдань тренувального процесу з дітьми віком від 6 до 7 років, на який припадає етап початкової підготовки. Ситуація, що склалася, призводить до зниження ефективності вирішення оздоровчих та виховних завдань, якості оволодіння основами техніки дзюдо [3; 4; 41; 63].

Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап початкової підготовки, який характеризується вивченням технічних дій. На етапі початкової підготовки значну зміну зазнає техніка виконання кидків у дзюдо. Якщо раніше у демонстраційному дзюдо основну техніку під час боротьби стоячи представляли кидки з підняттям суперника за рахунок підсіду або за рахунок вибиття опори, то у умовах спротиву суперника це стало неможливим і дзюдоїсти змушені використовувати кидки з групи «сутемі-ваза» (кидки з положення стоячи).

Основною рисою дзюдо є щільний кінематичний зв'язок, що забезпечує високі спортивні результати, тренери з дзюдо на початковому етапі підготовки приділяють більш уваги техніці та методиці у тренувальному процесі [7; 14; 33; 65].

Перейшовши до використання лише програмного змісту техніки кидків традиційної системи дзюдо, які мають можливості копіювати у своїй національних японських традицій та соціально-економічного укладу, які забезпечують примусову масовість, дзюдо втратило своєрідність спортивної техніки, не забезпечило масовості й у кінцевому підсумку знизило

спортивні результати. На думку авторів (К. М. Марандян, М. В. Бойченко, 2019; В. А. Сальніков, С. П. Хозей, 2016; І. М. Скрипка, В. В. Ворона, 2022), що програми багаторічної підготовки з дзюдо насправді не мають логічного завершення і не орієнтовані (як і традиційні програми) на формування оптимальної техніко-тактичної моделі борця, на етапі початкової підготовки. Їх зміст та методологічні основи, включають у себе класифікацію техніко-тактичних дій (ТТД), орієнтовані на фізичну та психологічну підготовку, що у кінцевому результаті складає базову техніку дзюдоїста.

У зв'язку з непередуманим копіюванням традиційної системи дзюдо українськими тренерами, та бажанням форсувати спортивні результати, виникає необхідність коригування змісту та послідовності вивчення технічного матеріалу на предмет відповідності моделі техніко-тактичної діяльності з урахуванням вікових функціональних, рухових та сенсомоторних можливостей організму в умовах ранньої спеціалізації.

Метою дослідження – визначення змісту базової техніки кидків дзюдоїстів 6-7 років на етапі початкової підготовки в умовах ранньої спеціалізації.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати літературні джерела та визначити основні теоретико-методичні засади навчання базової техніки кидків у боротьбі дзюдо.

2. Експериментально оцінити ефективність розподілу різноспрямованої техніки кидків у проекції на горизонтальну площину та його засвоєння на етапі початкової підготовки.

3. Розробити та обґрунтувати ефективність практичних рекомендацій, на основі поступового ускладнення кидків за рівнем фізичної складності та координаційної складності на етапі початкової підготовки в умовах ранньої спеціалізації.

Об'єктом дослідження – процес навчання техніко-тактичним діям борців із дзюдо.

Предметом дослідження – оптимізація базової техніки кидків на етапі початкової підготовки з дзюдо в умовах ранньої спеціалізації.

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

Наукова новизна: виявлено характерні особливості базової техніки юних дзюдоїстів в умовах ранньої спеціалізації, що містить форми організації занять, індивідуальні засоби технічного арсеналу кидків в умовах різних взаємних стійок у проекції до горизонтальної площини. Розширено дані щодо використання засобів та методів технічних прийомів борців із дзюдо на етапі початкової підготовки. Доповнено дані біомеханічних показників елементів техніки кидків з урахуванням фізичної та координаційної складності.

Практична значимість полягає у можливості використання теоретичних положень та методичних рекомендацій управління тренувальним процесом юних спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо, на етапі початкової підготовки в умовах ранньої спеціалізації. Практичні рекомендації містять розподіл навчального матеріалу з циклічним повторенням різноспрямованих кидків, що забезпечують формування раціонального техніко-тактичного базису.

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 (65 найменувань). Робота містить 11 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО

1.1. Дзюдо, як складова системи бойових мистецтв

Відомо, що прагнення до протиборства починається ще у дитячому та юнацькому віці, особливо у підлітків. У кожної людини цей інстинкт проявляється різною мірою та у різних формах. Найбільш дієвими у плані реалізації інстинкту протиборства (як однією з базової потреби людини) є бойові мистецтва [9; 37; 51].

Однак найчастіше помилково ототожнюють два терміни: «бойові мистецтва» та «єдиноборства». Чим же відрізняється термін «єдиноборство» від терміна «бойові мистецтва»?

По-перше, бойові мистецтва - це види діяльності, пов'язані з силовим вирішенням конфліктів. Залежно від розв'язуваних завдань, дистанції та озброєності, бойові мистецтва включають наступні дії:

- розвідку, спостереження, охорону та маскування;
- зближення з противником, що включає бойові пересування;
- заходи щодо життєзабезпечення та виживання;
- дистанційна дія холодною зброєю;
- контактний ударний вплив зброєю та без зброї (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація видів бойових мистецтв

Маневрові	Дистанційні	Контактні	Адаптаційні
Пересування на місцевості	Метання холодної зброї	Імітаційні	Маскування та спостереження
Подолання перешкод	Стрільба із зброї	Умовно-контактні	Санітарно-медичні роботи
—	Метання зброї	Повно-контактні	Санітарно-медичний захист
—	—	Фехтування	Радіаційно-хімічний захист

Як видно з таблиці 1.1, більшість видів діяльності у бойових мистецтвах відноситься до дій, що здійснюються у воєнній справі.

Розглядаючи бойові мистецтва у системі фізичної культури та особливо ті дії, які людині доводиться використовувати у своїй індивідуальній життєвій діяльності, у цьому аспекті найбільш реальними для використання є дії, що знаходяться у групі контактних бойових мистецтв. Однак їх предметний зміст та функціональні навантаження дуже різні.

У бойових мистецтвах значна частина вправ представляє собою імітацію контактних дій. До них відносяться: дії у одиночному виконанні з уявним противником; імітація бою з противником поза контактом - стилі карате, у яких змагання проводяться поза контактом; умовно-контактні бойові дії з партнером - спеціальні розділи дзюдо.

Однак для оволодіння здатністю ефективно діяти у стресових умовах реального поєдинку (А. А. Близневский, М. Д. Кудрявцев, А. Г. Галимова, Г. Я. Галимов 2018; Т. М. Кравчук, Г. О. Огарь, 2019) необхідно пройти тренування та випробування у режимі єдиноборства. Цю роль виконують спортивні єдиноборства, які завжди закінчуються змагальними поєдинками. У їх склад входять такі види, як: ударні єдиноборства, які ведуть свій початок від боксу і згодом трансформувалися у ударні єдиноборства (удари ногами): сават; карате-до; кікбоксинг; тхеквондо; муай-тай.

Види спортивної боротьби без одягу: греко-римська боротьба; вільна боротьба. Види спортивної боротьби у одязі як частина системи дзюдо – боротьба дзюдо; самбо. Комплексні єдиноборства, змагання з яких проводяться у одязі та без одягу (комплексне єдиноборство, повно контактний бій).

Таким чином, єдиноборствами потрібно вважати вправи, що передбачають змагальне завершення щодо контролю ступеня засвоєння навчального матеріалу. Єдиноборства є найбільш дієвою частиною бойових мистецтв.

Цікаво відзначити той факт, що комплекс атакуючих та захисних бойових дій у принципі має одну біомеханічну основу. Різниця полягає лише у тому, які

бойові прийоми включені у спеціальний розділ, який виконується у умовно-контактному режимі і які прийоми включені у спортивний розділ, прийоми якого виконуються у режимі спортивного протистояння.

Отже, такі самі дії у бойових мистецтвах можуть входити у різні класифікаційні блоки предметного складу фізичної культури [16; 39; 55].

Так, удари у системі самбо і дзюдо входять до складу дієвих (програмно-ситуаційних дій, що виконуються у умовному контакті), а ці ж удари у системі карате-до входять до складу єдиноборств, оскільки вони виконуються у режимі спортивного протистояння.

Є такі технічні прийоми бойових мистецтв, які виконуються у демонстраційному режимі – ушу, які належать до спортивної категорії, але не до єдиноборств [11; 28; 47].

Систем підготовки у бойових мистецтвах багато і кожна з них претендує на винятковість щодо ефективності у реальному бою. Однак потрібно враховувати той факт, що ще немає системи, що дозволяє за рахунок одного виду діяльності опанувати здатність вести бій у різних умовах і за різних завдань. Людина завжди буде прагнути цього, але межі досконалості немає, а особливості завдань, що стоять перед індивідумом, сприятимуть збереженню різних видів бойових мистецтв та єдиноборств [19; 25; 35].

Необхідно враховувати одне: обмежувати свій арсенал тільки прийомами однієї спортивної боротьби або тільки ударними єдиноборствами не можна, незалежно від особливості силового амплуа.

Як зазначає О. І. Камаєв [23], у єдиноборствах не можна обійтися лише ударною технікою. Так, бій завжди починається з ударів і може закінчитися ними, але під час зустрічі з рівним за кваліфікацією спеціалістом бій завжди буде закінчуватися у «сутичку».

Не зайвим буде звернути увагу на справедливу, на наш погляд, думку щодо надмірного схиляння перед східними системами бойових мистецтв, у той час як на Заході бойові системи не тільки не гірші, а й кращі за своєю технікою виконання [21; 40; 52].

Потрібно зазначити про те, що, умовно-контактні вправи самозахисту і рукопашного бою дуже цікаві, різноманітні і заняття ними дозволяє моделювати велику кількість нових варіантів вирішення завдань у численних ситуаціях бою. Однак потрібно мати на увазі факт недоліків будь-якого біологічного розуму, який полягає у: обмеженості; суб'єктивності; зацікавленості.

Саме зацікавленість, що не піддається періодичній перевірці за допомогою безкомпромісного змагання, може призвести до небезпечних помилок щодо ефективності того чи іншого засобу захисту [4; 37; 51].

На думку авторів (К. М. Марандян, М. В. Бойченко, 2019; В. А. Сальніков, С. П. Хозей, 2016; І. М. Скрипка, В. В. Ворона, 2022), для підготовки бійців до реального поєдинку необхідне закріплення вивчених бойових дій у режимі протиборства, історично були створені різні види єдиноборств.

Одні орієнтовані на ударну техніку (бокс), інші - на техніку видів спортивної боротьби, треті - на техніку комплексних єдиноборств.

Більшість із перелічених видів єдиноборств спрямовано досягнення спортивних результатів, що входить у протиріччя з принципами фізичної культури, що передбачають масовість.

Таким чином, найбільш складним видом діяльності є єдиноборства, що включають не просто кондиційні і координаційні показники, а й необхідність реалізовувати їх у миттєво мінливих ситуаціях жорстко-контактного протиборства.

Серед єдиноборств найбільш близькою до бойових мистецтв, найбільш поширеною у світі є система дзюдо, яка вийшла з умовно-контактного комплексу «дзюу-дзютсу» (джиу-джитсу) і включаючи елементи бойового мистецтва, зайняла гідне місце серед олімпійських видів єдиноборств. Дзюдо склало основу традиційних бойових мистецтв Японії – «Кемпо» [6; 27; 54].

О. Товстоног [45], зазначав, що основу спортивної майстерності у дзюдо складає техніка рухів, яка вивчається на початковому етапі підготовки і вдосконалюється протягом усієї спортивної кар'єри спортсмена.

1.2. Історичні передумови виникнення дзюдо

Система дзюдо та її частина – спортивна боротьба дзюдо виникла з джіу-джитсу. Однак її історія різними авторами викладається варіативно, залежно від суб'єктивних поглядів на саму систему та матеріалів, які вони використовували для підтвердження своєї версії [8; 20; 49].

У японців є легенда про те, як прийоми «джіу-джитсу» прийшли до їхньої країни з Китаю. Приблизно з 1650 року «джіу-джитсу» починає вивчатися у самурайських школах. Оскільки у тренувальних боях самураї часто втрачали один або навіть два мечі, до програми військової підготовки входило «джіу-джитсу» як боротьба «голими руками» [12; 32; 43].

Оскільки приблизно з 1870 року у Японії було заборонено носити будь-яку зброю, боротьба «голими руками» стала надбанням будь-якого громадянина [5; 18; 58].

У 1871 році були закриті школи самураїв і «джіу-джитсу» стало розповсюджуватися серед цивільного населення. Утворилося багато конкуруючих між собою шкіл з різними технічними напрямками. Однак у 1886 року у змаганнях, організованих Міністерством освіти Японії, перемогла школа Д. Кано, який представляв «дзюу-дзютсу» як «дзюдо» з позиції освіти [56; 61].

Отже, дзюдо виникло на базі «дзю-дзюцу» (джіу-джитсу), яка у свою чергу сягає корінням у XV століття у китайську боротьбу «куміуту», що у перекладі означає «голими руками» [58; 64].

У 50-ті роки XIX століття «дзю-дзюцу» перекочувало до Японії. Батьком сучасного дзюдо вважається професор Дзігаро Кано. Д.Кано, який не відрізнявся ідеальними фізичними даними, у короткий термін зумів освоїти складну техніку численних прийомів «дзю-дзюцу». Вибравши з них найбільш ефективні та небезпечні захоплення і удари, він створив нову систему фізичного вдосконалення тіла та духу – «дзюдо». «Дзю» означає м'який, гнучкий, скромний, «до» - шлях, пізнання, манера триматися, думка, склад розуму [26; 48].

Поступово дзюдо (гнучкий шлях) витіснило секції «дзюу-дзютсу» (гнучке мистецтво) і починаючи з 1938 року у Західній Європі стали з'являтися філії «Кодокана», керовані емісарами Кодокана (у Англії професор Коізумі, у Німеччині та Швейцарії - Ханно Рі, у Франції та Голландії - професор Каваїсі, який викладає дзюдо за своєю системою [57; 62].

Незважаючи на відсутність у часи Дзігаро Кано науки психофізіології, він чітко вловив, що:

- сам процес вправ прийомами самозахисту забирає частину надлишкової та агресивної енергії;

- психологічне відчуття своєї безпеки знижує потребу постійного бажання продемонструвати високу соціальну нішу;

- умови вільного спарингу привчають до взаємоповаги та шляхетності. У цьому є сила нового виду фізичної культури - системи дзюдо.

Широка масовість дзюдо є результатом того, що в Японії (і тепер у багатьох інших країнах) ця боротьба викладається у середніх загальноосвітніх школах.

У середній школі Японії уроки фізичного виховання поділяються на уроки гімнастики, водіння машини, легкої атлетики, ігри з м'ячем, танців, плавання та теорії фізичного виховання (дзюдо, як і кендо). Уроки фізичного виховання, виключаючи теорію фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток сили та рухових функцій [10; 22; 46].

І у тому і у іншому вигляді цілі та завдання у загальних рисах такі:

- всебічно розвивати особистість та виховувати здорове покоління;
- виховувати волю, привчати дітей до того, щоб вони використовували вільний час для корисних справ;

- прагнути до того, щоб школярі брали активну участь у житті колективу.

На Захід «джіу-джитсу» (саме у цій транскрипції) стало поширюватися на початку ХХ століття. Люди, далекі від бажання спробувати себе у змаганнях на фехтувальній доріжці, боксерському рингу або борцівському килимі, більше тяжіли до таємничого «джіу-джитсу», що обіцяє здобуття повної захищеності.

Література з фрагментами східних систем самозахисту наповнила Європу та Америку [59; 62; 65].

Дзюдо стало поширюватися на захід тільки з 30-х років ХХ століття. Зокрема, потрапивши до України, воно трансформувалося у новий вид боротьби і системи самозахисту – «самбо» [24; 38; 50].

Після Другої світової війни у Японії були заборонені будь-які воєнізовані організації, у тому числі культивування дзюдо та карате [57; 61].

Однак уже у 1957 році, сформувавшись на світовій спортивній арені у стійкий спортивний рух, засновано Міжнародну федерацію дзюдо, а з 1964 року боротьба дзюдо входить до складу Олімпійських ігор.

Практично дзюдо є складовою фізичної культури Японії. забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовку силових структур [13; 29; 42].

У плані використання дзюдо для підготовки поліцейських сил багато країн пішли цим же шляхом. Пояснюється це, мабуть, тим, що на відміну від східних ударних єдиноборств, де основною частиною з наявністю спортивного фіналу є ударна техніка, дзюдо у своїй основі передбачає повний контакт із противником та його нейтралізацію без завдання ударів, що повністю співвідноситься із загальносвітовими уявленнями про характер службової діяльності правоохоронних структур, особливо поліції [2; 31; 53].

Склад формалізованих технічних дій, якість яких демонструється під час задачі кваліфікаційних технічних нормативів, розрахований на їх застосування у демонстраційному режимі, без опору супротивника. Саме тому Д.Кано проголошував девізом дзюдо злагоду, такт, повагу, як принципи системи дзюдо.

Передбачалося, що дзюдоїст, який засвоїв у умовному контакті прийоми дзюдо, вийде переможцем у сутичці з невідготовленим противником, роль якого у процесі тренування виконує партнер.

Саме тому величезні маси людей займаються традиційним дзюдо, не будучи готовими до реального бою за складом свого характеру, вихованості та нервової типології.

Однак соціальні традиції Японії та прилеглих країн Південно-Східної Азії не сприймаються у інших країнах, особливо у сфері великого спорту, правила якого копіюють умови військово-комерційного конфлікту. Особливо ця конкурентна сторона спорту вищих досягнень виявилася за умов змагання двох соціально-економічних систем [17; 30].

Доктор Д. Кано найменшою мірою розглядав свою систему, як вид спорту, хоча він, безсумнівно, розумів, що потяг молоді до суперництва викликатиме природне бажання помірятися силами і виявити кращого [62].

У наш час ця сторона дзюдо виступає як провідна і чи не єдина. Те, що сприймається і називається - дзюдо, далеко від того, що задумував і створював засновник.

У традиційному дзюдо змагальна сторона замаскована у вигляді «рандорі» - «вільної битви», у якій повинні дотримуватися правил етикету. Ця інтерпретація спортивних взаємин відображена як побажання трансформації спорту з копії військово-комерційного конфлікту у копію змагання [15; 34].

Техніку дзюдо доктор Кано розглядав, як засіб самовдосконалення на шляху до досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на головне місце поставлений, на жаль, результат.. Та й на батьківщині дзюдо, у Японії, питання престижу на світовому татамі відтіснили на другий план ідеї, якими керувався великий просвітитель [58; 61].

Однак те, що зроблено, не повернеш. Якщо олімпійські гасла про мир і радість, що проголошувалися наприкінці XIX і на початку XX століть, посправжньому служили завданням забезпечення взаєморозуміння між народами, то у результаті боротьби двох політико-економічних систем від дружби нічого не залишилося і виявились не найкращі сторони спортивної конкуренції.

З 1964 року боротьба дзюдо, як частина системи дзюдо увійшла до складу Олімпійських ігор, що проводилися у столиці Японії Токіо. Звичайно, японці здобули золоті медалі у всіх вагових категоріях. Абсолютним чемпіоном Олімпійських ігор у Токіо став Ісао Інокума. Справді, він значною мірою

підняв престиж дзюдо, оскільки за власної ваги 87 кг. виграв у борців, які перевищували вагу 110 кг. [63; 65].

Після перерви 1968 року на Олімпійських іграх у Мюнхені 1972 р. у програму знову було включено боротьбу дзюдо. Японці програли у абсолютній категорії голландцю Рюске та дзюдоїстам Віталію Кузнецову (срібному призеру), а у середній вазі - Шоте Чочіашвілі [57; 60].

Надалі кількість вагових категорій продовжувала збільшуватись. Всім, у тому числі і японцям, було видно вигоду від цього. Тепер за перемоги могли боротися не лише борці тяжкої ваги. Було прийнято поділ на п'ять вагових категорій: до 63, 70, 80,93 і понад 93 кг.

У Японії з 1977 року з'явився новий фаворит Ясухіро Ямасіта, який став олімпійським чемпіоном у абсолютній ваговій категорії.

Однак, це не Ісао Йокума із власною вагою 87 кг, який кидав на татамі 120-кілограмових гігантів. Сам Я. Ямасіта має вагоростовий індекс, що свідчить про використання ним переваги в низькому розташуванні ЗЦМТ.

Дзюдо міцно увійшло олімпійську програму. Майстерність борців різних країн постійно зростала і тепер не може бути й мови про явну перевагу японських дзюдоїстів над іншими, хоча вони, як і раніше, сильні, особливо у малих вагових категоріях.

Провідні позиції світовому дзюдо продовжують зберігати японські спортсмени. За 23-річний період у десяти чемпіонатах світу вони здобули 34 золоті медалі, тоді як Голландські дзюдоїсти – 5 золотих медалей, борці України – 3, Франції – 2 [4; 37].

Є. Дичко [20] зазначав, що дзюдо, є шлях до ефективного засобу тренування тіла та духа. Головною метою дзюдо є досягнення майстерності оборонятися шляхом виведення супротивника з рівноваги. Це можна досягти шляхом наполегливих тренувань.

Зараз не існує жодної країни, де не знають, що таке дзюдо. Люди різного віку у різних куточках земної кулі тренуються – дзюдо. Але основою дзюдо залишається спортивна складова.

1.3. Протиріччя у боротьбі дзюдо

Перспективним фактором у дзюдо є девальвація оцінки «іпон» (чиста перемога). Раніше оцінка «іпон» давалася за виконання таких вимог, як висота польоту, швидкість польоту та падіння на всю спину. Нині вона дається виконання лише однієї з цих показників (колишня оцінка «юко») (рис. 1.1; 1.2).

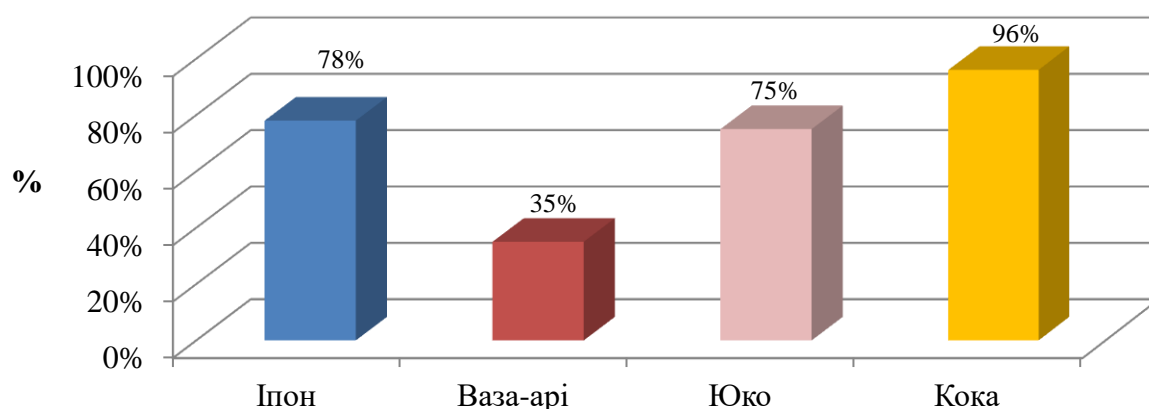


Рис. 1.1. Співвідношення оцінок «іпон», «ваза-арі», «юко» та «кока» на перших Олімпійських іграх (Yang C., 2018)

Такий аналіз призводить ще до більших запитань у дзюдо і цей факт змушує замислюватися над проблемою реконструкції всієї системи дзюдо, особливо європейської.

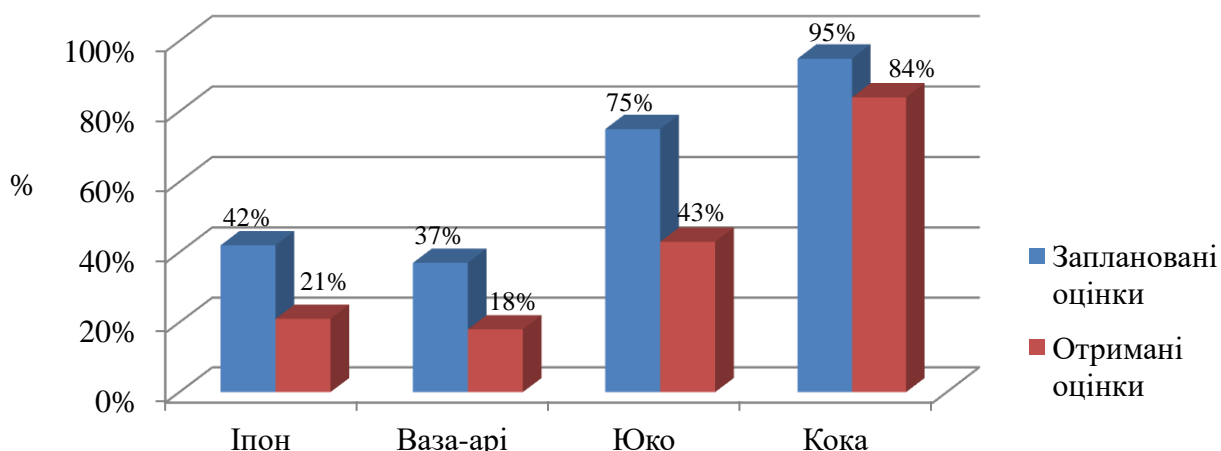


Рис. 1.2. Співвідношення запланованих та отриманих оцінок за кидки на змаганнях у Токіо іграх (Yang C., 2018)

У зв'язку з таким зниженням оціночних критеріїв за техніку виконання кидків доречно припустити, що основне навантаження для досягнення високого результату у дзюдо лягатиме не на техніку і тактику, а на використання функціональних резервів спортсменів.

Очевидно, що будь-який вид єдиноборств не порадує перспектива звуження технічного арсеналу, оскільки від його обсягу та ефективності залежить видовищність змагань і як наслідок, масовість.

До виходу на світову арену з дзюдо європейських борців лише один голландець А. Геесінг був чемпіоном світу з дзюдо. Результати виступів спортсменів з дзюдо свідчать про те, що ці два види з техніки кидків практично однакові і школа боротьби самбо анітрохи не гірша за школу дзюдо [4; 35; 57].

У загальних рисах техніко-тактичні комплекси європейських дзюдоїстів, що вийшли з надр боротьби самбо, свідчать про значне розмаїття техніки і, головне, про її різноспрямованість - основи результативності боротьби [22; 37].

Таким чином, за показниками змагальної діяльності дзюдоїстів можна з упевненістю оцінювати зміст та методику їх підготовки задовільною.

Результати аналізу їх сумарного техніко-тактичного арсеналу свідчать про те, що він був значно різноманітнішим і різноспрямованим, ніж у ортодоксальних дзюдоїстів.

У той же час, якщо оцінювати їхню індивідуальну змагальну діяльність, то, вони характеризувались вузькістю та одноманітністю, відсутністю підготовок, часто бездумним копіюванням техніки прийомів, що їх виконують японці.

Коефіцієнт надійності атаки, європейських спортсменів, був дуже низький і дорівнює 1,5 умовних бали за спробу. Для тотожного йому кількісного показника ефективності (КПЕ) це значення дорівнює - 0,15.

Тим не менш, всі ці недоліки не були такі помітні на тлі досить ефективних результатів провідних дзюдоїстів.

Однак поступово не включена до Олімпійських ігор боротьба самбо без державної підтримки стала помітно здавати позиції, а дзюдо без національного коріння боротьби самбо не змогло утримати свої стартові позиції.

Щоб підкреслити важливість витоків боротьби самбо для забезпечення більш якісної техніко-тактичної складової у всьому обсязі видів спортивної підготовки, потрібно звернути увагу на факт того, що на Олімпійських іграх 2004 року у Афінах представниками нечисленної Грузії були завойовані золоті та срібні медалі. І це незважаючи на те, що манера грузинської боротьби «чидаоба», що входила складовою у боротьбу «самбо», не відповідає правилам змагань з дзюдо [53; 57].

Негативним фактом у методології підготовки дзюдоїстів в Україні, є орієнтація не так на підготовку майбутніх чемпіонів через масовий спорт, але у пошуку і потім використанням обдарованих, кимось вже підготовлених борців.

На думку багатьох фахівців (К. М. Марандян, М. В. Бойченко, 2019; В. А. Сальніков, С. П. Хозей, 2016; І. М. Скрипка, В. В. Ворона, 2022), тенденція до орієнтування на світові успіхи за рахунок розвитку спортивних клубів, пошуку обдарованих спортсменів, принесе успіх у спортивних досягненнях.

Таким чином, незважаючи на наявні в Україні спортивні таланти та інтелектуальні резерви тренерського колективу, успіхів досягти буде дуже важко, оскільки орієнтуватися на методологію країни з зовсім іншим менталітетом, та за відсутності масовості, неможливо. Національні амбіції під час цього дають лише погану послугу.

Але біда полягає ще й у тому, що більшість тренерів, які з тієї чи іншої причини отримали можливість виставляти своїх вихованців на змагання обласного рівня, у більшості випадків орієнтуються на експлуатацію функціональних резервів, що неминуче веде до нестабільності спортивних результатів та ранньому спортивному старінню.

Дані останніх виступів українських дзюдоїстів, які втратили зв'язок з національними видами боротьби, свідчать про різке зниження обсягу технічних

дій та результативності. У той же час, багато статей з приводу перспектив необґрунтовано оптимістичний [6; 17; 41].

У результаті з приводу змагальної діяльності дзюдоїстів потрібно зазначити, що у гонитві за реалізацією економічної стратегії спортивні клуби, та федерація дзюдо бездумно веде наше дзюдо до провалу:

- незмінні учасники команди, техніко-тактичні дії одноманітні;
- демонструють не дзюдо, а спроби вільної боротьби у кімоно;
- не привозять нові склади команд для «обкатки» своєї «запасної лави»;
- тренери не дають можливість досконало вивчити своїх ймовірних супротивників;
- тренери у цих частих зустрічах зношують свій основний склад, якому перемоги даються тільки за рахунок перенапруги функціональних резервів;
- відсутнє поняття про просторово-сміслову моделі техніко-тактичної діяльності у боротьбі і, відповідно, про методологію багаторічної техніко-тактичної підготовки.

Потрібно згадати той факт, що грузинські борці для такої малочисленої країни показують стабільні результати. Так, представник Грузії Д.Хахалешвілі став олімпійським чемпіоном у Барселоні (1992). На Олімпіаді 2004 року у Греції представники 3-мільйонної Грузії вибороли золоту та срібну медалі. Це свідчить про великі резерви грузинської національної боротьби «чідаоба», на техніку якої орієнтувалися наші багато самбістів і дзюдоїстів. Здається, що команді 120-мільйонної країни програвати команді 3-мільйонної країни недозволено у всіх аспектах [63; 65].

Зміна правил змагань у свою чергу кардинально впливає на модельні характеристики підготовки юних спортсменів у дзюдо. Національною федерацією дзюдо України у 2003 році було внесено зміни у правила змагань юних спортсменів до 13 років. Це було направлено на попередження травматизму у змагальному періоді, забороняється виконувати у цьому віці деякі прийоми у стійці та партері. Зазнала змін і програма підготовки юних дзюдоїстів та виконання деяких прийомів [33].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Згідно з аналізом наукової літератури спостерігається поступове зниження якості кидків, що виконуються у умовах спортивних змагань у дзюдо, що пов'язано з кінематичними умовами більш жорстких захоплень у спортивному поєдинку.

Це спільне для всієї проблеми дзюдо, але хвилює катастрофічне становище зі спортивними результатах українських дзюдоїстів. Цей стан справ можна було б віднести на рахунок війни, на зниження фінансування спорту.

Однак перехід українських тренерів на копіювання технічної складової традиційної програми підготовки дзюдоїстів, здавалося б, повинен забезпечити підвищення спортивних результатів, чого не спостерігається, тим більше що спортивні клуби з дзюдо та ДЮСШ засоби на передзмагальну підготовку мають.

Очевидно, потрібно шукати причину:

- у недоліках традиційного дзюдо, ще не повністю адаптованого до жорстко-контактних умов спортивних поєдинків;
- у непродуманому копіюванні українськими дзюдоїстами японських національних традицій дзюдо;
- у надмірному бажанні досягти всього й одразу, не попрацювавши всебічно проаналізувати відповідність методики підготовки навчання техніко-тактичному сенсу боротьби та педагогічним принципам його засвоєння.

Таким чином, незважаючи на наявні в Україні спортивні таланти та інтелектуальні резерви тренерського колективу, успіхів досягти буде дуже важко, оскільки орієнтуватися на методологію країни з зовсім іншим менталітетом, та за відсутності масовості, неможливо. Національні амбіції під час цього дають лише погану послугу.

Результати аналізу техніко-тактичного арсеналу у сучасному дзюдо свідчать про те, що віно стало значно різноманітнішим і різноплановим, ніж у ортодоксальних своїх витоках. Але бракує чітких рекомендацій на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів.

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, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури проводився метою з'ясування, місця єдиноборств у системі фізичної культури, як найбільш дійової частини бойових мистецтв; історії розвитку дзюдо, як системи бойових мистецтв та єдиноборства; змісту та методики підготовки у дзюдо на різних етапах підготовки у традиційному варіанті; перспектив розвитку дзюдо, як засобу фізичної культури; перспектив оптимального взаємопроникнення фізкультурної та спортивної складової системи дзюдо у Україні.

Всього було проаналізовано 65 літературних джерел, у тому числі 13 – іноземними мовами.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводилися на констатуючому та формуючому етапах дослідження.

На констатуючому етапі дослідження педагогічні спостереження проводилися з метою визначення: ефективності технічних дій дзюдоїстів 6-7 років, на етапах багаторічної підготовки; складу ТТД, що реалізуються у умовах спортивних змагань, та їх співвідношення з демонстраційної техніки; ступеня різноспрямованості технічного арсеналу у умовах спортивних змагань; співвідношення кидків без падіння та з падінням у умовах змагального протистояння; різноманітності індивідуальної техніки кидків.

На формуючому етапі дослідження педагогічні спостереження проводилися з метою визначення: ступеня ефективності кидків із різних

класифікаційних типів та груп; ступеня різноспрямованості арсеналу кидків дзюдоїстів; здатності рівноцінно реалізовувати техніку кидків у умовах однойменної та різнойменної взаємних стійок; співвідношення виграних та програних балів за технікою кидків.

Внесення до протоколів техніко-тактичних процесів здійснювалася у вигляді символів технічного виконання кидків.

Для подальшого аналізу індивідуальної та групової техніко-тактичної діяльності дані запису ходу сутичок заносилися у індивідуальні карти і потім підсумовувалися у групові техніко-тактичні карти.

Матеріали відеозаписів змагальної діяльності дзюдоїстів високої кваліфікації на змаганнях міжнародного масштабу аналізувалися за системою, яку запропонували І. М. Скрипка, В. В. Ворона [42].

Загалом на формуючому етапі дослідження було зареєстровано 60 зустрічей.

Після педагогічного експерименту було проведено педагогічний контроль у вигляді демонстрації вивчених прийомів боротьби та у формі спортивних змагань, у ході яких було зареєстровано 50 сутички. Разом під час дослідження зареєстровано 110 сутичок.

2.1.3 Педагогічне тестування. *Визначення ступеня складності проведення кидків «підніманням» із двох опорного та одноопорного положення з використанням ближньої дистанції.* У експерименті з визначення ступеня складності кидків із двох опорного та одноопорного положення брало участь 16 дзюдоїстів (1-го року навчання) у віці 6-7 років з технічною кваліфікацією 1-го «Кю» (коричневий пояс), відповідно з нормативними умовами програми боротьби з дзюдо. У першій серії 5 спортсменів проводили по 10 кидків кожного заданого прийому з двоопорного старту без власного падіння, регламентованих 30 с. для виконання кожного прийому.

Визначення ступеня складності кидків з вертикальним і горизонтальним зусиллям, що проводяться на середній дистанції. Умови та процедура були аналогічні першому тестуванню.

До складу входили наступні кидки з вертикальним зусиллям (підйомом) під час використання захвату за комір на шиї та за різнойменний рукав (середня дистанція): переверот через стегно; переверот підхватом; кидок через плечі.

Визначення ступеня складності виконання кидків підніманням з використанням захватів на дальній та ближній дистанції. Були включені кидки, що відносяться до групи «харе-ваза» (вертикальним підйомом суперника) з використанням захоплення на дальній дистанції (за різнойменний відворот і різнойменний рукав), як це рекомендується виконувати у літературі за традиційним дзюдо [19; 33; 52]: кидок через стегно; кидок з підсідом. Також входили кидки без падіння (підйомом), які стосуються групи «наге-ваза» з допомогою захоплення на ближньої дистанції: підворіт через стегно; підворіт з підсідом;

Визначення ступеня проблеми виконання однотипних кидків без свого падіння («наге-ваза») і з власним падінням, захоплюючи супротивника за собою («сутемі-ваза»). Усі кидки виконували з допомогою вертикального відриву суперника від татами під час опору суперника руками. До складу входили такі кидки без падіння: підворіт через стегно; підворіт з підсідом; кидок через плечі. Після виконання цієї серії кидків партнери змінювалися ролями. На наступному тренуванні експеримент повторювався, але зі зміною порядку рольових функцій.

Визначення послідовності вивчення кидків за умов стандартних кінематичних ситуацій. З метою визначення оптимальних комплексів кидків для типових кінематичних ситуацій, що виникають у ході поєдинку, було проведено тестування. У експерименті брали участь 16 дзюдоїстів із кваліфікацією 1-го «Кю» (коричневий пояс), які вивчили прийоми 4-х кваліфікаційних комплексів. Кожен учасник, отримавши завдання на роль «активного», у ході «сутички за завданням» намагався провести з типового вихідного положення по 4 кидки згідно з поданим переліком. «Противник» мав завдання чинити опір рукам, використовуючи традиційне захоплення за різнойменний відворот і за різнойменний рукав.

Визначення структури кидків та послідовності вивчення, з власним падінням з урахуванням ступеня їхньої травмо небезпечності. У експерименті брали участь 16 спортсменів із кваліфікацією 2-го «Кю», які вивчили прийоми 4-х кваліфікаційних комплексів. Кожен учасник, отримавши завдання на роль «активного», за відсутності явного опору суперника, намагався провести з типових вихідних положень по 4 кидки без падіння і 4 аналогічних кидки з власним падінням, згідно представлених завдань тренером.

2.1.4. Педагогічний експеримент. Дослідження проходило у м. Суми, з дзюдоїстами 6-7 - річного віку, які тренуються у ДЮСШ «Спартак» у секції дзюдо. Всього у дослідженні взяло участь (n=16) юних спортсменів. Під час проведення педагогічного експерименту спортсмени було розділено на дві рівноцінні групи КГ (n=8) і ЕГ (n=8). Проводився експеримент із вересня 2021 року по жовтень 2022 року.

Спортсмени контрольної групи (КГ) протягом року навчалися за програмою для ДЮСШ [19; 33].

Спортсмени експериментальної групи (ЕГ) займалися за доповненою практичними рекомендаціями програмою, особливістю якої був циклічний розподіл кидків, що вивчаються, у чотирьох діагональних напрямках для умов однойменної і різнойменної взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину. Причому, у 1-му півріччі кидки вивчалися у симетричних напрямках, а у 2-му півріччі – під час власної стійці проти однойменної та різнойменної стійки суперника (табл. 2.1).

Перед початком експерименту та після його закінчення було проведено тестування на предмет відсутності впливу фізичної переваги на техніко-тактичні показники.

Всього було зареєстровано 110 контрольних сутичок, результати яких були статистично опрацьовані на предмет аналізу ТТП та результативності.

Для того, щоб не привносити перешкоди у оцінку строго спрямованої педагогічної діяльності, у ході реєстрації техніко-тактичних дій враховувалася лише оцінка техніки кидка.

Організація педагогічного експерименту

Рік	Групи педагогічного експерименту	
	КГ	ЕГ
1-й	Стандартна програма з дзюдо для ДЮСШ (2018). Кидки зі стандартного захвату без падіння.	Різноспрямовані кидки з правосторонньої та лівосторонньої стійки.
		Різноспрямовані кидки зі своєї стійки за умов зміни стійки противником.
<p>Критерії оцінки ефективності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показник відносного обсягу техніки кидків (ВОТ); - показник технічного розмаїття за ознакою роду кидків (ТРОР); - кількісний показник ефективності кидків (КіПЕ); - показник технічної різноспрямованості (ТРС); - показник технічної варіативності по горизонталі (здатність ефективно боротися у однойменній та різноіменній взаємній стійці (ТВГор)); - показник вийграшу за кидками (Вкд); - показник збереження контингенту спортсменів (ЗКС) 		

2.1.5. Методи математичної статистики. Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин [7; 17; 24; 40].

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

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.1).$$

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.

Середнє арифметичне значення M для ряду вимірювань обчислюють за формулою:

$$M = \frac{\sum_{i=1}^n M_i}{n} \quad (2.2)$$

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) – проводився аналіз та узагальнення літературних джерел, а також особистого практичного досвіду, були виявлені та систематизовані основні аспекти проблеми, що вивчаються. Уточнено та доповнено положення про теоретичну та практичну значущість роботи, підтверджено актуальність дослідження, конкретизовано мета та завдання всіх наступних етапів роботи.

2-й етап (січень – травень 2022 року) – проводився педагогічний експеримент де брали участь 16 дзюдоїстів 6-7-річного віку. Педагогічний експеримент проходив з метою вивчення змісту базової техніки кидків юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки у умовах ранньої спеціалізації. Тренувальний процес проходив у ЕГ (n=8) за розробленими практичними рекомендаціями, та загальноприйнятою програмою ДЮСШ для дзюдоїстів у КГ (n=8). Експериментально визначено оптимальні комплекси кидків у умовах підвищеної жорсткості типових захоплень у дзюдо. На базі отриманих даних у ході педагогічного експерименту було розроблено практичні рекомендації. Особливістю яких є циклічний розподіл кидків, що вивчаються, у чотирьох діагональних напрямках для умов однойменної і різнойменної взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину.

3-й етап (червень – жовтень 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. Публікація матеріалів за результатами педагогічного експерименту на ІХ Міжнародна науково-методична конференції м. Суми - «Програмне забезпечення базової техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів».

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ ДЗЮДОЇСТА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Класифікація техніки боротьби дзюдо

Класифікація техніки Д. Кано [56] (табл. 3.1) практично стала першою систематизованою роботою у єдиноборствах і у подальшому класифікації боротьби у одязі орієнтувалися на її принцип побудови. З огляду на нестабільності становища обох борців у становищі боротьби стоячи, найвідповідальнішою є система поділу техніки кидків у зв'язку з чим доцільно представляти її без техніки боротьби лежачи.

Таблиця 3.1

Класифікація кидків дзюдо (Д. Кано, 2017)

Наге-ваза (кидки без падіння)			Сутемі-ваза (кидки зі стійки)	
те-ваза	асі-ваза	госі-ваза	масутемі	юкусутемі
сеоі-наге	о-сото-гарі	о-госі	ура-наге	макікомі
таі-отосі	ко-сото-гарі	хараі-госі	томоє-наге	ханемакікомі
хіза-гурума	о-уті-гарі	хане-госі	о-сото-гаке	–
ката-гурума	ко-уті-гарі	усіро-госі	ко-сото-гаке	–
–	асі-гурума	утсурі-госі	–	–
–	уті-мата	–	–	–
–	де-асі-хараі	–	–	–

Кожен розділ складається із груп прийомів. Особливо цікавим є група кидків у розділах «наге-ваза» та «сутемі-ваза». Справа у тому, що деякі прийоми ідентичні та відрізняються лише тим, що проводяться з власним падінням.

Кидки технікою стегна «хане-госі» (пружне крило птаха) - підсід гомілки зсередини абсолютно ідентичні кидкам «хане-макі-комі» (пружне крило, під

плече) - підсід гомілки зсередини з падінням, що відноситься до групи «сутемі-ваза». Якщо врахувати той факт, що під час захоплення кімоно на рівні плечового поясу кидки «хане-госі» без власного падіння практично провести неможливо, а захоплення на рівні пояса у дзюдо не заохочуються, то без падіння ці кидки проводити неможливо.

Потрібно зазначити і такий факт, що у одну групу з'єднані: кидки «о-госі» (через стегно) і «ушіро-госі» (через груди), мають абсолютно різну просторову і координаційну структуру, що свідчить про суб'єктивний підхід під час побудови класифікації А. А. Хорунжий [48].

Пізніше ця класифікація була дещо модифікована у Японії [53; 60; 64] за рахунок введення нової групи кидків «через плечі» та у Англії [58; 65] за рахунок введення групи кидків «через стопу».

Проте загальна система побудови класифікації залишилася незмінною.

Програмами навчання практично є зміст «кат», але зміст кидків не забезпечує їх різноспрямованого проведення не тільки у одному кваліфікаційному комплексі, але і сумарно.

Технічні дії (кидки) у дзюдо описуються та ілюструються з рекомендацією їх проведення зі стандартного захоплення за різнойменний відворот кімоно і різнойменний рукав у ліктя під час взаємній правосторонній стійці, що далеко не завжди зустрічається на змаганнях, особливо у процесі просування до фіналу.

Ще одна неточність. За класифікацією та за програмами домінують кидки без власного падіння, але на змаганнях проводяться лише кидки з власним падінням. Однак, відповідно до системи класифікації, більша частина кидків формально відноситься до групи «наге-ваза» (без падіння) і більшість навчального часу приділяється ці кидки.

За даними аналізу педагогічних спостережень, яке проводилось з урахуванням використання класифікаційної системи Д.Кано [56], розподіл груп кидків, що застосовуються на змаганнях спортсменами у боротьбі дзюдо (табл. 3.2).

**Розподіл груп кидків, що застосовуються на змаганнях
спортсменами з боротьби дзюдо**

Групи кидків	6–10 років (%)	11–17 років (%)	до 23 років (%)	дорослі (%)
Наге-ваза	13,8	17,76	14,88	17,27
Сутемі-ваза	2,11	0,8	2,83	0,56

Однак ця інформація неправильно інтерпретована, оскільки кидків без падіння атакуючого «наге-ваза» у ході змагань практично немає. Спроби проведення кидків без власного падіння у боротьбі дзюдо були б нелогічними, оскільки за них за правилами змагань атакуючий не отримує жодної переваги. Отже, основний принцип класифікації Д.Кано тлумачиться неправильно і кидки з підгруп «косі», «асі» і «ті», що проводяться з падінням, відносять до групи «наге-ваза».

У класифікації Д.Кано мають місце помилкові на сьогодні системні походи. Так, кидки руками «сеоі-наге» (метання) - кидки через спину входять у одну групу з кидками «хіза-гуруму» (колінне колесо) - кидки передньою підсічкою у коліно.

Кидки технікою стегна «хане-госі» (пружне крило пуги) - підсід гомілки зсередини абсолютно ідентичні кидкам «хане-макі-комі» (крилом, під плече) - підсід гомілки зсередини з падінням, що відноситься до іншого поділу техніки. Якщо врахувати той факт, що під час захоплення кімоно на рівні плечового поясу кидки «хане-госі» без власного падіння практично провести неможливо, захоплення на рівні пояса у дзюдо не захищені, то введення динамічної ознаки на високому рівні значимості недоцільно.

Потрібно зазначити і такий факт, що у одну групу з'єднані кидки «о-госі» (через стегно) і «ушіро-госі» (через груди), що мають різну просторово-координатну структуру [57; 60].

Винятково важливе значення має класифікаційна система для формування програми навчання та педагогічного контролю. Якщо

проаналізувати зміст програми навчання техніці кидків дзюдо і представити її у ракурсі різноспрямованості технічного арсеналу, то стане зрозумілим, що сформуванню різноспрямований комплекс кидків неможливо.

Таким чином, необхідний перегляд об'єктивності принципу побудови класифікації техніки кидків дзюдо на основі біомеханічних підходів та у інтересах забезпечення оптимальних змагальних технічних комплексів дзюдоїстів.

Незважаючи на тенденцію до збереження традиційності у дзюдо, навіть представники Японії намагалися вдосконалити її класифікаційну систему [60; 64].

О. Walker [63] запропонував виділити групу кидків технікою плеча, що справді привело систему у більш логічний вигляд. Так кидки «сеої-наге» (через плече) і «ката-гурума» (через плечі), що раніше належали до кидків технікою руки, склали нову групу. Однак ще залишилися невідповідності у комплектуванні груп кидків «асі-ваза» та «держі-ваза».

Пройшла непомітною класифікаційна система, створена Т. М. Кравчук, Г. О. Огарь, Б. Ю. Кондратович [25] потреб боротьби самбо. Основною новацією стало виключення групи кидків «сутемі-ваза», у зв'язку з тим, що вони мають єдину просторову та координаційну структуру з кидками, представленими у групі «наге-ваза» (без падіння).

Однак тренери з самбо не зовсім правильно сприйняли ці новації, а японські фахівці, надмірно поважають свої традиції, не захотіли навіть вникати у її сутність. Згодом фахівці спробували трансформувати класифікацію техніки самбо і дзюдо у систему, що забезпечує її ефективніше використання у педагогічній діяльності [61; 63].

Система класифікаційної побудови була досить перспективною для теорії та методики дзюдо, оскільки її використання дозволяло розглядати техніку кидків з просторових позицій, зумовлювало облік кінематичних умов під час проведення кидків, що зрештою підвищувало ефективність навчання основ

тактики проведення кидків у чотирьох напрямках (вперед – назад та вліво – вправо).

S. Vardar, S. Tezel, L. Ozturk [62] запропонували єдину класифікацію технічних процесів (для чотирьох видів боротьби). Однак, ця класифікація, як і всі попередні, була побудована на суб'єктивній основі і не відображала біомеханічну сутність прийомів боротьби, починаючи з кінематичної складової.

Оскільки класифікація повинна використовуватися у всіх аспектах даної діяльності, класифікації, побудовані на суб'єктивній основі, не можуть забезпечити ні формування правильного уявлення про техніку прийомів (хоча б у плані встановлення домінуючих елементів техніки), ні організації об'єктивного педагогічного контролю за становленням оптимальної техніки. Як приклад можна навести епізоди визначення моделі борця високої кваліфікації з використанням різних класифікацій [60]. Застосовуючи формули визначення технічного розмаїття І. М. Скрипка, В. В. Ворона [42] з використанням під час цього класифікації технічних дій у спортивній боротьбі можна отримати серйозні методологічні помилки. Так, у першому випадку під час взаємній правосторонній стійці атакуючий проводить у ліву сторону (щодо себе) кидок підворотом, кидок прогином, кидок поворотом (млин). За запропонованою методикою педагогічного контролю з урахуванням модельних вимог до борців, борець буде оцінений, як проведення активних дій.

Якщо борець володітиме трьома звалюваннями, що представляють одну класифікаційну групу, але що проводяться у три тактичні сторони, то під час такої системі оцінки він оцінюється не задовільно.

Насправді ж, у першому випадку борець відповідає вимогам лише за обсягом і, можливо, за різноманітністю техніки, але не відповідає за її різноспрямованістю, що виключно важливо для забезпечення техніко-тактичної ефективності. У другому випадку борець, володіючи прийомами тільки з однієї класифікаційної групи, покриває цією технікою три техніко-тактичні напрямки. Отже, вважатимуться, що ці класифікації неспроможні своєю системою забезпечити потреби педагогічного процесу.

3.2. Техніко-тактичні дії у дзюдо за біомеханічними ознаками, під час базової технічної підготовки

Прямий зв'язок класифікаційних ознак з вимогами формування моделі діяльності дзюдоїста зазначав О. Walker [63]. У запропонованій ним класифікації основною ознакою був напрямок кидка (вперед, назад і у сторони).

Дещо пізніше була опублікована класифікація для потреб боротьби самбо. У її основі лежав математичний підхід, і кидки на верхньому ієрархічному рівні поділяються на:

- кидки суперника вперед, перед собою;
- кидки суперника вперед, за себе;
- кидки суперника назад, перед собою.

Ймовірно, у силу недостатньо налагодженої системи наукової інформації у світ вийшла робота з класифікацією для боротьби дзюдо О. Walker [63], у якій був розвинений принцип: кидки вперед, назад і у сторони, що не повною мірою відповідало дійсності з позицій законів біомеханіки.

Проаналізувавши всі наявні на сьогоднішній день класифікації техніки видів спортивної боротьби [22; 53; 56 65], дійшли висновку про необхідність використовувати для педагогічних потреб боротьби дзюдо єдину класифікацію технічних дій у спортивній боротьбі з біомеханічних ознак.

У цій класифікації прийоми боротьби діляться залежно від вихідного розташування спортсменів. На цій основі техніка боротьби представлена за розділами:

- техніка боротьби у положенні стоячи;
- техніка боротьби у положенні на колінах;
- техніка боротьби у положенні напівлежачи;
- техніка боротьби у положенні партеру (один – на колінах або на животі);
- техніка боротьби у положенні лежачи (один - на спині, інший зверху).

Найбільш координаційно-складною є боротьба, у положенні стоячи і тому у педагогічному експерименті обмежимося її розглядом та використанням.

На верхньому ієрархічному рівні цієї класифікації розташовані кидки за ознакою:

- кидки суперника вперед, перед собою, з попереднім поворотом до нього спиною або боком;
- кидки суперника назад, перед собою;
- кидки суперника вперед, за себе;
- кидки суперника назад, за себе, з попереднім поворотом у бік протилежний напрямку кидка.

Оскільки за правилами змагань з боротьби дзюдо збивання суперника на живіт не оцінюються, за єдиної класифікації техніки боротьби стоячи залишимо для використання тільки техніку кидків з положення стоячи у положення на спині або боці.

Далі техніка кожного типу кидка за координаційною структурою поділяється на класи.

На нижчому рівні, за збереження провідної структури типу кидків (принцип транзитивності провідної ознаки) їх техніка ділиться на загони та підзагони за ознакою способу позбавлення суперника опори:

- вертикальним відривом від опори;
- одночасним горизонтальним впливом на тіло суперника по верхній та нижній складових пари сил;
- переважним горизонтальним впливом на тіло суперника по верхній складовій пари сил.

Дії на тіло суперника руками і ногами атакуючого становлять комбінацію кидків (без на ноги, з впливом на ноги ногами, з впливом на ноги ногами).

На нижчому рівні розташований динамічний ознака, в якому враховується можливість проведення кидка без падіння, захоплюючи у себе суперника, попередньо переходячи у становище, лежачи (чи колінах).

Найголовнішою відмінністю даної системи є облік напрямку кидків не вперед, назад і у сторони, а вправо – вперед, вліво – вперед, управо – назад,

уліво – назад. Отже, кидки з кінематичних умов взаємного контакту спрямовані над фронтальної і сагітальної площинах та діагонально них.

Виходячи з даної системи, потрібно переглянути всю традиційну класифікацію техніки дзюдо на предмет її відповідності основним тактичним положенням.

Так, під час проведення кидків групи «госі-ваза» противник падає вперед, а атакуючий під час цього повертається до нього спиною за рахунок м'язів - згиначів хребта. Ця основна ознака властива і таким кидкам з групи «те-ваза», як «сео-наге» і «таї-отосі». За вищеназваними параметрами до цих кидків відносяться і такі кидки з групи «асі-ваза», як «учі-мата» і «асі-гуруму». Всі ці кидки за основною тактичною ознакою та основною біомеханічною ознакою (грудної моторики) відносяться за єдиною класифікацією техніки спортивної боротьби за біомеханічними ознаками до кидків типу - провороти.

У той же час такий кидок, як «усіро-госі», відноситься до типу контркидків закиданням, оскільки він спрямований по відношенню до суперника назад, по відношенню до себе - за себе і прогинаючись за рахунок скорочення м'язів-розгиначів спини.

Всі інші деталі виконання кидків розташовуються на нижчому класифікаційному рівні, а ознаки вищого рівня зберігають свою присутність до найнижчого рівня.

Відповідно до структури єдиної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками техніка боротьби на рівні ділиться на розділи: стоячи, з колін, напівлежачи, у партері. Причому кожному розділу боротьби є набір технічних процесів, спрямований у різні тактичні боки.

Якщо використовувати цю структуру, то у програмі базової технічної підготовки необхідно передбачити вивчення техніки у всіх розділах боротьби.

На відміну від рекомендацій О. Ц. Демінський [18], базова технічна підготовка має бути пройдена протягом перших двох років, за рахунок чого мають бути сформовані міцні серединні структури кидків без привнесення динамічних перешкод, які збивають чинником у оволодінні координаційними

структурами рухів. Після цього починається базова ТТП, у ході якої використовуються раніше вивчені прийоми з відповідною корекцією на кінематичні та динамічні умови змагального поєдинку.

Потрібно відзначити факт того, що у аналізі педагогічного спостереження відсутні дані про технічну діяльність у розділах боротьби з колін, напівлежачи і у партері у той час як вони у ході змагань мають місце.

Очевидно, на етапі базової підготовки основну частину часу займає вивчення техніки боротьби стоячи як найважливого розділу і частково боротьби лежачи. Вивчення техніки боротьби у партері, з колін та напівлежачи у боротьбі самбо віднесено на період базової техніко-тактичної та тактико-технічної підготовки [1].

Під час формування моделі діяльності у боротьбі стоячи і контролю за формуванням такої моделі повинна панувати ознака різноспрямованості проведення кидків по діагоналях до фронтальної та сагітальної площин: без падіння атакуючого («наге-ваза» – техніка метання); з падінням («сутімі-ваза» - техніка кидків жертвуючи стійкою).

Відповідно до структури єдиної класифікації така ознака розташовується на рівні виду кидків і, відповідно, вивчається в контексті основної ознаки: проворот, нахил, прогин, закидання. З позицій техніки безпеки навчання залишається невирішеним питання про те, чому раніше навчати: кидкам без падіння чи кидкам з падінням?

Таким чином, дані теоретичного аналізу методологічних основ видів спортивної боротьби і, зокрема, боротьби дзюдо, свідчать про те, що у подальшій педагогічній діяльності у галузі боротьби дзюдо доцільно використовувати класифікаційну систему єдиної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками та, що виходить з її структури модель просторово-сміслової техніко-тактичної діяльності у спортивній боротьбі.

Висновки до 3 розділу

У результаті третього розділу, можна зробити висновок, що:

- змагальні комплекси дзюдоїстів дуже обмежені і мають низьку тактичну різноспрямованість;

- програмний склад кидків «наге-ваза» (без власного падіння), що демонструються на класифікаційних іспитах у програмному режимі, у умовах змагань практично не використовується. Особливо це стосується кидків з поворотом до суперника спиною, що пов'язано з підвищенням кінематичної жорсткості захоплень за кімоно в умовах протистояння.

- координаційна складність кидків з попереднім поворотом до суперника спиною ускладнює їхню реалізацію у умовах традиційного захоплення за різнойменний рукав і різнойменний відворот навіть у умовно-контактному режимі їх демонстрації. Захоплення на ближній дистанції, що полегшують проведення кидків цієї групи, правилами змагань із дзюдо не заохочуються. Крім того, під час опису техніки кидків та їх ілюстрації мають місце аспекти, що свідчать про неповне розуміння проблеми забезпечення адекватного кінематичного зв'язку для ефективного проведення кидків;

- кидки групи «сутемі-ваза» (жертвуючи положенням стоячи), заплановані на більш пізні етапи підготовки, не ідентичні за координаційними структурами, раніше вивченими кидками, що не забезпечує наступності і, відповідно, надійності їх реалізації;

- у зв'язку з ранньою спеціалізацією виникає питання про першочерговість вивчення кидків без власного падіння і з власним падінням, оскільки у віці 6-7 років ще не всі сенсомоторні структури повністю дозрівають. Якщо вивчення кидків без власного падіння у віці 12-14 років пояснюється змагальною необхідністю, то питання доцільності їх вивчення під час роботи з дітьми 6-7 років вимагає спеціального дослідження;

Таким чином, зміст техніко-тактичного матеріалу у нині діючих програмах підготовки дзюдоїстів не повною мірою відповідає змісту інтегральної моделі просторово-сміслової діяльності у боротьбі дзюдо.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Питання про розподіл навчального матеріалу у програмі етапу початкової підготовки з урахуванням ступенів фізичних труднощів та координаційної складності порушувалося у спеціальній літературі з боротьби дзюдо [11; 14; 33]. Однак у роботі розглядалися питання етапу початкової підготовки у умовах ранньої спеціалізації.

У разі ранньої спеціалізації, у секцію дзюдо батьки приводять дітей у віці 6 років, безумовно, питання формування навчального матеріалу боротьби з урахуванням фізичної проблеми та координаційної складності стає ще актуальним [3; 5; 31].

Враховуючи дослідження юних спортсменів віком 6-7 років, мають різницю функціональних можливостей, ступінь координованості та сенсомоторних можливостей [3; 21; 47].

Отже, крім положень, що приймаються нами з питань формування технічних арсеналів, залишаються відкритими питання:

- фізичної складності та координаційної складності кидків з підніманням на одній і двох ногах;
- фізичної складності та координаційної складності кидків, що проводяться з вертикальним і горизонтальним зусиллям;
- ступеня складності виконання кидків підніманням з використанням стандартних захоплень на дальній дистанції.

У педагогічному експерименті виходили з тієї умови, що подібне дослідження В. В. Мельнік А. А. Дяченко [31] стосувалося віку 6-7 років. З іншого боку, орієнтувалися на принципово новий підхід зіставлення між собою прийомів за класифікацією, у якій кидки групуються за біомеханічною структурою.

Проводячи педагогічний експеримент із встановлення ступеня фізичної проблеми кидків різних типів і груп було визначено, що показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) свідчить, що кількість енергії витраченої на переміщення тіла суперника у просторі, а й певною мірою від складності його координаційної структури, оскільки управління рухом також вимагає енергетичних затрат [3; 5; 31].

До складу 1-ої серії заданих кидків включалися:

- кидок «проворотом» через стегно («о-госі»);
- кидок розгином (відрив суперника з допомогою прогину з наступним скиданням) («ура-наге» - без падіння).

До складу 2-ї серії заданих кидків включалися:

- кидок «проворотом» з підсадою («хане-госі»);
- кидок прогином з підсідом під стегно та гомілку.

У результаті експерименту виявлено статистично достовірне збільшення ЧСС у його учасників під час проведенні кидків з впливом на ноги суперника, ногою атакуючого (на одній опорі у 2-й фазі кидка) порівняно з кидками, що проводяться з двох ніг (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Результати педагогічного експерименту щодо встановлення ступеня труднощів кидків з двох ніг та однієї ноги у контрольній та експериментальній групі

Значення	Провороти у стійці		Прогини у стійці	
	КГ (n = 8)	ЕГ (n = 8)	КГ (n = 8)	ЕГ (n = 8)
М	16,1	21,5	17	21,2
±δ	2,331	2,369	1,563	1,989
±m	0,737	0,749	0,494	0,629
t	5,138		4,679	
p	< 0,001		< 0,001	

У зв'язку з отриманим середнім результатом приросту показників ЧСС внаслідок ступеня складності ідентичних за структурою кидків, що проводяться з двох і з однієї опори, доцільно під час планування змісту базової техніки на

етапі початкової підготовки спочатку розподіляти вивчення кидків, що проводяться з двох ніг після виходу з вихідної позиції на старт кидка (у 2-й його фазі) і потім вивчення однотипних кидків, проводимих на одній опорі у 2-й фазі (позбавлення суперника опори або вертикальний відрив від опори).

З метою з'ясування оптимальної послідовності вивчення кидків за ознакою напрямку вектора зусилля було проведено експеримент. Усі кидки проводилися із прийнятним для правил дзюдо захопленням за комір на шиї та за різноіменний рукав (середня дистанція).

До складу досліджуваних прийомів були включені кидки:

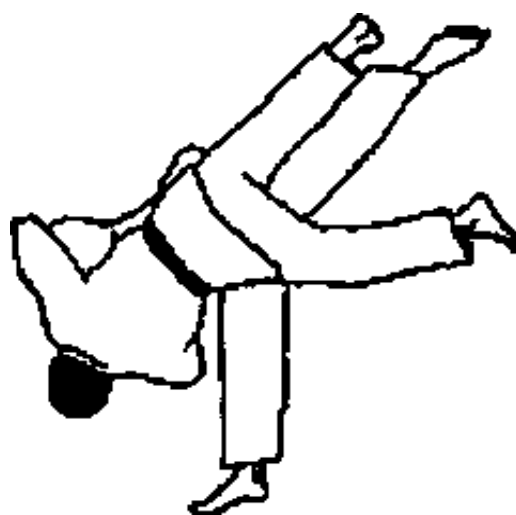
- «о-госі», що виконуються за рахунок вертикального підйому суперника, і «укі-госі», що виконуються переважно за рахунок горизонтального зусилля по верхній складовій парі сил;

- «хараї-госі», що виконуються засобом позбавлення суперника опори, що по ортодоксальному дзюдо сприймається, як варіант техніки і далеко не всіма авторами;

- «учі-мата», також ілюстрований з різними засобами виконання, без віднесення їх до класифікаційних ознак (рис. 4.1).



Проворот з підбивом



Проворот з підсідом

Рис. 4.1. Варіанти виконання кидків «учі-мата» за біомеханічними ознаками

У результаті експерименту з'ясувалося, що всі кидки, що виконуються з вертикальним підйомом суперника вимагають великих енергетичних витрат, тому їх вивченню має передувати вивчення легших кидків, що проводяться з переважним горизонтальним впливом на суперника по верхній складовій парі сил (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Результати експерименту щодо встановлення ступеня труднощі кидків, що проводяться шляхом вертикального підйому та горизонтального виведення з рівноваги у контрольній та експериментальній групі

Значення	«О-госі»		«Харай-госі»		«Учі-мата»	
	ЕГ (n = 8)	КГ (n = 8)	ЕГ (n = 8)	КГ (n = 8)	ЕГ (n = 8)	КГ (n = 8)
M	21,5	16,2	20,8	17,7	20	17,5
$\pm\delta$	2,368	2,331	2,394	1,703	2,211	1,779
$\pm m$	0,749	0,737	0,757	0,538	0,699	0,563
t	5,1	1,38	3,336		2,785	
p	< 0,001		<0,01		<0,01	

Аналіз складу техніки кидків дзюдо під час демонстрації кваліфікаційних комплексів і складу техніки, отриманого у ході педагогічних спостережень за змагальною діяльністю дзюдо, свідчить про їх значну відмінність.

Результати аналізу змісту технічних комплексів (Кат) свідчать про наявність у них таких кидків, які за координаційною складністю та фізичною труднощами не можуть виконуватися на етапі початкової підготовки дітей у віці 6–7 років.

Так, для дітей А. О. Алексеєнко, О. В. Журавель, Ю. О. Юхно [3] пропонує вивчення кидків «тсурі-комі-госі» (кидки через стегно з низьким підсідом і із захопленням за відворот і рукав) і «хане-госі» (кидки через стегно з підсадкою гомілки зсередини, з тим самим захопленням).

З таким захопленням дорослому борцю досить важко провести кидок, навіть на партнерові, що не опирається (рис. 4.2). Тому багато кидоків, що вивчаються за стандартною програмою дзюдо, у умовах змагань не були зареєстровані.



Рис. 4.2. Кидок «тсурі-комі-госі» (підйом з стегна попереднім зісклизуванням) і «хане-госі» (пружні крила птаха з стегна) із захопленням рукава і різноіменного відвороту, рекомендований для вивчення дітям 6-7 років

Спортсмен маючи однакову вагову категорію та довжину тіла однакову з противником, що атакує під час проведення кидків через спину із захватом руки через передпліччя (попередньо або у ході кидка відвертаючись від суперника) повинен присідати занадто низько, піддаючи значним навантаженням хребет. Крім того, надмірно низький підсід не забезпечує надалі достатньої вибухової сили вертикального підйому.

Якщо цей прийом можливий під час демонстрації техніки у умовах його проведення на більш тяжкому та вищому за зрістом противнику, то під час рівному зрості його проведення суперечить здоровому глузду. Жорстке протиборство офіційних змагань унеможлиблює проведення таких кидків. Дзюдоїсти, маючи довжину тіла більшу, ніж у суперника, намагаються провести кидок «сео-наге» через передпліччя з використанням такого захоплення, змушені ставати на коліна (рис. 4.3).

Ця дія дозволяє противнику вчасно реагувати, оскільки процес постановки на коліна (без значного горизонтального впливу на суперника) за даними дослідження займає 0,2 - 0,3 с, що узгоджується з даними спеціалізованої літератури з дзюдо [2; 19; 48].

Цікавим є ще один факт ігнорування рівня та дальності захоплень у ортодоксальному дзюдо.

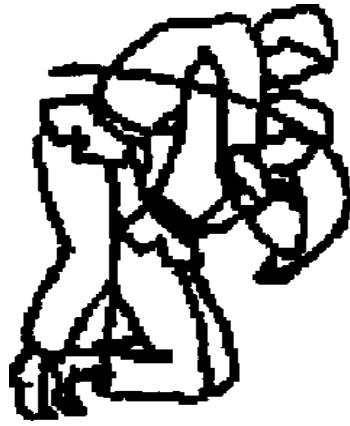


Рис. 4.3. Кидок «сеоі-наге» з колін (кидок через спину та передпліччя по термінології боротьби дзюдо), який офіційно не включений до класифікаційної групи кидків «сутемі-ваза» (з власним падінням)

Цікавим є ще один факт ігнорування рівня та дальності захоплень у ортодоксальному дзюдо. Як згадувалося вище, під час ілюстрації кидків «хараі-госі» і «хане-госі» на вихідній позиції представлені вихідні захоплення за пояс на спині, а у процесі проведення кидка виявляється, що вони проводяться із захопленням за відворот і рукав.

З метою визначення ступеня труднощі та, відповідно, доцільності вивчення кидків вертикальним підйомом супротивника взагалі, було проведено педагогічний експеримент з визначенням енергетичних витрат за даними ЧСС.

До складу 1-ї групи входили наступні кидки без падіння з використанням захоплення на дальній дистанції із захопленням за різноіменний відворот і різноіменний рукав у ліктя, як це рекомендується виконувати за традиційним дзюдо:

- проворот через стегно («тсурікомі-госі»);
- проворот з підсадою («хане-госі»).

До другої серії кидків були включені кидки з використанням захоплення на ближній дистанції (за пояс на спині та різноіменний рукав):

- проворот через стегно («о-госі як кидок підйомом»);
- проворот з підсідом («хане-госі»).

Переважне навантаження на грудну моторику з використанням такого захоплення має забезпечити не тільки виграш у силі, а й у спрощенні координації рухів.

У результаті експерименту отримані дані, що свідчать про значно менші енергетичні витрати під час проведення кидків з вертикальним відривом від опори з використанням захватів на ближній дистанції (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Ступень складності кидків з вертикальним відривом суперника
від опори з використанням захоплень на різній дистанції**

Значення	«Тсурікомі-госі»		«Хане-госі»	
	КГ (n=8)		ЕГ (n=8)	
	Дальні	Ближні	Дальні	Ближні
M	21,2	18,1	23,7	18,7
±δ	2,394	1,1	1,252	1,159
±m	0,757	0,348	0,399	0,366
t	3,72		9,267	
p	<0,01		< 0,001	

Частота серцевих скорочень статистично достовірно вище під час проведення кидків з опорою на одній нозі ($t = 9,267$, $p < 0,001$).

Дані опитування фахівців (тренерів $n=6$) свідчать, що значну роль забезпеченні проведення кидка без власного грає особливість захоплення, або крій одягу (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Причини, що впливають на ефективність проведення кидків у дзюдо

№ з/п	Питання	Відповіді	%	
			КГ	ЕГ (n=8)
1	Що забезпечує проведення кидка без падіння?	Вільний одяг	30	69
		Щільний одяг	82	33
2	Що заважає проведенню кидка без падіння?	Вільний одяг	75	30
		Щільний одяг	45	59

Більшість дзюдоїстів ЕГ використовує для проведення кидків вільний одяг для захоплень, що, ймовірно, пояснюється звичкою виконання кидків у демонстраційному режимі діяльності.

Таким чином, можна вважати, що не тільки на етапі початкової підготовки, але і у процесі спортивної орієнтації дзюдоїстів небажано вивчення кидків підйомом з використанням захоплень на дальній дистанції. З урахуванням особливостей правил змагань з дзюдо, що обмежують діяльність на ближній дистанції, можливий компромісний варіант використання захватів на середній дистанції (за комір на шиї та різнойменний рукав).

Дані педагогічних спостережень, що проводились на змаганнях із боротьби дзюдо, свідчать про те, що кидків без власного падіння у ЕГ проводиться набагато менше, ніж у КГ (рис. 4.4).

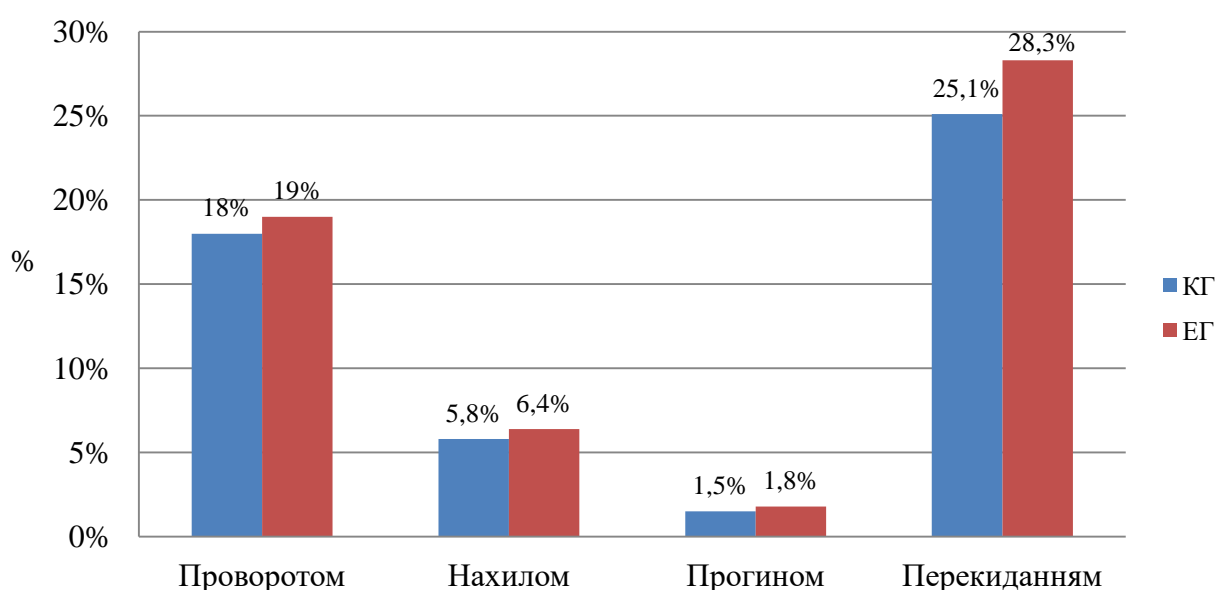


Рис. 4.4. Співвідношення кидків контрольної і експериментальної групи, що проводяться в умовах змагань без власного падіння

За даними опитування фахівців перевага у кидках без власного падіння у змаганнях КГ та ЕГ полягає у можливості використовувати захоплення на ближній дистанції, що дозволяє реалізувати вертикальний відрив суперника від опори завдяки близькості ЗЦТ суперника.

На питання про те, кидки якоїсь групи та підгрупи можна проводити у змагальних умовах без власного падіння, спортсмени КГ та ЕГ відповіли по-різному (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Результати опитування дзюдоїстів 6-7 років контрольної та експериментальної групи, щодо можливості проведення кидків без власного падіння у умовах змагань

Група	Підгрупи	КГ (n=8)	ЕГ (n=8)
Наге-ваза	Госі-ваза	О-госі	Хараі-госі
		Хараі-госі	О-госі
		Хане-госі	Уширо-госі
		Уширо-госі	Хане-госі
	Аші-ваза	О-гурума	О-гурума
		Учі-мата	О-сото-гарі
		Хараі-тсурікомі-аші	Ко-учі-гарі
		О-сото-гарі	Учі-мата
		О-учі-гарі	О-учі-гарі
		Ко-сото гарі	Ко-сото гарі
		Ко-учі-гарі	Хараі-тсурікомі-аші
	Ката-ваза	Сеоі-наге	Таі-отосіи
		Ката-гурума	Хіза-гурума
	Те-ваза	Таі-отосіи	Сеоі-наге
		Хіза-гурума	Ката-гурума

Проте виконання кидків без власного падіння у змаганнях із боротьби дзюдо дедалі більше зменшується. Пов'язано це, мабуть, зі збільшуваним змагальним досвідом дзюдоїстів усіх країн світу, що не дозволяє законодавцям даного виду спорту безперешкодно вигравати з явною перевагою.

Таким чином, виникають проблеми:

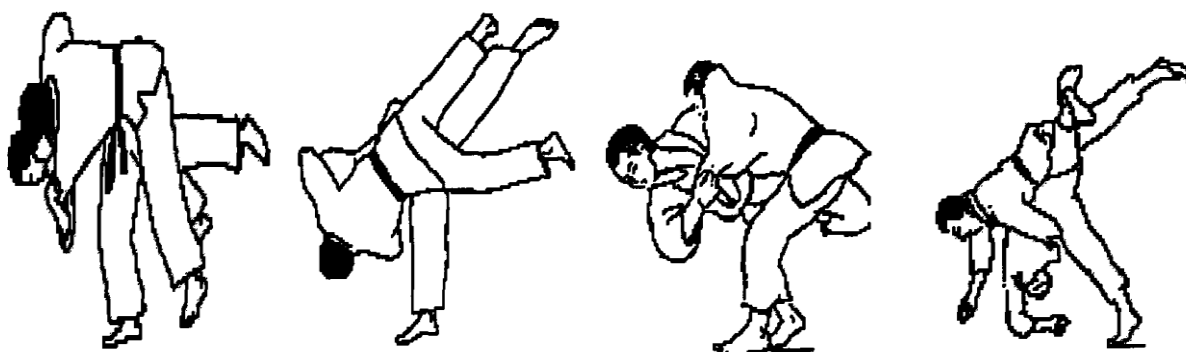
- початкове вивчення кидків без власного падіння, без зв'язку з реальною можливістю їх виконання у умовах змагання не забезпечує формування оптимального кидкового арсеналу;

- відсутність кидків без власного падіння в умовах змагання знижує видовищний ефект дзюдо і, відповідно, його масовість;

- відсутність зв'язку під час вивчення та відпрацюванні ідентичних кидків, що можуть виконуватися без падіння і з власним падінням, знижує ефект формування надійного технічного арсеналу дзюдоїстів.

Як приклад можна навести такі невідповідності:

На етапі початкової підготовки у умовах ранньої спеціалізації діти вивчають кидки без падіння, практично непосильні їм фізично і координаційно. У той же час, починаючи з 6 років навчання за програмою дзюдо [33], дзюдоїсти приступають до вивчення кидків, що виконуються з власним падінням, що дозволяє використовувати їх у змаганнях. Раніше вивчені кидки без падіння залишаються не затребуваними. Створюється парадоксальний розрив між технікою кидків без падіння та технікою кидків з падінням. Таким чином, можна вважати, що кидки без власного падіння можуть бути посилені за рахунок власного падіння під час незначної зміни їхньої координаційної структури (у третій фазі кидка - фазі падіння) (рис. 4.5).



«Учі-мата» без власного падіння «Учі-мата» з власним падінням

Рис. 4.5. Кидок «Учі-мата» з підйманням суперника і виведенням із рівноваги

З метою перевірки енергетичної доцільності кидків із власним падінням, захоплюючи супротивника за собою, було проведено експеримент. Усі кидки виконували під час опору суперника руками.

До складу 1-ї групи входили такі кидки за рахунок вертикального відриву суперника і без власного падіння:

- проворот через стегно («о-госі», кидок підйомом);

- проворот з підсідом («хане-госі»);
- розгин через плечі («ката-гуруму»).

У другу серію кидків було включено звалювання (кидки з власним падінням):

- скручування через стегно («укі-госі»);
- скручування з підхопленням («хараї-госі» у падінні);
- обертання через плечі («ката-гуруму» з падінням).

У результаті отриманих даних з'ясувалося, що під час проведення кидків із власним падінням частота серцевих скорочень статистично достовірно нижча, ніж під час проведення кидків без власного падіння (табл. 4.6), що свідчить на користь першочергового вивчення кидків з власним падінням, захоплюючи супротивника за собою.

Таблиця 4.6

Ступень виконання кидків, що проводяться без власного падіння та з власним падінням (захоплюючи супротивника за собою) з різницею ЧСС у контрольній та експериментальній групі

Значення	О-госі		Тсурі-госі		Хане-гос		Хараї-госі		Ката-гурума	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	Бп	Зп	Бп	Зп	Бп	Зп	Бп	Зп	Бп	Зп
М	20,8	21,3	17,6	18,1	20,7	20,8	18,3	18,6	20	17,9
±δ	2,097	3,032	1,955	2,234	2,452	2,682	1,888	2,134	1,491	1,663
±m	0,663	0,465	0,618	0,765	0,775	0,832	0,597	0,643	0,471	0,526
PWC ₁₇	152,6±0,6		156,4±0,4		153,1±0,3		154,4±0,4		155,6±	153,4±
p	<0,01				<0,01				< 0,001	

Примітки: Бп – без падіння; Зп – з падінням

З позицій здорового спортивного сенсу немає необхідності вивчати кидки без власного падіння, якщо від цього за правилами змагань не залежить чиста перемога. Діяльність цього питання з використанням ознайомчих тренувань з дзюдо, розглядалося питання послідовності вивчення техніки кидків з урахуванням її координаційної складності. Під час цього використовувалися

дані відеоаналізу, згідно з яким у першу чергу вивчалися кидки, що проводяться з двох ніг, оскільки кидки з впливом на ноги ногами і, відповідно, що проводяться у основній фазі на одній нозі атакуючого, показували більшу кількість коливань на опорі. Таким чином, орієнтуючись на дані дослідження, можна визначитися у тому, що за параметром координаційної складності тільки у його другій фазі, у першу чергу, доцільно вивчати кидки, що проводяться з двох ніг (тобто без впливу на ноги суперника ногою).

Зміст програми багаторічної підготовки у боротьбі дзюдо, орієнтований на формування різноспрямованого арсеналу кидків у кінематичних умовах однойменної та різноіменної взаємної стійки у проекції на горизонтальну площину дозволить домогтися більш ефективного засвоєння кидкової техніки, як і у змагальному режимі протиборства.

На відміну від традиційного змісту техніки кидків, що вивчаються юними спортсменами КГ, основним змістом практичних рекомендацій, які були впроваджені у тренувальний процес ЕГ було:

- наявність у кожному чотирьох тижневому циклі чотирьох діагонально різноспрямованих кидків з метою формування різноспрямованого технічного арсеналу;

- кожен цикл повторювався для варіативного засвоєння кидків під час зміни супротивником взаємної стійки у проекції на горизонтальну площину.

Після проходження річного навчання проводились завдання з технічних нормативів (для мотивації освітньої діяльності) за програмою «коричневий» пояс, для учасників КГ, та окремо для учасників ЕГ, відповідно до їх програмного змісту. На завершення експерименту були проведені контрольні спортивні змагання. Кожен учасник провів по 6 зустрічей із представниками суміжних груп (з учасником своєї групи зустріч виключалася).

На основі аналізу індивідуальних та зведених техніко-тактичних карт, складених за даними стенографування технічних дій, були отримані дані, що свідчать про статистично достовірну перевагу результатів учасників ЕГ за перемогами та якістю кидків над результатами учасників КГ (рис. 4.6).

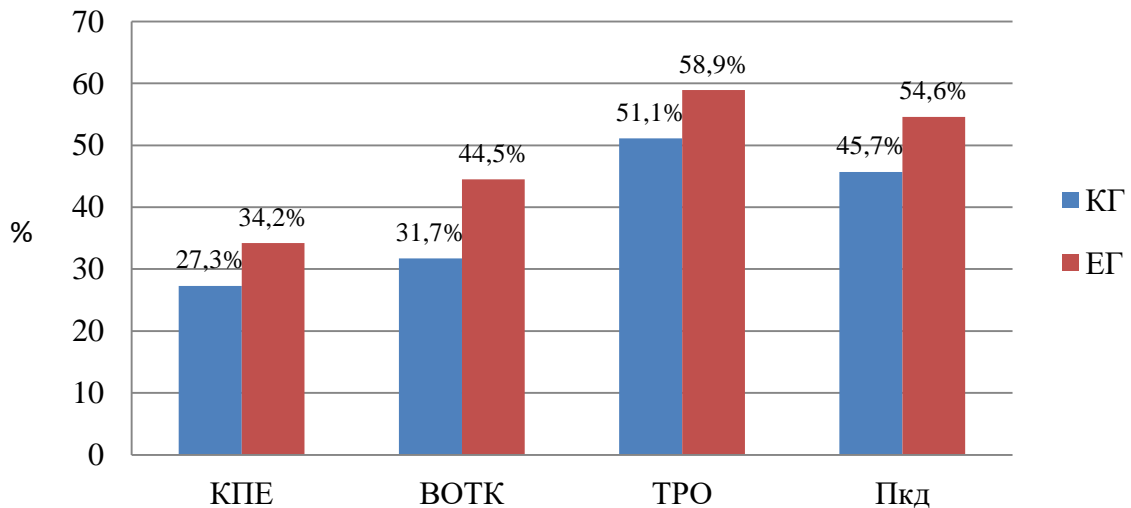


Рис. 4.6. Відносний показник реалізованих кидків під час розподілу їх вивчення з урахуванням фізичної та координаційної складності у контрольній та експериментальній групі

Примітки: *КПЕ* – кількісний показник ефективності; *ВОТК* – показник відносного обсягу техніки кидків; *ТРО* – показник технічної різниці за видами кидків; *Пкд* - показник перемоги за кидками

За показником технічної різноспрямованості техніки кидків (ТРС) ЕГ перевершила КГпу з високим інтервалом ($p < 0,001$). За показником технічної варіативності, як здатності рівноцінно використовувати кидкову техніку під час зміни взаємних стійок по горизонталі ЕГ також перевершила КГ з високим інтервалом ($p < 0,001$).

За результуючим КПЕ, ЕГ перевершила КГ зі статистично достовірним інтервалом ($p < 0,05$).

Перевага ЕГ за цими трьома показниками забезпечили значний розрив у показнику перемоги за кидками (Пкд) між КГ з високим інтервалом ($p < 0,01$).

За всіма техніко-тактичними показниками (КПЕ, ВОТК, ТРО, Пкд) відмінності між спортсменами КГ та ЕГ виявилися недостовірними, що свідчить про рівноцінність програмного змісту для обох груп.

Таким чином, можна вважати, що склад і послідовність вивчення кидків дзюдо з урахуванням забезпечення їх технічної різноспрямованості та рівноцінного використання під час зміни противником взаємної стійкості.

ВИСНОВКИ

1. На основі вивчення науково-методичної літератури потрібно констатувати, що поряд із загальним для дзюдо протиріччям між традиційною демонстраційною технікою і жорсткими кінематичними умовами її реалізації у спортивному поєдинку, орієнтація дзюдоїстів на утримання техніки у традиційних програмах з дзюдо без урахування тривалості безконфліктного вивчення) під час форсування спортивних результатів вступає у протиріччя з педагогічними основами засвоєння рухових умінь і навичок і зумовлює відставання у зростанні спортивних результатів.

2. Техніко-тактична діяльність дзюдоїстів свідчить про вузькість індивідуальних технічних арсеналів кидків, їх нерівномірний розподіл у модельні техніко-тактичні напрямки і нездатності рівноцінно боротися у умовах однойменної та різно-іменної взаємних стійок у проекції.

Послідовність досліджуваного технічного матеріалу з дзюдо, що копіюється з традиційних програм, формує таке становище вже на ранньому етапі багаторічної підготовки, що згубно позначається на результатах змагальної техніко-тактичної діяльності дзюдоїстів і збереження контингенту спортсменів.

3. Доцільність розроблених практичних рекомендацій для етапу початкової підготовки дзюдоїстів з циклічним розподілом різноспрямованого технічного арсеналу кидків для вивчення у умовах різних взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину, підтверджена статистично достовірною перевагою учасників експериментальної групи: кидок з поворотом - 19 %; нахилом – 6,4%; прогином - 1,8%; перекидом – 28,3%, над учасниками контрольної групи: кидок з поворотом - 18 %; нахилом – 5,8; прогином - 1,5%; перекидом – 25,1% ($p < 0,05$).

4. У умовах ранньої спеціалізації під час проведення кидків з вертикальним відривом від опори з двох опорних положень виявлена нижча частота серцевих скорочень у порівнянні з результатами, отриманими під час проведення ідентичних кидків з одного опорного положення, що свідчить про

меншу фізичну складність перших; а дані досліджень свідчать про більшу координаційну складність останніх. У зв'язку з цим у умовах ранньої спеціалізації доцільно спочатку розподіляти вивчення кидків з двох опорних положень.

– проведення кидків з вертикальним відривом від опори виявлено більш високу частоту серцевих скорочень порівняно з результатами, отриманими під час проведення ідентичних кидків з горизонтальним докладанням зусиль, що свідчить про меншу фізичну труднощі останніх та доцільність першочергового вивчення кидків за рахунок горизонтального виведення з рівноваги.

– під час проведення кидків підніманням з використанням захватів на дальній та ближній дистанції виявлено більш високу частоту серцевих скорочень під час використання захватів на дальній дистанції, що свідчить про доцільність використання кидків з підніманням суперника під час захвату на ближній дистанції.

– час проведенні кидків без власного падіння і з падінням (захоплюючи супротивника за собою) отримана велика частота серцевих скорочень під час кидків без власного падіння, що у умовах чинних правил змагань з дзюдо позбавляє сенсу їх проведення.

8. Доцільність першочергового вивчення кидків: з двох опор; з використанням захватів на ближній дистанції; з використанням горизонтального виведення з рівноваги в умовах ранньої спеціалізації підтверджується статистично достовірною перевагою техніко-тактичної діяльності учасників експериментальної групи: КПЕ – 34,2%; ВОТК – 44,%; ТРО – 58,9%; Пкд – 54,6% над учасниками контрольної групи: КПЕ – 27,3%; ВОТК – 31,7%; ТРО – 51,1%; Пкд – 45,7% ($p < 0,05$).

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

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для оптимізації навчання базової техніки кидків дзюдо у умовах ранньої спеціалізації доцільно під час складання програми на етапі початкової підготовки використовувати систему єдиної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками.

У цьому випадку можлива реалізація таких необхідних умов для формування технічного арсеналу, що забезпечує надійність його реалізації у умовах змагання.

1. З метою забезпечення засвоєння різноспрямованого арсеналу кидків необхідно організувати вивчення чотирьох типів кидків, спрямованих у чотири діагональні техніко-тактичні напрямки за принципом концентричних кіл.

2. З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал у умовах однойменної та різнойменної взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину, кожне концентричне коло повинно містити техніку однотипних кидків у умовах вищеназваних взаємоположень.

3. Для успішного засвоєння техніки кидків у умовах ранньої спеціалізації під час недостатньо розвиненому кістково-м'язовому апараті і ще не склався механізм сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення структури кидків, що вивчаються і їх фізичної труднощі за рахунок:

- першочергового вивчення кидків з двох опорного старту з переходом до кидків, що проводяться з одноопорного старту (з впливом на ноги суперника ногами);

- першочергового вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння з переходом до вивчення однотипних кидків з власним падінням під час захоплення на середній дистанції;

- першочергове вивчення кидків з горизонтальним виведенням суперника з рівноваги.

Система педагогічного контролю та кваліфікаційної оцінки «Кю» дещо нагадує систему оцінки у видах гімнастики, де оцінюється чітко визначений

арсенал технічних дій за принципом якості оцінки всього запрограмованого переліку. Відмінність лише тому, що у разі дії оцінюються за принципом «залік-не залік» .

У зв'язку з тим, що найбільш координаційно та сенсомоторно складними є кидки, нижче розглядатиметься лише техніка боротьби стоячи.

Навчання техніці кидків ділиться на кілька технічних комплексів, по кожному з яких проводиться атестація у вигляді демонстрації вивченого комплексу кидків у режимі умовного контакту.

Так, відповідно до традиційної системи, комплексування техніки, що вивчається, планується кваліфікаційним періодам

Послідовність кидків дзюдоїстів 6-7 років, щодо кваліфікаційних вимог

Період	Зміст	ТТД
I	Де-асіхараї - бокова підсічка Хіза-гурума - підсікання у коліно. Сасаєцурікоміасі - передня підсічка. Укі-госі - кидок через стегно. О-госі - кидок через стегно підйомом. Осото-гарі - підхват Сеої-наге - кидок через плече і руку	Деасіхараи Хіза-гурума Сасаєцурікоміасі Укігосіи О-госі Осото-гарі
II	Ко-сото-гаке - зачіп зовні. Цурікомі-госі - кидок через стегно за пояс Еко-отосі - зачіп зовні з падінням Асі-гурума - кидок через ногу Хане-госі - підсаження гомілки і стегном Хараїцурікоміасі - підсікання у темп нападу. Томоена - кидок через голову. Ката - гуруму - кидок через плечі	Томое-отосі Асі-гурума Уті-мата Цурікомі-госі Ко-сото-гаке Томое-наге Окурі-асі-хараї
III	Ко-сото-гарі - задня підсікання. Ко-уті-гарі - підсікання зсередини. Косі-гуруму - кидок через стегно за комір. Цурікомі-госі - те ж, захват за відворот. Окурі-асі-хараї - підсікання під дві ноги Тай-отосі - передня підніжка. Хараї-госі - підхоплення під дві ноги .Уті-мата - підхоплення зсередини	Сеои-наге; О-уті-гарі; Ко-уті-гарі; Хараї-госі; Госі-гуркма; Сото-макикомі; Сумі-гаесі; О-гурума

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев А.Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 12-15.
2. Алексеев А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.
3. Алексеенко 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. Алексеенко 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. Алексеев А.Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 4-12.
7. Биомеханика спорта: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А.М. Лапутіна. Київ : Олімп., література, 2001. 320 с.
8. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. Вип. 1. Т. 1. С. 20–25.
9. Блиневский А.А., Кудрявцев М.Д., Галимова А.Г., Галимов Г.Я. Дзюдо как вид спорта, способствующий формированию положительного отношения к спортивной деятельности. *Єдиноборства*. 2018. № 2(8). С. 19-29.
10. Бойченко Н. В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15–16 років. *Єдиноборства*. 2018. № 4(10). С. 4-12.
11. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

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

16. 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.

17. 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.

18. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. 238 с.

19. 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. Алексеев. Київ, 2018. 116 с.

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

21. Ермаков С.С., Тропин, Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*. 2016. № 2, С. 20–22.
22. 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.
23. Камаев О.И. Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1. С. 41–48.
24. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.
25. Кравчук Т.М., Огарь Г.О., Кондратович Б.Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. 2019. № 1(11). С. 46–54.
26. Кривенцова І.В., Огарь Г.О., Паніна О.О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 13–21.
27. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
28. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців :автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.вих. і спорту :24.00.01. Київ, 2014. 39 с.
29. Лукіна О., Мчедлідзе М. Визначення показників рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей у кваліфікованих борців–самбістів. *Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus*. 2018. Т 6. №27. С. 47–49.
30. Марандян К.Н., Бойченко Н.В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15–16 років. *Єдиноборства*, 2019. №1. С. 48–51.

31. Мельник В.В. Дяченко А.А. Вплив ігрових вправ з фідболами на розвиток швидко-силових здібностей дзюдоїстів 6-7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. Матеріали I Всеук. електор.наук.-практ. конф. Київ, 2018. С. 28-29.

32. Масляк І.П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2007. 315 с.

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

34. 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.

35. 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.

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

37. Романенко В.В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Особенности проявления кратковременной зрительной памяти у единоборцев ХГАФК. *Єдиноборства*. 2018. № 4(10). С. 33-41.

38. 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.

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

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

41. Стасюк Р.М., Куриленко О.В., Лисенко О.В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 158-163.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. Тропин Ю.Н., Бойченко Н. В. Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*. 2017. №4 (10), 79-83.

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

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

49. 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.

50. 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.

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

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

53. 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.

54. 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.

55. 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.

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

57. 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.

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

59. 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.

60. 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.
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.

АНОТАЦІЇ

Назаренко В. В. Оптимізація базової техніки кидків на етапі початкової підготовки з дзюдо в умовах ранньої спеціалізації // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2022. – 60 с.

Виявлено характерні особливості базової техніки юних дзюдоїстів в умовах ранньої спеціалізації, що містить форми організації занять, індивідуальні засоби технічного арсеналу кидків в умовах різних взаємних стійок у проекції до горизонтальної площини. Розширено дані щодо використання засобів та методів технічних прийомів борців із дзюдо на етапі початкової підготовки. Доповнено дані біомеханічних показників елементів техніки кидків з урахуванням фізичної та координаційної складності.

Практична значимість полягає у можливості використання теоретичних положень та методичних рекомендацій управління тренувальним процесом юних спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо, на етапі початкової підготовки в умовах ранньої спеціалізації. Практичні рекомендації містять розподіл навчального матеріалу з циклічним повторенням різноспрямованих кидків, що забезпечують формування раціонального техніко-тактичного базису.

Ключові слова: дзюдо, базова техніка, біомеханічні ознаки, етап початкової підготовки, техніка кидків, координація.

Nazarenko V. V. Optimization of the basic throwing technique at the stage of initial training in judo in conditions of early specialization // Master's qualification work / specialty 017 «Physical culture and sport». – Sumy State University, 2022. – 60 p.

The characteristic features of the basic technique of young judokas in the conditions of early specialization, which includes forms of organization of classes, individual means of the technical arsenal of throws in the conditions of different mutual stances in the projection to the horizontal plane, have been revealed. The data on the use of means and methods of technical techniques of judo wrestlers at the stage of initial training have been expanded. Data on the biomechanical indicators of elements of the throwing technique have been supplemented, taking into account the physical and coordination complexity.

The practical significance lies in the possibility of using theoretical provisions and methodological recommendations for managing the training process of young athletes who specialize in judo wrestling at the stage of initial training in conditions of early specialization. Practical recommendations contain the distribution of training material with cyclical repetition of multidirectional throws, which ensure the formation of a rational technical and tactical basis.

Key words: judo, basic technique, biomechanical features, stage of initial training, throwing technique, coordination.