

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Сумський державний університет**

Навчально-науковий медичний інститут  
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту  
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття освітнього ступеня \_\_\_\_\_ магістр  
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності \_\_\_\_\_ 017 Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_,  
(код та назва)

освітньо-професійної програми \_\_\_\_\_ Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_  
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ АТАКИ ТА ОБОРОНИ У СТУДЕНТІВ-  
СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БОРОТЬБИ ДЗЮДО \_\_\_\_\_

Здобувача групи \_\_\_\_\_ СПМ-201 \_\_\_\_\_ Балєвського Євгенія В'ячеславовича  
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ Євген БАЛЄВСЬКИЙ \_\_\_\_\_  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: \_\_\_\_\_ доцент, к.фіз.вих., доцент, Роман СТАСЮК \_\_\_\_\_  
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

**Суми – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (59 найменувань). Робота містить 7 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 61 сторінку.

На сьогоднішній день основна увага тренерів та фахівців зі спортивних єдиноборств, у тому числі і у дзюдо, спрямована на визначення просторово-часових та силових характеристик ефективного проведення прийомів боротьби, що призводить у більшості випадків до недооцінки бойових дій, що визначають характер спортивного поєдинку. У системі підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів виникла суперечність, коли з одного боку велика кількість спортсменів вичерпали свої резерви у сфері розвитку рухових якостей і у розширенні технічного арсеналу, зупинившись у зростанні спортивної майстерності, а з іншого боку у спортивній практиці є досягнення провідних дзюдоїстів у тактиці застосування маневрування, дій нападу, активної оборони та захистів, які не знайшли свого теоретичного узагальнення.

**Мета дослідження** – розробити зміст удосконалення дій нападу та оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо. Використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розроблено та експериментально підтверджено ефективність умінь застосовувати дії нападу та оборони студентами, які спеціалізуються у дзюдо. Визначено типові дії нападів та оборони, що застосовують студенти-дзюдоїсти та основні прийоми маневрування, які визначають тактику підготовчих дій у змагальних поєдинках. Доповнено дані щодо моделей конфліктних і ситуаційних взаємодій дзюдоїстів для використання у тренувальному процесі.

Практична значимість полягає у тому, що тренери, опановуючи зміст тактичного аналізу ведення поєдинку студентів-дзюдоїстів, можуть визначати рівень тактико-технічної підготовленості своїх вихованців і ймовірних суперників, складати тактико-технічні моделі, розробляти контрольні завдання визначення тактичної і технічної підготовленості вихованців.

**Ключові слова:** дзюдо, підготовка, техніко-тактичні дії, єдиноборства, сутички, технічні прийоми.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ .....	8
1.1. Структурний аналіз єдиноборців у поєдинках .....	8
1.2. Тактико-технічні дії у спортивних єдиноборствах .....	14
1.3. Засоби реєстрації поведінки борців у сутичках .....	17
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	23
2.1.2. Педагогічне спостереження .....	23
2.1.3. Педагогічне тестування.....	24
2.1.4. Педагогічний експеримент .....	26
2.1.5. Методи математичної статистики.....	27
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ ДІЙ НАПАДУ І ОБОРОНИ У БОРОДЬБИ ДЗЮДО.....	29
3.1. Обґрунтування техніко-тактичних дій у дзюдо.....	30
3.2. Тактика застосування захисту у дзюдо.....	36
Висновки до розділу 3.....	40
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	41
ВИСНОВКИ .....	47
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	59

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
ЗЦТ	Загальний центр тяжіння
СТТД	Складова техніко тактичних дій
СумДУ	Сумський державний університет
ТД	Технічні дії

## ВСТУП

**Актуальність теми** визначається необхідністю вдосконалення системи підготовки фахівців у галузі спортивної боротьби. Техніко-тактична підготовка, будучи визначальною у спортивних єдиноборствах, також має провідне значення у дзюдо під час формування у студентів професійно-педагогічних умінь тренера (А. К. Абдуллаєв, Т. Є. Христова, І. В. Ребар, Нестеров О. С., 2023, К. В. Ананченко, О. В. Хацаюк, Ф. І. Загура, Л. Ю. Огньова, 2020).

На сьогоднішній день основна увага тренерів та фахівців зі спортивних єдиноборств, у тому числі і у дзюдо, спрямована на визначення просторово-часових та силових характеристик ефективного проведення прийомів боротьби, що призводить у більшості випадків до недооцінки бойових дій, що визначають характер спортивного поєдинку. Руховий склад дій нападу і оборони хоч і створює основу протиборства, але до неї не зводиться. На відповідальних змаганнях, якщо претенденти на перемогу мають приблизно рівний рівень рухової та технічної підготовленості, досягнення перемоги у поєдинку визначатиметься володінням тактичними засобами вирішення змагального конфлікту [2; 24; 36].

У системі підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів виникла суперечність, коли з одного боку велика кількість спортсменів вичерпали свої резерви у сфері розвитку рухових якостей і у розширенні технічного арсеналу, зупинившись у зростанні спортивної майстерності, а з іншого боку у спортивній практиці є досягнення провідних дзюдоїстів у тактиці застосування маневрування, дій нападу, активної оборони та захистів, які не знайшли свого теоретичного узагальнення.

У наукових дослідженнях [8; 16; 33] широке застосування знаходять теоретичні розробки, що розширюють уявлення про поведінку єдиноборців у поєдинках, що розкривають нові моменти їх протиборства, а саме, конфліктні відносини спортсменів у поєдинку.

Практика боротьби все наполегливіше ставить питання про перехід від інтуїтивної передачі досвіду тренера спортсмену, до виявлення та моделювання

зразків ефективної змагальної діяльності та проблемним методам навчання борців тактиці. Ця робота присвячена вирішенню наукової проблеми аналізу та вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів вищої кваліфікації, на прикладі студентів, що спеціалізуються у дзюдо.

Формування технічних дій під час атаки та оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо, є надзвичайно актуальним завданням, оскільки це сприяє розвитку їхньої технічної майстерності, стратегічного мислення, а також забезпечує готовність до різноманітних сценаріїв поєдинків, що впливає на їхню конкурентоспроможність та забезпечує комплексний фізичний та психологічний розвиток.

Однією з основних проблем, пов'язаних з формуванням технічних дій спортсменів, що спеціалізуються у боротьбі дзюдо, може бути відсутність індивідуалізованого підходу до тренувань, орієнтованого на особистість кожного спортсмена. Врахування індивідуальних особливостей, рухових якостей та психологічних особливостей може виявитися недостатнім у загальних тренувальних програмах. Крім того, може виникати проблема відсутності інновацій у методиках тренувань, що може призвести до неналежного розвитку технічної підготовки.

**Мета дослідження** – розробити зміст удосконалення дій нападу та оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо.

**Завдання дослідження.**

1. Провести аналіз літературних джерел, з тактики ведення бою у спортивних єдиноборствах.
2. Визначити тактичні характеристики дій нападу, активної оборони, прийомів маневрування та захисту у поєдинках дзюдоїстів на змаганнях.
3. Розробити та експериментально апробувати зміст процесу формування у студентів-дзюдоїстів умінь застосовувати дії нападу та оборони в умовах змагальних поєдинків.

**Об'єкт дослідження** – тренувальна діяльність студентів, які спеціалізуються з боротьби дзюдо.

**Предмет дослідження** – формування технічних дій атаки та оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо.

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

**Наукова новизна.** Розроблено та експериментально підтверджено ефективність умінь застосовувати дії нападу та оборони студентами, які спеціалізуються у дзюдо. Визначено типові дії нападів та оборони, що застосовують студенти-дзюдоїсти та основні прийоми маневрування, які визначають тактику підготовчих дій у змагальних поєдинках. Доповнено дані щодо моделей конфліктних і ситуаційних взаємодій дзюдоїстів для використання у тренувальному процесі.

**Практична значимість** полягає у тому, що тренери, опановуючи зміст тактичного аналізу ведення поєдинку студентів-дзюдоїстів, можуть визначати рівень тактико-технічної підготовленості своїх вихованців і ймовірних суперників, складати тактико-технічні моделі, розробляти контрольні завдання визначення тактичної і технічної підготовленості вихованців.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (59 найменувань). Робота містить 7 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 61 сторінку.

# РОЗДІЛ 1

## АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

### 1.1. Структурний аналіз єдиноборців у поєдинках

В. М. Платонов [27] зазначає, що спортивна тактика охоплює як розробку доцільного плану виступу на змаганнях з урахуванням можливостей спортсмена, особливостей його суперника та конкретних умов змагань, так і реалізацію цього плану за допомогою таких засобів та способів ведення боротьби, які найбільше повно розкривали можливості спортсмена у його змагальній діяльності.

Аналіз змагальної діяльності борців було здійснено Ю. А. Пирог [33]. Основою розроблюваного ним методу було розчленування спортивного поєдинку за цілями, що ставляться борцями. Він зазначав, що до перемоги у поєдинку спортсмен йде шляхом досягнення низки проміжних цілей, поставлених ним самим, або продиктованих умовами протистояння. Мета є визначальним чинником помислів, вчинків та дій людини і це, на їхню думку, дозволяє глибше проникнути в закономірності діяльності змагання. Розчленування поєдинку на окремі епізоди досягалося за допомогою опитування борців та перегляду ними відеозапису. Борці виділяли свої цільові установки у проведеному поєдинку та у протоколі фіксувалися якісні та кількісні показники проведених ними дій. Аналіз дозволив виявити такі проміжні цілі борця: провести розвідку, здійснити атаку, захищатися, відповісти контратакою, продемонструвати активність, утримати перевагу, відновити сили, тримати суперника в небезпечному становищі, піти з небезпечного становища. Отримавши відсоткові відносини перерахованих дій, автори змогли інтерпретувати діяльність переможців і тих, хто програв, порівняти цільові установки борців на змаганнях та тренуваннях і тим самим намітити перспективи вдосконалення тренувального процесу.



Аналіз цілепокладання є найважливішим етапом у розумінні діяльності єдиноборців, однак, щоб зрозуміти, в чому причина вдалих і невдалих дій борця, необхідно знати закономірності протиборства борців, які не залежать від цілей, а визначаються правилами змагань і сукупністю застосовуваних борцями технічних і тактичних процесів. Тому виникає завдання дослідити поведінку борців, виявляючи дії нападу та оборони, що виникають у ході поєдинку [21].

Іншим важливим моментом, на який необхідно звернути увагу у поведінці борця, є визначення послідовності здійснення доцільних дій та операцій. Це важливе явище предметної теорії діяльності і воно у тому, що безперервний процес активності людини, включеного у діяльність, може бути розчленований більш дрібні «одиниці» - окремі дії. Інтроефективний звіт спортсменів за умов перегляду ними відеозапису власного поєдинку дозволить отримати кількісні та якісні характеристики цих дій та загальні закономірності їх реалізації в умовах змагальної ситуації [10; 29; 41].

Взаємодія двох людей утворює соціальну систему і її розвиток має свої закономірності, що визначаються характером системи. У таких системах поведінка людини залежить більшою мірою від мети, яку він ставить і від функцій, які може здійснювати у цих системах.

Інтерпретувати поведінку борця у сутичці з позиції функціональної теорії діяльності можна наступним чином. Головною метою сутички, як системи є визначення переможця. Функцією борця у сутичці буде виконання прийомів боротьби, дисфункцією - невдале виконання цих прийомів. Роль борця - це стратегії його поведінки. І хоча такий підхід дозволяє з іншого боку підійти до аналізу поведінки борців у сутичці, він не дає чітко вираженого механізму аналізу та більшою мірою підходить для морального аналізу поведінки спортсменів у поєдинку. Щоб аналіз поведінки борців став конструктивним, його необхідно розкрити як конфліктний, структурно-функціональний аналіз.

Аналіз спортивного поєдинку з позиції одного борця та використання цього методологічного положення предметної теорії діяльності для розробки

«моделі спортсмена» у практиці наукових досліджень у боротьбі знайшло критичний аналіз [12; 26; 55].

Існування моделі спортсмена виправдано в умовах, коли суперник не пручається, а на змаганнях спостерігаємо протилежну картину: практично всі дії борець здійснює під час опору суперника, під час проведення ним захисних дій у відповідь і багато іншого. Розуміння поведінки суперника можна отримати не через визначення моделі спортсмена, а через модель спортивного протиборства, яка більш точно відображає сутність того, що відбувається на килимі [6; 44; 57].

У кожного досвідченого тренера існує модель спортивного протиборства, і чим більше досвіду у тренера, тим ця модель повніша. Однак треба враховувати, що модель, яку має тренер - якісна, і водночас вона інтуїтивна і часом не усвідомлюється самим тренером. З конфліктного розгляду діяльності борців, сформульовано загальний напрямок побудови моделі протиборства в боротьбі, як ефективного засобу наукового та методичного аналізу поведінки спортсменів, виділяють основні характеристики спортсменів вищої кваліфікації в умовах змагань або в умовах, що моделюють змагальну діяльність. Модельні характеристики спортивного протиборства повинні бути представлені не у вигляді середніх величин, а із зазначенням діапазону їх змін, у рамках якого зберігається ефективність дій спортсмена або його діяльності в цілому [23; 39].

Конфліктна структура носить описовий характер, вона дозволяє описувати поведінку борців виходячи з закономірностей розвитку процесу протиборства і тому, використовуючи її, можна розглядати як одночасну поведінку борців, так і поведінку одного борця. Однак ця схема-модель не описує всіх тактико-технічних структур протиборства борців. У ній немає місця виклику, використання, подолання, вона не описує тактичні дії, пов'язані з обігранням суперника на прийнятті рішень, під час рефлексивного протиборства. Конфліктна структура поединку стала першою спробою опису конфліктної поведінки борців і визначила новий напрямок у розумінні тактики боротьби [3; 18; 35].

Однак у спортивної боротьби обидва борці представлені як суб'єкти діяльності, причому одночасно один для одного вони є предметом діяльності. Така міжсуб'єктно-об'єктна взаємодія борців породжує зміни процесуальної схеми суб'єктно-об'єктних перетворень. Міжсуб'єктно-об'єктна конфліктна структура проходить такі стадії свого розвитку [14]:

- обидва борці здійснюють вибір стратегії поведінки у майбутньому конфлікті;
- здійснення стратегічних дій щодо встановлення співвідношення стратегії поведінки;
- вибір тактичних та технічних дій до конкретного суперника та ситуації;
- здійснення тактичних дій для зменшення суб'єктного потенціалу суперника;
- виконання предметного перетворення суперника з допомогою технічних процесів.

З позиції теорії предметної діяльності поведінка борця визначатиметься, з одного боку, його цілепокладанням, з другого боку – біомеханічними закономірностями перетворення суперника як предмета. Але таке становище відповідає дійсності, тому що суперник одночасно є і суб'єктом та об'єктом. Необхідно здійснити перехід до розуміння конфліктних закономірностей у поведінці борців, що робить тренер під час побудови процесуальної конфліктної структури.

Атакуюча стратегія поведінки є основною, захисна стратегія не призводить до вирішення конфлікту, а контратакуючи є переходи від захисту до атаки. Тож у процесуальну схему запроваджено такі ситуації: хибну контактну ситуацію; початок хибної атаки; помилкову критичну ситуацію. Ці ситуації борець створює для того, щоб змусити суперника здійснити певний захист і використовувати його як сприятливу ситуацію для подальшої реалізації атакуючої стратегії [31].

Принцип підготовки та використання сприятливої динамічної ситуації реалізується через проведення складних атакуючих дій. Найбільш простою структурою таких дій є ситуація, під час якої борець своїм силовим впливом на

тіло суперника ставить його у становище сприятливої динамічної ситуації, а потім єдиним рухом досягає потрібного результату. Це є проста атака з технічною підготовкою. Складніші структури утворюються за рахунок використання реакції суперника для створення сприятливої ситуації, для цього борці застосовують маневри, хибні рухи і комбінації [4; 30; 43].

Новим у розумінні комбінацій є використання відповідної реакції для обіграння суперника у прийнятті рішення. Коли супернику доводиться скасувати захист на помилкову дію і прийняти рішення щодо другої дії, він програє у часі реакції у відповідь, так як йому доводиться реагувати двічі [20].

Принцип виконання атаки у момент сприятливої динамічної ситуації, що визначається точним моментом вибору часу атаки та наступними біомеханічними принципами:

- моменти, коли суперник має у напрямку перекидання подолати кут стійкості;
- моменти, коли кут стійкості у напрямі перекидання зменшується під час руху ЗЦТ суперника до краю площі опори;
- моменти, коли можна легко усунути опору під ЗЦТ суперника через те, що вона має невелику площу;
- моменти, коли ЗЦТ суперника енергійно переміщається вгору;
- моменти, коли суперник перебуває у положенні «мертвої точки» (латентний період реакції), тобто. його ЗЦТ зупинився після руху в одному напрямку і ще не почав рухатися в іншому напрямку [19].

Аналіз техніко-тактичної підготовленості борців часто зводиться до аналізу технічної підготовленості, під час цього дослідниками [9; 22; 35; 46], як правило, реєструються прийоми, що проводяться борцями, та їх оцінка суддями. Що стосується тактики боротьби, то за її допомогою проводиться інтерпретація технічної підготовленості. Розгляд техніки, використовуваної борцями під час сутички, з позиції тактики цілком виправдано для практичних цілей, проте реєстрація самих тактичних дій дозволила б більш точно характеризувати поведінку борців.

Роль положень у дзюдо під час боротьби лежачи, була досліджена В. В. Гейтенко, В. М. Пристинський, В. О. Зайцев [13]. Статистично показано, що не всі положення, які виникають у сутичці з боротьби лежачи, використовуються борцями. Борці використовують стандартні положення і з них прагнуть проводити улюблені прийоми. Другим важливим аспектом у боротьбі лежачи є взяття борцем універсального захоплення, з якого можна проводити різні прийоми. І, хоча робота присвячена навчанню, вона дає чітке уявлення про те, на які сторони поведінки борців у сутичці потрібно звертати увагу під час здійснення аналізу.

Моделі тактико-технічної взаємодії засновані на передбаченні, дії, події, оскільки у спортивної діяльності спортсменам доводиться реагувати не так на появу тієї чи іншої сигналу, подразника, а передбачати початок своїх дій. Тому моделі тактико-технічної взаємодії мають особливе значення у вихованні здатності борця до оперативного мислення, оскільки вони враховують передбачувані захисні дії борця [15; 25; 42].

Ця думка говорить про те, що, здійснюючи аналіз поведінки борців, не можна робити це виходячи тільки з біомеханічного аналізу того, що відбувається, відображеного на плівці. Для достовірного аналізу необхідно використовувати досвід експертів і лише експерти можуть зазначити причини тієї чи іншої дії, які безпосередньо не впливають із аналізу рухів, виконаних борцями. Наступальні та захисні дії, що реалізуються дзюдоїстами, визначають їх поведінку, а експерти допомагають ці дії виділити і проаналізувати.

Поведінку дзюдоїстів розкрили В. Л. Волков, С. О. Волкова [11], було запропоновано такі взаємозв'язки: 1) напад-напад; 2) напад-захист; 3) напад-ухилення; 4) ухилення-ухилення.

Вихідним посилом такого розгляду є позиція протиборства між борцями, що викликає конфлікт між ними. У цьому зафіксований прямолінійний стиль боротьби.

## **1.2. Тактико-технічні дії у спортивних єдиноборствах**

Техніка спортивної боротьби є система рухів, дозволених правилами дій борця, вкладених у досягнення кінцевого ефекту (спортивного результату) [4; 38; 55].

Біомеханічний аналіз спортивної техніки дозволив розділити її на кінематичну, динамічну та варіативну. Визначальною ознакою кінематичної техніки є точна форма виконання рухів – гімнастика, стрибки у воду та ін; динамічна характеризується кількісними показниками можливостей спортсменів у таких видах спорту, де фіксуються метри, секунди, кілограми; варіативна – «найскладніший вид, оскільки вона повинна щоразу пристосовуватися до наявної чи виникаючої динамічної ситуації» [20; 49; 52].

З вищесказаного можна зробити висновок, що техніка спортивної боротьби є варіативною і здійснюється борцями у ході бою навмисно, експромтно і навмисно-експромтно.

Класифікація техніки дзюдо, запропонована Є. Євтушенко, В. Білобров, М. Делямба, В. Мазур, С. Мердов, В. Сирмаміїх [17], не набула широкого поширення, т.к. мала більше дослідницьку спрямованість, ніж практичну. Недостатні у цій класифікації прийоми на удушення були систематизовані С. В. Латишев [25]. Класифікація техніки дзюдо цілком задовольняє як практиків, і дослідників боротьби. Складнішим питанням є тактика боротьби дзюдо.

Робота з тактики спортивної боротьби була виконана І Чертов., Н. В. Бойченко [44]. Тактику спортивної боротьби він поділив на три частини: - тактика проведення технічних дій; тактика ведення сутички та тактика участі у змаганнях.

Тактику проведення сутички та змагань доцільніше розглядати як діяльність, оскільки вона визначається мотивами, установками, цілями і більшою мірою усвідомлюється борцями.

Для проведення тактичних дій використовуються різні механізми зменшення суб'єктного потенціалу суперника за рахунок його дій. Найбільш поширеним способом побудови тактичних дій є використання захисної реакції

суперника на раніше виконану дію. Під час цього механізм реагування може бути різним.

Аналізуючи поведінку дзюдоїстів у сутичці, фахівців [7; 32; 47] дійшли висновку про те, що застосування окремих прийомів у боротьбі не дає ефекту. Інтерпретувати цей факт стали за допомогою співвіднесення тимчасових параметрів виконання атакуючої та захисної дії, вказуючи на те, що поки що атакуючий виконує прийом, атакований встигає виконати ефективний захист. Борці стали долати такий захист за допомогою комбінацій, що складаються з підготовчого і завершального прийомів, об'єднаних загальним тактичним завданням. Фахівці зі спортивної боротьби [40; 54; 58] запровадили найменування таких утворень - складні тактико-технічні дії. Однак потрібно зауважити, що під час аналізу таких утворень необхідно враховувати конфліктну взаємодію та говорити про дії нападу та оборони враховуючи характер їх різновидів.

Під час аналізу ефективності складних тактико-технічних дій потрібно виділяти такі чинники [28]: складові - підготовчий прийом, відповідна реакція атакованого, завершальний прийом; тимчасовий інтервал між підготовчим і завершальним прийомом; характер виконання кожної з частин складного тактико-технічної дії; конкретну ситуацію виконання дії.

Під час аналізу складної тактико-технічної дії [11; 42; 56] основна увага була приділена часу реакції і пізньої стійкості борця на механічну дію, зазначено, що «атакуючий борець неспроможний не відповідати на механічний вплив, оскільки йому необхідно зберегти те чи інше положення тіла. Якщо через 0,4–0,6 с, повторно впливати на випробуваного в протилежному напрямку, він зможе зберегти стійке рівновагу». Виділений механізм є безумовно рефлексорним, і він став обґрунтуванням побудови складних тактико-технічних дій. Це вказує, що ефективність складних тактико-технічних дій залежить від багатьох чинників: складових частин СТТД – підготовчого прийому реакції у відповідь атакованого, завершального прийому; тимчасового інтервалу між підготовчим і завершальним прийомами СТТД; характер виконання кожної з цих частин

окремо і СТТД у цілому; конкретної ситуації, що передуює виконання підготовчого прийому СТТД у цілому.

Це є цілком закономірним, оскільки базується на індивідуальній теорії діяльності, що орієнтується на технічний характер боротьби. Враховуються конфліктні взаємодії борців, проте має описовий і пояснювальний характер. Ефективність здійснення комбінації визначає досягнення атакуючим узгодженості у взаємодії між борцями. Якщо під час виконання одиночного прийому дії борців конфліктно узгоджені – на атаку потрібен захист – то у комбінації відбувається узгодженість дій борців на рівні виконання другого, заключного прийому. Атакуючий антиципує захисну реакцію і виконує другий прийом, якщо атакований ще здійснює захист проти першого прийому. Під час здійснення такої структури борець, повинен враховувати час реагування, інакше відбудеться узгодження між діями борців і атакуючий зазнає невдачі. Що ж до пізньої реакції, це лише зовнішній вираз у відповідь дії атакованого на такі можливі дії атакуючого, як демонстрація активності, загроза, хибна атака та інших. Тому й у разі атакуючий повинен враховувати час перебігу реакцію відновлення рівноваги. Однак головними є конфліктні відносини, що виникають між борцями, – тактичний зміст кожної дії.

Розуміння складних тактико-технічних процесів неоднозначно. Якщо одні автори [1; 37] ввели це поняття як синонім різного типу комбінацій, інші під цією назвою розглядають прийоми боротьби [34; 56], виділяючи підготовчу, основну і заключну частини рухової дії і зовсім не розглядаючи тактичну сторону. Під час виділення провідних елементів складної тактико-технічної дії увага приділяється лише біомеханічним закономірностям його протікання, а друга сторона – конфліктна, що виражається тактичною стороною цієї дії – відсутня.

Для реєстрації поведінки борців у сутичці була представлена процесуальна конфліктна структура у символічному зображенні. Символи зображення тактичних взаємодій борців дозволяють одночасно реєструвати поведінку двох борців. Виділяють у атакуючій стратегії 10 структур; контратакуюча стратегія



включає: з використанням – 7 структур, з випередженням – 7 структур, з руйнуванням – 7 структур, з подоланням – 4 структури; у захисній стратегії було виділено 6 структур [45].

У боротьбі самбо [47] наводяться дані дослідження змагальної діяльності, що включає розгляд технічних і тактичних дій. Назви та визначення бойових дій у спортивних єдиноборствах відображають насамперед потреби тренувального процесу у конкретному виді спорту, тому їх використання у теорії та методиці дзюдо вимагає відповідної адаптації.

Дії нападу та оборони повинні аналізуватися залежно від характеру конфліктної взаємодії, що виникає між спортсменами в поєдинку в процесі їх застосування. Систематизація дій нападу та оборони як прояву конфліктних відносин між учасниками поєдинку потребує виділення їх компонентів. Під час цього треба враховувати передусім те, як дії одного єдиноборця співвідносяться з діями іншого. Це дозволяє розділяти бойові дії залежно від тактичної сутності намірів їх застосування та в залежності від обраної тактики ведення поєдинку.

### **1.3. Засоби реєстрації поведінки борців у сутичках**

Володіння інформацією про суперника має велике значення для успішного виступу спортсмена на змаганнях та ефективної підготовки до них. Найдоступнішим засобом отримання інформації є педагогічне спостереження за спортсменом, проте це досить суб'єктивний метод, і до того ж виникає проблема зберігання отриманої інформації для подальшої її обробки.

Багато тренерів фіксують інформацію про поведінку суперника, винаходячи різні символи та інших образотворчі засоби. Якщо тренеру часом буває такого запису цілком достатньо, то для наукових цілей необхідна стандартизація процедури фіксації різних сторін змагальної діяльності. Для наукових досліджень необхідна інформація, яку можна узагальнити і порівняти з даними, отриманими іншими дослідженнями.

У зв'язку з швидкоплинністю протікання спортивної сутички реєстратор може зафіксувати обмежену кількість технічних і тактичних дій борців, тому реєструється головне і це, як правило, прийоми боротьби; якщо ставляться спеціальні завдання - стійки, пересування, захоплення, положення.

Однак ці дії фіксувати вже набагато складніше, тому що вони досить варіантні у процесі сутички. Звичайно, можна посадити кількох експертів для аналізу окремих сторін поведінки борців і згодом підсумовувати їх показання для відновлення всієї картини дій борців. Але, на жаль, така інформація буде суб'єктивною, тому що не підлягає перевірці, і, до того ж, в неї буде вкраплено велику кількість помилок.

Застосування відеокамер дозволяє зафіксувати на відеоплівці велику кількість сутичок і, не докладаючи жодних додаткових зусиль, проводити аналіз отриманої інформації. Аналіз відеозапису має перевагу як перед натуральними спостереженнями сутичок борців, так і перед кінозаписами, оскільки дозволяє проводити повільний і покадровий перегляд дій борців. Аналіз відеозаписів знову відродив інтерес до символічного відображення дій і поведінки борців, пред'явивши дещо інші вимоги: введення великої кількості символів і, у зв'язку з цим, велике значення навантаження у зображенні символу.

Використовуються символи позначення техніки боротьби у партері, захоплення, кидків, збивання. Основним завданням є розробка системи запису з 25–30 знаків, що дозволяють записати будь-яку технічну дію з будь-яким засобом захоплення або цілу комбінацію. Крім технічних дій, введено позначення для запису тактичних дій, таких як: «ХС» – хибна спроба; «ХЗ» – хибне захоплення; «ЗА» – зустрічна атака; «ПА» – повторна атака тощо.

Застосування такої системи запису технічних дій борців протягом сутички дозволяє отримати дані, які дозволяють використовувати математичний апарат для аналізу поведінки борців у сутичці. Реєстрація технічних і тактичних дій, що проводяться борцями, і подальша аналітична обробка отриманих матеріалів дозволяє встановити характерні закономірності перебігу сутички. Символічна

реєстрація поведінки борців у сутичці дозволяє проводити статистичні дослідження та визначати сприятливі та ефективні захоплення, положення та прийоми. Символи дозволяють широко використовувати обчислювальну техніку та автоматизувати процес збирання та обробки інформації.

Автори [37; 42; 51] пропонованого підходу гіпертрофували можливості запропонованої системи реєстрації. Так, вони вказують, що «використовуючи такі статистичні зв'язки моментів часу початку проведення прийому та контрприйому з моментами закінчення їх проведення, а також зв'язки між їх ефективністю [оцінками за балами] за допомогою апарату кореляційного аналізу, можна встановити найвигідніший час початку проведення прийому, і навіть найімовірніший момент часу для контрприйому. На жаль, це виявилось неможливим за результатами подальших досліджень. Символи дозволяють зафіксувати зовнішній прояв протиборства і не торкаються смислових і конфліктних структур поведінки борців, а саме ці структури визначають момент прийняття рішення для проведення прийому, комбінації та інших дій.

Судячи з подальших наукових публікацій, система символів, запропонована, не знайшла послідовників, але вона послужила стимулом для розробки аналогічних систем у інших видах боротьби. Тому фахівцями спортивної боротьби було запропоновано різні системи символів реєстрації техніки спортивної боротьби.

Незважаючи на обмеженість розробленої системи символів, вона дозволила розпочати статистичні дослідження техніки боротьби і стимулювала розробку символів як у класичній та вільній боротьбі, так і стала основою розробки символів у боротьбі дзюдо.

Для позначення техніки вільної боротьби були запропоновані символи та методика реєстрації [48]. Для позначення техніки вільної боротьби були запропоновані символи, що дозволяють фіксувати: спроби проведення прийомів; прийоми, контрприйоми, комбінації. Символами зображувалися переклади, кидки-звалювання, кидки в партері. Усього було запропоновано

62 символи. Фіксації підлягали і додаткові дані, такі як вихід за килим, кидок за килим, накриття та інші показники.

Додатково до протоколу реєстрації техніки вільної боротьби автори [28; 59] запропонували скористатися тренеру схемою даних, необхідних для складання характеристики борця. До неї включаються такі розділи: загальні дані, фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка. Отримана таким чином інформація дозволить упорядкувати систему підготовки борця до змагань.

Якщо за допомогою символів можна проводити реєстрацію технічних дій, то скласти характеристику борця набагато складніше – потрібно переглянути велику кількість сутичок одного борця і тільки тоді можна відповісти на всі питання з усіх видів підготовленості.

У всіх перерахованих вище системах символів є вказівка на те, чи зафіксовані захоплення борців. Так, наприклад, у самбо зміст символів має строго спеціалізоване позначення, показуючи напрямок рухів, якою ногою, з яким захопленням виконаний кидок. Символи, запропоновані у класичній та вільній боротьбі, вказують різні варіанти захоплень під час виконання ТД.

Проведені авторами [43; 56] спостереження і реєстрація захоплень за допомогою запропонованих символів переконливо показали цінність отриманої інформації для побудови тренування з конкретним суперником і дозволили значно скоротити час на їх опис.

Виділення основних захоплень кожного виду боротьби є важливим моментом аналізу поведінки борців у сутичці. Для боротьби дзюдо основні точки захоплень складають 18 точок; по 7 захватів для правої та лівої сторони, 2 захвати пояса [спереду та ззаду], 1 захоплення знизу, 1 захоплення відвороту ззаду, разом загальна кількість захватів без урахування сторін – 11. Також підрозділяються захоплення на прямі і зворотні: «якщо великий палець під час захоплення знаходиться під кімоно (під коміром, під відворотом і т.д.), а інші чотири пальці зовні, захоплення називається прямим; якщо великий палець зовні, а решта чотирьох пальців під кімоно, захоплення називається зворотним. Якщо

під час захоплення пояса долоня звернена вниз, захоплення називається прямим, якщо долоня звернена вгору – зворотним». Майже такий опис захоплення дано у японських фахівців [4; 36], тільки у них відсутній опис захоплення рукава на лікті зверху зовні і назви дано більш коротко.

У літературі [22; 51] автори під час опису захоплення виходять із навчальних цілей оволодіння прийомами наступальної стратегії. У зв'язку з цим для аналізу поведінки борців у сутичці необхідне знання реальних захоплення, застосовуваних у наступальної, а й у інших стратегіях.

Тактичні дії дозволяють борцю здійснювати конфліктну взаємодію з суперником. Для позначення тактико-технічних структур, запропоновані символи. За допомогою символів можна відобразити конфліктну поведінку єдиноборців і застосовувати ними наступальні та оборонні дії, виділяючи у розвитку конфліктів якісні ситуації та засоби здійснення впливів на суперника та взаємодії з ним.

Використання системи символів, розроблених для реєстрації техніки спортивної боротьби під час конфліктного аналізу поведінки борців, дозволяє зафіксувати як технічні, і тактичні дії. Реєстрація розвитку конфлікту вимагає розробки додаткових символів для захоплення, технічних підготовок, захистів.

Вищерозглянуті матеріали показують, що для поліпшення аналізу необхідно проводити аналіз відеозаписів відповідальних змагань, враховуючи конфліктну взаємодію борців. Система реєстрації повинна бути розрахована на аналіз відеозаписів, які дозволяють багаторазово переглядати фрагменти сутички та докладно виділяти дії борців, а отримані матеріали мають бути зручними для статистичної обробки. Основою аналізу поведінки дзюдоїстів у поєдинку має служити тактичний аналіз підготовчих дій та дій нападу і оборони.

## **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1**

1. Структурний аналіз єдиноборців у поєдинках існує у межах моделі спортивного протиборства, і чим більше досвіду у тренера, тим ця модель

повніша. Однак треба враховувати, що модель, яку має тренер - якісна, і водночас вона інтуїтивна і часом не усвідомлюється самим тренером. З конфліктного розгляду діяльності борців, сформульовано загальний напрямок побудови моделі протиборства в боротьбі, як ефективного засобу наукового та методичного аналізу поведінки спортсменів, виділяють основні характеристики спортсменів вищої кваліфікації в умовах змагань або в умовах, що моделюють змагальну діяльність. Модельні характеристики спортивного протиборства повинні бути представлені не у вигляді середніх величин, а із зазначенням діапазону їх змін, у рамках якого зберігається ефективність дій спортсмена або його діяльності в цілому.

2. Тактико-технічні дії у спортивних єдиноборствах включають біомеханічний аналіз спортивної техніки, що дозволяє розділити її на кінематичну, динамічну та варіативну. Визначальною ознакою кінематичної техніки є точна форма виконання рухів – гімнастика, стрибки у воду та ін; динамічна характеризується кількісними показниками можливостей спортсменів у таких видах спорту, де фіксуються метри, секунди, кілограми; варіативна – «найскладніший вид, оскільки вона повинна щоразу пристосовуватися до наявної чи виникаючої динамічної ситуації».

3. Засоби реєстрації поведінки борців у сутичках мають велике значення для успішного виступу спортсмена на змаганнях та ефективної підготовки до них. Найдоступнішим засобом отримання інформації є педагогічне спостереження за спортсменом, проте це досить суб'єктивний метод. Багато тренерів фіксують інформацію про поведінку суперника, винаходячи різні символи та інших образотворчі засоби. Застосування відеокамер дозволяє зафіксувати на відеоплівці велику кількість сутичок і, не докладаючи жодних додаткових зусиль, проводити аналіз отриманої інформації.

## 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** включав вивчення спеціальної вітчизняної [1; 14; 22; 36] та зарубіжної [47; 50; 51] літератури проводилося для вирішення першого завдання дослідження: визначення стану аналізованої проблеми аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів, їх поведінки у сутичці. Аналіз літературних джерел дозволив встановити актуальність проведеного дослідження та недостатню розробленість питань дослідження дій нападу та оборони у дзюдо. Це дозволило впорядкувати існуючі підходи до аналізу ведення поєдинку дзюдоїстами, вибрати найбільш перспективний напрямок - теорію конфліктної діяльності, узагальнити існуючі засоби реєстрації технічних і тактичних дій і визначити існуючі підходи до формування у студентів умінь застосування дій у нападу та обороні в умовах тренувальних і змагальних поєдинків.

**2.1.2. Педагогічне спостереження.** Використовувалось як цілеспрямований та організований процес сприйняття предметів та явищ змагальної діяльності дзюдоїстів. Педагогічне спостереження спочатку використовувалися для аналізу навчально-тренувального процесу, для порівняння рекомендацій з тактико-технічної підготовки дзюдоїстів та реальної роботи тренерів. Спостереження також проводилися за діяльністю змагань дзюдоїстів, що дозволило скласти загальне уявлення про їхню поведінку в поєдинку і провести детальний аналіз змагальної діяльності дзюдоїстів за відеозаписами. Дозволило встановити, що тактична підготовка до дзюдо здійснюється інтуїтивно; тренери приділяють їй незначний час у тренуваннях і вона зводиться до вивчення комбінацій у атакуючій стратегії. Дзюдоїсти, тактику боротьби опановують у тренувальних та змагальних сутичках.

Спостереження, проведені за відеозаписами поєдинків провідних дзюдоїстів, дозволили визначити загальні ознаки поведінки борців на змаганнях. Використання спостереження для аналізу тренувального процесу з навчання студентів вмінням застосовувати дії нападу та оборони в педагогічному експерименті дозволило усунути вплив побічних змінних та отримати підстави для інтерпретації експериментальних даних.

Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження, тренувального періоду, протягом 2022-2023 роки, у період із вересня 2022 по жовтень 2023 р., у м. Суми.

**2.1.3 Педагогічне тестування.** *Відеоаналіз поведінки єдиноборців у сутичці* використовувався експертний метод (метод компетентних суддів) визначення характеру конфліктної взаємодії дзюдоїстів у поєдинку. Експерти (n=6, тренери з дзюдо ДЮСШ «Спартак», м. Суми) проводили аналіз застосовуваних борцями підготовчих дій та дій нападу та оборони та фіксували їх поведінку в протоколі.

Для здійснення відеоаналізу з експертами було здійснено попередню роботу. Вона полягала в тому, що з кожним з експертів проводився порівняльний аналіз виділення тактико-технічних структур, представлених у концепції конфліктної взаємодії борців, зі своїм особистим досвідом боротьби. Паралельно проводилося обговорення основних дій нападів та оборони в атакуючій, контратакуючій та захисній стратегіях. Така підготовка експертів дозволила сформуванню у них загальні уявлення про конфліктну взаємодію дзюдоїстів і в той же час уточнити індивідуальність сприйняття боротьби кожним експертом.

Відеоаналіз здійснювався під час перегляду поєдинку, фіксувалася кількість сутичок, час їх початку та закінчення. Далі проводився аналіз кожної сутички. Сутичкою вважався відрізок боротьби, у якому відбувалася безперервна взаємодія дзюдоїстів. Якщо борці виходили із контактної ситуації, тобто. вони відходили один від одного на відстань, що не дозволяє проводити технічні дії, бій закінчувався. Як правило, у дзюдо бій визначається суддею командою «Мате», що перериває поєдинок. Переглянувши бій, експерти по черзі



розповідали свою версію конфліктної взаємодії дзюдоїстів, попередньо провівши запис дій нападів та оборони, застосованих у сутичці. Якщо експерти мали однакову думку, то вони переходили до детального аналізу сутички за допомогою покадрового перегляду відеозапису. Якщо думки експертів після першого перегляду не збігалися, то кожен із експертів обґрунтовував свою точку зору, виконуючи імітацію дій борців. Під час цього він виділяв опорні рухи, що характеризують сутність тієї чи іншої дії нападу чи оборони.

Аналіз особливо цікавих і складних сутичок експерти висловлювали кілька версій, що вказувало на неоднозначність оцінки дій, що виконуються борцями. Іноді виникали ситуації, коли експерти не могли дійти єдиної думки. У цих випадках проводився додатковий аналіз, експерти виділяли спірні проблеми в аналізі, як правило, вони були пов'язані з ракурсом зйомки або різною теоретичною інтерпретацією.

Основне завдання відеоаналізу полягало у виділенні у тактико-технічних структурах, що застосовуються в дзюдо, використовуваних дій нападів та оборони, прийомів маневрування та захистів, що давало можливість розробити зміст формування вміння застосовувати дії нападу та оборони в умовах тренувальних та змагальних поєдинків, а також розробити програму експерименту та контрольні завдання для проведення перевірок.

Метод моделювання. Сутність цього методу полягає у заміщенні досліджуваного об'єкта моделлю цього об'єкта, що дозволяє розширити можливості дослідження. Модель в одних відносинах схожа з об'єктом, а у інших відмінна від нього, подібні характеристики моделі можуть досліджуватися різними прийомами та засобами, які не можна або складно застосувати до об'єкта дослідження. Інформація, отримана на моделі, за допомогою висновку за аналогією переноситься на об'єкт дослідження. Моделювання у дослідженні спрямоване на уявну побудову та аналіз моделі, а у педагогіці - на конструювання нового, що ще не існує в практиці. Педагогічне проектування полягає в тому, що, вивчивши характерні риси реальних процесів змагальної

діяльності і знаходячи нові поєднання їх компонентів, дослідник моделює можливі стани системи, що вивчається [19].

Перераховані вище характеристики визначали використання моделювання під час відеоаналізу, коли експерти відтворювали тактико-технічні структури і за допомогою імітації зіставляли модельну поведінку дзюдоїстів з реальним записом змагальних сутичок, під час складання контрольних завдань для розробки еталонної тактико-технічної структури і складання шкали оцінок, при формуванні програми навчання студентів вмінням застосовувати дії нападу та оборони в процесі їх участі в експерименті.

Широке використання методу моделювання продиктовано використанням ситуаційного аналізу конфліктної поведінки борців, коли постійно доводиться моделювати технічні і тактичні дії через їх недостатньо чітку фіксацію під час відеозапису і неоднозначною смисловою інтерпретацією виконуваних дій.

**2.1.4. Педагогічний експеримент.** Для здійснення завдання цього етапу було сформовано експериментальну групу (n=10) на основі студентів 17–19 років, збірної команди СумДУ з дзюдо, кваліфікація III–I розрядів. Використання педагогічного експерименту дозволило науково перевірити ефективність запропонованих практичних рекомендацій під час формування умінь застосування дій нападу та оборони у поєдинку і довести реалізацію запропонованого змісту тренування. Педагогічний експеримент проводився у природних умовах, не порушуючи звичайного ходу тренувального процесу.

У цьому дослідженні проводилася розробка та впровадження нового підходу до планування тактико-технічної підготовки студентів, що спеціалізуються у дзюдо, під час формування у них професійних умінь використовувати пізнавальні, евристичні, практичні можливості аналізу конфліктної взаємодії борців. Експериментальна перевірка процесу формування у студентів умінь застосовувати дії нападу та оборони у поєдинку проводилося у контрольованих умовах, що створювалися за допомогою процедур, розкритих

у теорії наукових досліджень [5; 19] для досягнення внутрішньої та зовнішньої валідності.

Для контролю підготовленості студентів-дзюдоїстів у ході експерименту була проведена попередня, проміжна (після першого експерименту) та підсумкова перевірка. На основі виділених у результаті тактичного аналізу дій нападу та оборони для дзюдоїстів були підготовлені відеозаписи 28-ми бойових дій, представлених у 9 групових завданнях, які охоплювали основні типові ситуації застосування бойових дій.

Відмінності щодо контрольних випробувань на початку експерименту та наприкінці повинні були служити критерієм оцінки ефективності запропонованого змісту процесу формування умінь застосовувати дії нападу та оборони у дзюдо.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин. Обробка отриманих результатів досліджень включала такі методи: середнє арифметичне; відмінність між вибірками, оцінювалися за параметричним критерієм Стьюдента ( $t$ ).

Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0 також використовувалися графічні методи [5]. 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 теоретичного та експериментального матеріалу.

*1 етап (вересень – грудень 2022 року)* проводилося вивчення літературних джерел на тему магістерської роботи, з формування технічних дій атаки та

оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо. На даному етапі дослідження було сформульовано тему магістерської роботи, визначено об'єкт та предмет дослідження, а також завдання, які вирішують поставлену мету дослідження.

*2-й етап (січень – травень 2023 року)* – на даному етапі було визначено методологічна і теоретична позиція проведення дослідження, розроблено програму аналізу тактики борців у сутичці та побудови педагогічного експерименту. Сформулювавши основні положення та підібравши методи дослідження, із залученням експертів було проведено тактичний аналіз поєдинків дзюдоїстів, виділено дії нападу та оборони, прийоми маневрування, захисту та механізми досягнення успіху, що стало підставою розробки змісту вдосконалення вміння застосовувати дії нападу та оборони студентами, що спеціалізуються в дзюдо. Було проведено експериментальну перевірку розробленого змісту формування умінь застосовувати дії нападу та оборони у тренувальних сутичках. Для здійснення завдання цього етапу було сформовано експериментальну групу (n=10) на основі студентів збірної команди СумДУ з дзюдо, 17–19 років, кваліфікація III–I розряд.

*3-й етап (червень – жовтень 2023 року)* мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ ДІЙ НАПАДУ І ОБОРОНИ У БОРОДЬБИ ДЗЮДО

### 3.1. Обґрунтування техніко-тактичних дій у дзюдо

Ефективність проведення дій нападу та оборони визначається правильним підбором прийомів маневрування та вибором технічних дій. По-перше, це пов'язано з тим, що у поєдинку суддями оцінюються технічні дії, а по-друге, їх цілеспрямовані дії утворюють тактико-технічні структури або, за термінологією теорії спортивних єдиноборств - дії нападу та оборони [10; 22].

Конфліктна взаємодія у змагальних поєдинках розгортається під час проведення дій нападу та оборони. Визначальними серед цих дій є: атаки проти захистів, маневрені атаки, атаки з перешкодами, атаки з подоланням, комбінаційні атаки, атаки на підготовки, атаки проти атак та атаки проти атак із обігранням. Під час техніко-тактичного аналізу конфліктної ситуації, у якій розглядається застосування дій нападу та оборони обома спортсменами одночасно, виявляється конфліктна взаємодія.

Першим етапом техніко-тактичного аналізу конфліктної взаємодії є виділення складу дій нападу та оборони.

Розгляд конфліктної взаємодії дзюдоїстів дозволяє зрозуміти, у чому полягають причини успішного ведення поєдинку. Конфліктна взаємодія - це певне поєднання сприяння та протидії з суперником для подальшого його виключення з конфлікту.

Взаємодія визначається як поєднання дій двох борців та не вичерпується протидією. Оскільки конфлікт протікає під час і протяжності здійснення дій, одне із спортсменів чи обидва на початку процесу можуть сприяти устремлінням суперника, щоб у подальшому, коли співвідношення їх дій та положень зміниться у сприятливу бік, провести вплив на суперника задля досягнення результату. Коротше це можна висловити так: якщо один із борців сприяє іншому або приймає його дії, спостерігається взаємодія одного борця по

відношенню до дій іншого борця, тобто, у вирішенні змагального конфлікту спостерігається конфліктна взаємодія. Взаємодія дзюдоїстів переважно здійснюється під час проведення ними маневрів та попередньої підготовки. Тому під час проведення тактичного аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів було поставлено завдання порівняти ефективність прямолінійної тактики ведення сутички з маневреною і комбінаційною тактикою боротьби.

Проаналізувавши 750 поєдинків дзюдоїстів, які брали участь у змаганнях, отримана статистична інформація про склад, частоту застосування, загальну (відношенню до всієї вибірки) і особистісної (по відношенню до конкретного дії) результативності дій нападу та активної оборони.

*Атака проти захисту* становить другу за частотою застосування (19,2% від загальної результативності) групу з п'яти атак. Атаки на захист проводяться на суперника, що перебуває у положенні захисту і має наміри захищатися. Дзюдоїсти, які проводять атаки на захист, найчастіше дотримуються наступних намірів: здійснити підготовку для проведення наступних дій, втомити суперника і змусити його проводити захист з запізненням, придушити захист суперника і перевести у положення лежачи. Спортсмен, проти якого застосовується атака на захист, не знає точно, яким буде виконуватися прийом, якими будуть миттєві характеристики, якими будуть зусилля, буде хибним або реальним. Тому, незважаючи на назву атаки на захист, це більшою мірою скорочений варіант; більш повний буде звучати як атака на суперника, який має намір захищатися, і для нього існує досить багато невизначених загроз і можливостей програти нападаючому.

*Імітація атаки* (частота застосування – 6,93%). Досить часто дзюдоїсти проводять імітацію атак на вирішення тактичних завдань, основним у тому числі є демонстрація активності перед суддями. Під час імітації атак прагнення отримати оцінку у діях борців не виявляється. Ці атаки часто застосовуються спортсменами після досягнення переваги, а також для зриву задумів суперника, щоб не дати йому підготувати ефективний захист, а також для економії сил. Наприкінці поєдинку імітацію атаки борці часто здійснюють через втому і

нездатність виконати реальну атаку. Імітацію атаки часто виконують як зрив атаки, що відбувається, наприклад, як зрив захоплення під час проведення підхвату, коли мах ногою здійснюється поруч із суперником.

*Помилкова атака* (частота застосування – 1,07%) у одиночному виконанні проводиться досить рідко і є підготовчою атакою для проведення наступної атаки. У тактичному відеоаналізі їх важко виділити, оскільки їх зміст спрямований виконання майбутніх дій, найчастіше це реальні загрози атакою. Точне її визначення можливе із залученням до аналізу спортсмена, який проводив її, і то у тому випадку, коли спортсмен усвідомлює тактику ведення бою та володіє методами обігравання суперника.

*Проста атака* (частота застосування – 2,9%, загальна результативність – 0,8% та особиста – 27,27%). Характеризується відсутністю застосування підготовчих дій, і у основному вона використовується під час виникнення сприятливих ситуацій. Успішність її виконання насамперед визначається вибором стартового моменту, що досягається випередження захисту суперника. Більшою мірою проста атака використовується проти слабкого захисту. Найчастіше проста атака проводиться під час боротьби за захоплення. Найбільш яскраво проста атака видно під час випередженні захисту суперника під час проведення кидків підсічками.

*Атака з придушенням захисту* (частота застосування – 5,7%, загальна результативність – 2,13% та особиста – 42,11%) проводиться із статичної ситуації, без тактичної підготовки чи маневрування суперника. Часто виконується під час багаторазового силового впливу на суперника. Для проведення такої атаки борці можуть виконувати рухи, заздалегідь підготовлені. Силоне подолання захисту проводиться борцями для стомлення суперника, для вироблення у ефективного захисту та для подальшого її використання у альтернативному напрямку чи подоланні. Атаки на захист проводяться, коли суперник вичікує сприятливий момент для атаки.

*Атака для переходу в партер* (частота застосування – 15,2%, загальна результативність – 0,53% та особиста – 16,67%) – тактичне завдання у цих атаках

полягає в тому, що атакуючий борець переходить у партер для реалізації своєї переваги під час проведення утримань, больових прийомів та захопленням на удушення, тому вони здійснюються без особливих намірів атакуючого борця кидати суперника, який під час цього не проводить явного захисту. Внаслідок цього у цих атаках спостерігається незначна загальна і особистісна результативність. Іноді ця атака застосовується для захисту з відходом у партер, тактичний сенс у діях борця полягає у бажанні зупинки атаки суперника, вони схожі на зустрічні атаки, що використовуються як захист.

*Маневрені атаки* становлять найбільшу групу у дзюдоїстів - частота застосування склала 24,8%. Це пов'язано з тактичною підготовленістю борців, які широко використовують підготовчі дії для успішної боротьби з суперником. Маневрування спрямовано зміну становище борця стосовно суперника і татами і створення сприятливої ситуації початку атаки, тому на атакуючу дію його суперник встигає здійснювати ефективний захист. Тому після створення сприятливої ситуації початку атаки ще необхідно досягти тимчасової переваги над суперником у сенсомоторному реагуванні або за рахунок введення суперника в оману щодо власних намірів.

*Атака з підготовкою* (частота застосування – 10,93%, загальна результативність – 2,4% та особиста – 21,95%) – являють собою атаки, підготовлені проведенням прийомів маневрування та попередніх підготовок: пересуванням вперед – назад, боком; боротьбою за захоплення; вертикальними переміщеннями, зміною пружності стійки; розгойдуванням; скручуванням; зачепами, підсіканнями, підбивами.

*Атака з комбінацією маневру* (частота застосування – 4%, загальна результативність – 1,87% та особиста – 46,67%) – дана структура застосовується рідко, хоча має високу особисту результативність. Застосування цієї структури потребує високої тактичної майстерності. Як правило, їй володіють борці високої кваліфікації, тому що потрібна висока координація та взаємокоординація з суперником, випередження його та підігрування, щоб поєднувати різні маневри або наприкінці маневру паралельно провести початкову підготовку; природно,



що ефективно захищатися проти двох дій одночасно дуже складно. І, найголовніше - суперник програє у реагуванні. Ця обставина показує важливість поєднання прийомів маневрування та початкових підготовок борцями вищої кваліфікації.

*Атака переслідуванням* (частота застосування – 9,87%», загальна результативність – 2,93% і особиста – 29,73%) – ця атака ефективна, коли суперник намагається виконати захист ухиленням або відступом, і в цьому випадку атакуючий прагне ущільнити захоплення та скувати суперника, щоб продовжити виконання технічної дії.

*Атаки з рефлекторними перешкодами* є найбільш складними для реалізації у поєдинку. Це пов'язано з викликом у суперника запланованих сенсомоторних реагувань і вимагає від спортсмена розвиненого «почуття часу». Перешкоди в реагуваннях суперника викликаються досить простими підготовчими рухами, однак моментні характеристики є визначальними і характеризуються проміжками часу від 40 до 120 м/с у момент виконання руху суперником і вищими часовими показниками при перешкодах у процесі прийняття рішення та орієнтування в ситуації. Під час своєчасного застосування перешкод вони створюють у атакуючого дзюдоїста відчутні переваги, оскільки він має можливість активно руйнувати тактичні рішення суперників.

*Атака з «реверсом»* (частота застосування – 4%, загальна результативність – 2,4% та особиста – 60%) – є високоефективним засобом нападу, дозволяючи досягати заздалегідь запланованого результату. Включення у структуру атаки реверсного переривання руху до або початку захисту суперника дозволяє під час руху у зворотний бік скасувати у суперника його захист і відразу продовжити цей рух вперед, створюючи повну несподіванку продовження атаки.

*Атака з «розсмикуванням»* (частота застосування – 2,9%, загальна результативність – 2,13% і особиста – 72,73%) має найбільшу особистісну результативність, вона виконується після впливу на суперника різкими поштовхами і ривками у певні сторони і з чітким ритмом впливу на рухову

реакцію суперника для скасування або уповільнення захисту на момент стартової ситуації початку атаки.

*Атака з «імпульсом»* (частота застосування – 1,87%, загальна результативність – 1,07% і особиста – 57,14%), так само, як і попередні атаки, включає тактичний компонент, що впливає на реакцію суперника. Імпульс початку руху створює належний ефект у момент підвищеного очікування суперником початку атаки, викликаючи бурхливу реакцію і відкриваючи новий напрямок атаки або дозволяючи провести атаку у тому ж напрямку після мікропаузи.

*Атака з подоланням на маневрі* (частота застосування – 1,6%, загальна результативність – 0,27% і особиста – 33,33%) проводиться, коли суперник застосовує захист проти маневру і тим самим створює вільний напрямок для застосування іншого маневру. Ця структура застосовується при виконанні кидка захватом за ногу, бічній підсіканні з проведенням закладу ривками. Подолання на підготовці борці використовують в основному у силовій манері.

*Атака з подоланням захисту* (частота застосування – 7,2%, загальна результативність – 3,47% та особиста – 72,73%) проводиться зазвичай із статичного становища, при вичікуванні та на захист суперника; ефективність цієї структури визначається тим, що, чим краще захист в одному напрямку, тим вона менш ефективна в іншому, і тому атакуючого борця для досягнення успіху достатньо змінити напрями та зусилля проведення кидка.

*Атака з подоланням атаки* (частота застосування – 0,53%), загальна результативність – 0,27% та особиста – 50%) застосовується під час виникнення зустрічної боротьби, коли суперник протистоїть спрямованій на нього атаці своєю атакою. У момент, коли зусилля протидії атакою атакуючого борця врівноважуються атакою суперника, атакуючий продовжує атаку зі зміною напрямку руху у вільному від протидії напрямку.

*Комбінації атак за результативністю і частотою застосування* – 16,27% – схожі з атаками з подоланням захисту, хоча подолання захисту суперника зустрічається набагато рідше, ніж використання захисту. Основний тактичний

сенс цих атак – першою дією викликати захисну реакцію суперника і використовувати її для продовження атак; більш рідко використовується ситуація, коли супернику демонструється помилковість погроз або хибної атаки, що викликає у нього скасування захисту, і він стає розкритим для продовження атаки другим рухом.

*Загроза + атака* (частота застосування – 2,40%, загальна результативність – 0,27% та особиста – 11,11%) є найпростішою структурою: загроза викликає у суперника захисну реакцію, яка використовується для продовження атаки. Для підвищення ефективності загрози борці часто проводять попередньо атаку на захист, аналогічну подальшій загрозі, тим самим посилюючи захисну реакцію на загрозу.

*Серія загроз + атака* (частота застосування – 4,8%, загальна результативність – 0,8% та особиста – 16,67%) виконується у двох варіантах. У першому атакуючий збільшує ескалацію загроз, створюючи видимість нарощування атак в одному напрямку і у вирішальний момент використовуючи захисну реакцію суперника. У другому варіанті загрози використовуються в протилежному призначенні. Атакуючий демонструє помилковість загроз зменшенням зусилля, амплітуди руху і т.д., домагаючись припинення захисту, і відразу проводить атаку у цьому ж напрямку з максимальними швидкісними та силовими характеристиками, заставляючи суперника зненацька.

*Хибна атака + атака* (частота застосування – 1,07%, загальна результативність – 0,27% та особиста – 25%) – у літературі цій структурі приділено багато уваги, борці застосовують її рідко; ймовірно, це пов'язано з тим, що перейти від хибної атаки до атаки досить складно, оскільки необхідно зупинити інерцію початкового руху.

### **3.2. Тактика застосування захисту у дзюдо**

Прийоми захисту у боротьбі дзюдо займають не останнє місце, під час сутички. Це пов'язано з тим, що, як правило, один із борців атакує, другий захищається, і часто борці змушені відновлювати сили, перебуваючи у

пасивному захисті по відношенню один до одного. Загалом у боротьбі атаки займають 30%, атаки проти атак – 15% і захисту – 55%. Це з застосуванням борцями жорсткого захоплення кімоно і веденням зустрічної боротьби.

За аналогією з прийомами маневрування було виділено п'ять груп захоплень, аналогічно кількості груп прийомів маневрування. Тактична сутність захисту є неоднорідною. Захист може застосовуватися до атак суперника, випереджаючи їх, що дозволяє спортсменам нейтралізувати наміри суперника і більш раціонально використовувати сприятливі ситуації. Захист у сучасному дзюдо займає 30,2%. Найчастіше дзюдоїсти застосовують зрив захоплення (7,2%) для зупинки атаки суперника; як правило, для цього достатньо зірвати одне із захоплень. Багаторазовий зрив захоплення змушує суперника в результаті взяти захоплення несприятливий для нього, але сприятливий для борця, що захищається. Також тривала боротьба атакуючого за захоплення призводить до відволікання атакуючого від конкретних намірів проведення того чи іншого прийому і дає тимчасове перевагу борцю, що захищається для переходу від захисту до раптової атаки.

На другому місці представлено захист багаторазовим блокуванням захоплення - 5,4%. Ці дії нагадують фехтування руками, спрямовані на перехоплення ініціативи у суперника і в результаті призводять до взяття сприятливого захоплення, того хто захищається.

На третьому місці захист зі зміною стійки - 5,2%. У дзюдо у багатьох борців, навіть вищої кваліфікації спостерігається обмеженість виконання прийомів у різних стійках; як правило, вони виконують прийоми боротьби з однієї або двох стійок. Тому перехід борця, що захищається, до незвичної стійки для атакуючого призводить до зупинки атакуючих дій суперника.

На четвертому місці знаходиться захист блокування гомілкою та стегном - 4,7%. Блокування гомілки дозволяє захиститися від атак підсічками та за-цепами, а блокування стегном ефективно проти кидків підворотом.

На п'ятому місці знаходиться захист сковування захоплення суперника - 4,1%. Цей захист застосовується спортсменами, які мають хороші силові характеристики, проти більш рухливих і технічних суперників. На останньому місці в цій групі знаходяться захисти упором передпліччям та плечем – 3,6%. Ці захисти дозволяють утримувати суперника на безпечній дистанції, не даючи йому ущільнити захоплення і перейти до виконання кидків.

Другу групу захисту утворює виснажливий захист - 25,3%. Важливою тактичною характеристикою захисту є виснаження суперника, коли його змушують витратити додатково сили для уникнення захисту. Борець, що захищається, може, наприклад, захопленнями скувати суперника, а за допомогою ніг, проводячи підсічки, демонструвати активність перед суддями, тим самим безпечно для себе послабити і втомити суперника. На першому місці знаходиться захист розмикування руками - 8,7%. Розмикування руками чергується із завантаженням рук суперника з перенесенням ваги тіла борця, що захищається на суперника, змушуючи його постійно зберігати стійку. Найчастіше ці захисти використовують борці у важкій категорії. На другому місці знаходиться захист збиванням у партер – 8,2%. Вони застосовуються для нейтралізації переваги суперника у стійці та прояви власної переваги в партері. Часто ці захисти застосовуються для затягування боротьби і збереження переваги. На третьому місці слідує захист виштовхуванням з килима - 5,9%. Цей захист дозволяє не тільки нейтралізувати суперника, а й виграти у нього карою за вихід за татами. На останньому місці знаходиться захист зависання на супернику - 2,5%. Цей захист застосовують борці з високою тактичною чутливістю, але не володіють достатньою спеціальною витривалістю.

На третьому місці знаходиться група захисту хибними рухами – 24,8%. Для захисту борці використовують помилкові рухи, що є початковими рухами реальних атак. Це дозволяє незначними фізичними зусиллями зупинити атаки суперника.

На першому місці знаходиться захист підворотом на виконання прийому – 10,2%. Вона виконується з випередженням намірів суперника

провести атаку підворотом, коли суперник, здійснюючи підготовку до атаки, створює простір для підвороту, яким і користується борець, що захищається демонструючи зрив атаки. Хибні рухи поворотом ногами становлять 7,2%. Вони особливо ефективні для проведення атак у відповідь, також вони дозволяють відволікати і дезорієнтувати суперника на момент його початку атаки. Захист підсіканням становлять 5,6%. Ці захисту застосовують спортсмени з гарною координацією руху; підсічки ефективні як для захисту, так і для виконання зустрічних і атак у відповідь, а також використовуються для того, щоб домогтися покарання суперника за пасивність. Осідання на ногу займають 1,8%. Багаторазове застосування цього захисту дозволяє притупити пильність суперника на проведення реальної атаки після підготовки осадженням на опорну ногу. Осадження на ногу також зупиняє рух суперника, який має намір зробити атакуючий рух цією ногою.

Захисту маневруванням за рахунок зміни взаєморозташування борців становлять - 14,1%. Вони дозволяє перетворювати небезпечну ситуацію на нейтральну або навіть сприятливу. Змінюючи в основному просторові характеристики боротьби, прийоми маневрування і тим більше комбінації прийомів маневрування дозволяють змінювати також і просторово-часові складові, створюючи тактичні компоненти, що впливають на час реагування суперника, уповільнюючи його реакції і тим самим створюючи переваги борцю, що захищається. Захоплення, заведення і крок займає лідируюче місце в цій групі - 6,9%. Цей захист дозволяє ефективно розривати дистанції та виконувати бічний маневр, обминаючи суперника та ставлячи його у небезпечну ситуацію. Крім зміни дистанції, ці захисту змушують суперника відновлювати лінію атаки, змушуючи суперника одночасно вирішувати дві чи три тактичні завдання, ускладнюючи йому прийняття своєчасного рішення. На другому місці знаходяться захисту ривками та поштовхами – 3,1%. Вони першу чергу спрямовані створення супернику нестійкого становища. Поєднання ривків і поштовхів дозволяє додатково надавати на суперника психологічний вплив, викликаючи роздратування і втому. Захисти передніми та бічними підсіканнями

займають 2,7%, поєднуються з активним переміщенням по татамі та створюють сприятливі умови для перехоплення ініціативи. Маневрування тіканням від боротьби займає останні місця у групі і становить 1,4%. Воно часто застосовується в ситуаціях утримання переваги, коли спортсмен, жертвуючи покараннями, здобуває перемогу в поєдинку завдяки набраній перевазі.

Найбільш складними є захист-підготовки, він становить - 5,6%. Цей захист виконують спортсмени із високою тактико-технічною підготовленістю. Борець, що захищається, має дві установки по відношенню до атакуючих дій суперника: виконати захист, який одночасно для нього є сприятливою стартовою ситуацією для проведення контратаки або атаки у відповідь. По суті, захист дозволяє приховати від атакуючого можливість ефективної відповіді на його атаку. Як правило, такий захист поступається іншим захистам у цій ситуації, зате він одночасно є прийомом, що готує. На першому місці знаходяться захисту зміною стійки - 2,4%. Вони ефективні практично всім спортсменів оскільки є найпростіший і найефективніший спосіб маневрування зі зміною сприятливих ситуацій. На другому місці перебувають захисту блокуючими захопленнями – 1,6%. Вони дозволяють зупинити розвиток атаки суперником і в той же час перетворити блокуючи захоплення на атакуючи і несподівано провести атаку. Для відволікання суперника борці виконують кілька послідовних блокуючих захоплень, відволікаючи увагу суперника від можливої контратаки або атаки у відповідь. Перехоплення захоплень становить 0,9%, дозволяє швидко змінити ситуацію, коли спортсмен, що захищається не тільки захищається, але і створює безліч варіантів сприятливих для себе захоплень. На останньому місці знаходяться захисти поворотом тулуба – 0,7%.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

1. Обґрунтування техніко-тактичних дій у дзюдо складається з підбору прийомів маневрування та вибором технічних дій. По-перше, це пов'язано з тим, що у поєдинку судьями оцінюються технічні дії, а по-друге, їх цілеспрямовані

дії утворюють тактико-технічні структури або, за термінологією теорії спортивних єдиноборств - дії нападу та оборони. Конфліктна взаємодія у змагальних поєдинках розгортається під час проведення дій нападу та оборони. Визначальними серед цих дій є: атаки проти захистів, маневрені атаки, атаки з перешкодами, атаки з подоланням, комбінаційні атаки, атаки на підготовки, атаки проти атак та атаки проти атак із обігранням. Під час техніко-тактичного аналізу конфліктної ситуації, у якій розглядається застосування дій нападу та оборони обома спортсменами одночасно, виявляється конфліктна взаємодія. Першим етапом техніко-тактичного аналізу конфліктної взаємодії є виділення складу дій нападу та оборони. Розгляд конфліктної взаємодії дзюдоїстів дозволяє зрозуміти, причини успішного ведення поєдинку.

2. Тактика застосування захисту у дзюдо займає не останнє місце, під час сутички. Це пов'язано з тим, що, як правило, один із борців атакує, другий захищається, і часто борці змушені відновлювати сили, перебуваючи у пасивному захисті по відношенню один до одного. Загалом у боротьбі атаки займають 30%, атаки проти атак – 15% і захисту – 55%. Це з застосуванням борцями жорсткого захоплення кімоно і веденням зустрічної боротьби. Тактичне використання захистів розкриває перед тренером можливості цілеспрямованого формування захисних манер ведення поєдинку, таких, як виснажливі захисту та маневрений відступ. Крім того, тактичне використання захисту знаходить широке застосування в провокаційному маневруванні, коли за допомогою попереджувальних і запізнюваних захистів суперник провокується на проведення помилкових для нього дій. Також захисту застосовуються для підготовки контратак або провалювання для проведення атак у відповідь.

## **РОЗДІЛ 4**

### **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**



У ході проведення педагогічного експерименту проводились три перевірки. Попереднє обстеження проводилося у групі (n=10) для того, щоб виявити до початку експерименту їх уміння застосовувати дії нападу та оборони у тренувальних сутичках, що проводяться за завданням.

Наприкінці експерименту була проведена проміжна перевірка. Усі перевірки проводились за однаковою методикою [19].

Попередня, проміжна та підсумкова перевірки проводилися наступним чином. На основі дій нападу та оборони для піддослідних було підготовлено відеозаписи 28-х бойових дій, представлених у 9-ти групових завданнях, які охоплювали основні типові ситуації застосування бойових дій. Це такі групи.

№1. Атаки проти захисту.

№2. Маневрені атаки.

№3. Атаки з перешкодами.

№4. Атаки з подоланням захисту.

№5. Комбінації атак.

№6. Атаки на маневр.

№7. Атаки на початкову підготовку.

№8. Атаки проти атак.

№9. Атаки проти викликаних атак.

Перевірка здійснювалася у такий спосіб. Завдання давалися у вигляді відеозображень сутичок дзюдоїстів, за кількістю структур, властивих кожному завданню. Один бал ставився, коли спортсмен правильно виконував дію, і якщо він робив помилку, йому ставили 0 балів.

У результаті проведених перевірок (попередньої, проміжної та підсумкової) у дзюдоїстів були визначені вміння застосовувати провокування суперника на виконання дій нападу. У (Додаток А, Б, В) відображені дані, отримані в ході перевірок оцінки виконання завдань, та середні значення цих оцінок у дзюдоїстів експериментальної групи.

Для внутрішньогрупового порівняння використовувався однофакторний аналіз під час корекції даних. Результати порівняння середніх значень оцінок,

отриманих у експериментальній групі під час порівняння попередньої та проміжної, проміжної та підсумкової, попередньої та підсумкової перевірок, представлені у (Додаток А, Б, В)

Під час внутрішньогрупового порівняння середніх значень оцінок визначення уміння застосовувати атаки проти захисту у дзюдоїстів спостерігається стійке зростання статистично значимих відмінностей між усіма перевірками. У порівнянні між попередньою та проміжною перевірками ступінь впливу чинника склав 26,78% (табл. 4.1), між проміжною та підсумковою перевірками ступінь впливу чинника склав 20% (табл. 4.2), між попередньою та підсумковою перевірками ступінь впливу чинника становила 51,84%.

Середні значення оцінок у цьому завданні у попередній перевірці високі - 3,72 (Додаток А), вони підвищуються до 4,17 (Додаток Б) у проміжній перевірці, а у підсумковій склали 4,55 (Додаток В). Ці дані вказують, що застосування атак на захист є для дзюдоїстів звичною дією, для них не важко їх виконувати.

Під час внутрішньогрупового порівнянні середніх значень оцінок визначення уміння застосовувати маневрені атаки у дзюдоїстів не спостерігається статистично значуще їх зростання, проте під час порівняння між попередньою та підсумковою перевірками спостерігається зростання середніх значень оцінок від 3,19 до 4,07 (Додаток А–В) під час статистично значимих відмінностей (ступінь впливу чинника становить 29,1%), табл. 4.1).

Це свідчить про складність для піддослідних застосовувати прийоми маневрування; особливо складним їм виявилось комбінування цих прийомів, і навіть поєднання переміщення по татами і зміни захоплення.

Таблиця 4.1

**Результати дисперсійного аналізу попередньої та підсумкової перевірок умінь застосування маневрених атак (завдання №1)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
----------	----------------	------------------------	-----------	--------------------------

Загальна	12,19	17,00	0,72	29,1
Внутрішньогрупова	7,86	8,00	1,12	p<0,01
Міжгрупова	3,55	1,00	3,55	
Залишкова	0,78	8,00	0,10	

Під час внутрішньогрупового порівняння середніх значень оцінок визначення уміння застосовувати атаки з перешкодами у спортсменів спостерігається зростання середніх значень оцінок при статистично значимих відмінностях у експерименті, коли ступінь чинника становила 21,52%) (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Результати дисперсійного аналізу попередньої та підсумкової перевірок умінь застосування маневрених атак з перешкодами (завдання №2)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
Загальна	6,51	17,00	0,38	21,52
Внутрішньогрупова	4,66	8,00	0,67	p<0,01
Міжгрупова	1,40	1,00	1,40	
Залишкова	0,44	8,00	0,06	

У експерименті відмінності у середніх оцінках статистично недостовірні ( $p<0,01$ ), натомість порівняння між попередньою та підсумковою перевітками показало значне зростання середніх значень оцінок від 2,69 (Додаток А) до 4,15 (Додаток В) під час статистично значимих відмінностях (ступінь впливу фактора склала 71,01%, табл.4.3). Освоєння атак з перешкодами виявилось важким завданням для піддослідних, оскільки вони недостатньо розвинена здатність проводити сенсомоторні реакції суперника; утруднення викликало навіть саме усвідомлення цих реакцій.

Таблиця 4.3

**Результати дисперсійного аналізу попередньої та підсумкової перевірок умінь застосування маневрених атак (завдання №3–4)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
----------	----------------	------------------------	-----------	--------------------------

Загальна	16,13	17,00	0,95	71,01
Внутрішньогрупова	4,48	8,00	0,64	p<0,01
Міжгрупова	11,46	1,00	11,46	
Залишкова	0,19	8,00	0,02	

Під час внутрішньогрупового порівняння середніх значень оцінок визначення уміння застосовувати атаки з подоланням захисту у спортсменів спостерігається стійке зростання під час статистично значимих відмінностях між усіма перевітками. У порівнянні між попередньою та проміжною перевітками ступінь впливу фактора склав 38,2% (табл. 4.4), між проміжною та підсумковою перевітками ступінь впливу фактора склав 33,26% (табл. 4.5), між попередньою та підсумковою перевітками ступінь впливу фактора становила 56,62%.

Таблиця 4.4

**Результати дисперсійного аналізу попередньої та підсумкової перевірок  
умінь застосування маневрених атак з подоланням захисту  
(завдання №5–6)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
Загальна	5,24	17,00	0,31	38,2
Внутрішньогрупова	2,30	8,00	0,33	p<0,01
Міжгрупова	2,00	1,00	2,00	
Залишкова	0,94	8,00	0,12	

Таблиця 4.5

**Результати дисперсійного аналізу проміжної та підсумкової перевірок  
умінь застосування маневрених атак з подоланням захисту  
(завдання №7)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
Загальна	3,02	17,00	0,18	33,26
Внутрішньогрупова	1,67	8,00	0,24	p<0,01
Міжгрупова	1,00	1,00	1,00	
Залишкова	0,34	8,00	0,04	

Середні значення оцінок у цьому завданні між попередньою та підсумковою зросли від 2,69 до 3,83 (Додаток А, В), що вказує на те, що у піддослідних ще залишився великий резерв у підвищенні ефективності застосування атак із подоланням. Потрібно зауважити, що ті, хто навчився

застосовувати механізм подолання захисту, стали його використовувати для створення у суперника альтернативного вибору між подоланням його захисту та його використанням.

Зростання середніх значень оцінок вміння застосовувати комбінації атак під час внутрішньогрупового порівняння спостерігалось у дзюдоїстів у експерименті під час статистично значущих відмінностях і склало між попередньою та підсумковою перевітками 63,6% (табл. 4.6), між проміжною та підсумковою - 39,51% (табл.4.7) та між попередньою та підсумковою перевітками – 80,82%.

Таблиця 4.6

**Результати дисперсійного аналізу попередньої та підсумкової перевірки  
умінь застосування комбінації атак (завдання№8)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
Загальна	4,83	17,00	0,28	63,6
Внутрішньогрупова	1,43	8,00	0,20	p<0,01
Міжгрупова	3,08	1,00	3,08	
Залишкова	0,33	8,00	0,04	

Таблиця 4.7

**Результати дисперсійного аналізу проміжної та підсумкової перевірок  
умінь застосування комбінації атак (завдання№9)**

Варіація	Сума квадратів	Число ступенів свободи	Дисперсія	Ступінь впливу чинника %
Загальна	1,44	17,00	0,08	39,51
Внутрішньогрупова	0,76	8,00	0,11'	p<0,01
Міжгрупова	0,57	1,00	0,57	
Залишкова	0,11	8,00	0,01	

Це показує, що з випробуваних комбінації атак є звичними діями, і зростання середніх значень оцінок пов'язані з освоєннями дзюдоїстами нового рухового складу дій та його застосування за умов контрольованого конфліктного протидії з противником. Піддослідні під час обох експериментів підвищили

середні значення оцінок із застосування всіх дій активної оборони за статистично значимих відмінностях. Так, уміння застосовувати атаку на маневр зросло з 2,26 (Додаток А) до 3,7 за ступеня впливу чинника 79,09%. Це показало, що на початку першого експерименту для піддослідних було складно здійснювати постійний перехід від атакуючої тактики до контратакуючої, однак під час експерименту вони закріпили отримані вміння та продемонстрували хороші показники застосування атак на маневр.

Аналогічні показники були отримані під час освоєння атак на попередню підготовку. А ось застосування атак проти атак відзначалося вищим середнім значенням оцінок, отриманих дзюдоїстами у попередній перевірці - 3,41 бали (Додаток А), хоча подальше зростання середніх значень було плавним і виявилось аналогічним показникам, отриманим під час оцінки атак проти захисту - 4,56 бали (Додаток Б).

Освоєння дій активної оборони не викликало особливих труднощів у піддослідних, крім застосування атак проти викликаних атак, і хоча між усіма перевірками спостерігається статистично значуще зростання середніх значень оцінок, він є помірним від 2 до 2,89 (Додаток А, В). Це вказує на те, що провокування суперника на атаку у дзюдо вимагає багаторічної підготовки і має ґрунтуватися на схильності маніпулювання поведінкою суперника, що займаються різними різноманітним способами застосування у дій нападі та оборони з різним руховим складом у поєдинках змагань, подолавши обмеженість техніко-тактичного арсеналу ведення поєдинку.

Іншою важливою зміною стало усвідомлене поєднання прийомів маневрування з діями нападу залежно від протидії суперника, що виконує дії активної оборони та захисту.

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в теорії та практиці фізичного виховання та спортивного тренування недостатньо уваги приділяється

використанню показників рухової активності та спеціалізованим рухомим іграм з елементами єдиноборств для визначення рухових якостей юних спортсменів. У зв'язку з цим виникла необхідність розробки практичних рекомендацій з комбінованим використанням спеціальних вправ для захисту та нападу.

2. Тактика застосування захисту у дзюдо займає не останнє місце, під час сутички. Це пов'язано з тим, що, як правило, один із борців атакує, другий захищається, і часто борці змушені відновлювати сили, перебуваючи у пасивному захисті по відношенню один до одного. Загалом у боротьбі атаки займають 30%, атаки проти атак – 15% і захисту – 55%. Це з застосуванням борцями жорсткого захоплення кімоно і веденням зустрічної боротьби. Тактичне використання захистів розкриває перед тренером можливості цілеспрямованого формування захисних манер ведення поєдинку, таких, як виснажливі захисту та маневрений відступ. Крім того, тактичне використання захисту знаходить широке застосування в провокаційному маневруванні, коли за допомогою попереджувальних і запізнюваних захистів суперник провокується на проведення помилкових для нього дій. Також захисту застосовуються для підготовки контратак або провалювання для проведення атак у відповідь.

3. Під час внутрішньогрупового порівняння середніх значень оцінок визначення уміння застосовувати атаки проти захисту у дзюдоїстів спостерігається стійке зростання статистично значимих відмінностей між усіма перевірками. У порівнянні між попередньою та проміжною перевірками ступінь впливу чинника склав 26,78%, між проміжною та підсумковою перевірками ступінь впливу чинника склав 20%, між попередньою та підсумковою перевірками ступінь впливу чинника становила 51,84%.

Середні значення оцінок у цьому завданні у попередній перевірці високі - 3,72, вони підвищуються до 4,17 у проміжній перевірці, а у підсумковій склали 4,55. Ці дані вказують, що застосування атак на захист є для дзюдоїстів звичною дією, для них не важко їх виконувати.

4. Зростання середніх значень оцінок вміння застосовувати комбінації атак під час внутрішньогрупового порівняння спостерігалось у дзюдоїстів у експерименті під час статистично значущих відмінностях і склало між попередньою та підсумковою перевіркою 63,6%, між проміжною та підсумковою - 39,51% та між попередньою та підсумковою перевіркою – 80,82%. У експерименті відмінності у середніх оцінках статистично недостовірні ( $p < 0,01$ ), натомість порівняння між попередньою та підсумковою перевіркою показало значне зростання середніх значень оцінок від 2,69 до 4,15 під час статистично значимих відмінностей (ступінь впливу фактора склало 71,01%). Освоєння атак з перешкодами виявилось важким завданням для піддослідних, оскільки вони недостатньо розвинена здатність проводити сенсомоторні реакції суперника; утруднення викликало навіть саме усвідомлення цих реакцій.

5. Освоєння дій активної оборони не викликало особливих труднощів у піддослідних, крім застосування атак проти викликаних атак, і хоча між усіма перевіркою спостерігається статистично значуще зростання середніх значень оцінок, він є помірним від 2 до 2,89. Це вказує на те, що провокування суперника на атаку у дзюдо вимагає багаторічної підготовки і має ґрунтуватися на схильності маніпулювання поведінкою суперника, що займаються різними різноманітними способами застосування у дій нападі та оборони з різним руховим складом у поєдинках змагань, подолавши обмеженість техніко-тактичного арсеналу ведення поєдинку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням біомеханіки технічних прийомів у боротьбі дзюдо, що допоможе визначити оптимальні кути захоплення та атаки.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Удосконалення тактичної підготовки на основі впровадження досягнень провідних дзюдоїстів під час вдосконалення наступальних і оборонних дій визначає необхідність моделювання змісту навчально-тренувального процесу



під час освоєння тактичних засобів та спеціалізації рухового складу прийомів ведення поєдинку.

Побудова навчання та тренування на основі пріоритету освоєння дій нападу та оборони формує у спортсмена спрямованість свідомості на виграш у суперника у тактичній боротьбі, а не на прагнення до проведення прийомів.

Під час освоєння у тренувальному процесі тактичних засобів, що застосовуються у діях нападу, потрібно враховувати рухові реакції сусуперника у відповідь і зміна його контратакуючих і захисних намірів.

Свідомість спортсмена має бути сконцентровано на вирішення спортивного конфлікту поєдинку, а не зосереджено на вирішенні рухових завдань. Для індивідуалізації освоєння наступальних та оборонних дій необхідно визначення умов оволодіння тактичними засобами при зміні вихідних взаєморозташувань. Аналізуючи тактичні компоненти дій нападу та оборони, потрібно особливу увагу приділяти варіативності рухів та їх силових параметрів.

На етапі навчання тактико-технічним взаємодіям необхідно усувати виникли помилкові підготовчі дії, що викликають непередбачувані реакції суперника.

У ситуаціях протидії атакам моделюється чергування контратак із перехопленням ініціативи. Об'єктивізацію знань про тактику поведінки дзюдоїстів у поєдинку необхідно здійснювати за допомогою вивчення відеозаписів схваток для подальшої експертної обробки тактико-технічних структур, що виділяються. Необхідно орієнтувати дзюдоїстів на застосування різновидів наступальних і оборонних дій, що в першу чергу дозволяє вирішувати тактичне завдання, руйнуючи або використовуючи наміри і дії суперника, і застосовувати прийоми в залежності від сприятливих ситуацій.

Потрібно постійно орієнтувати дзюдоїстів вищої кваліфікації не так на застосування у поєдинку прийомів боротьби (кидків, утримань, больових прийомів), але в руйнація чи управління поведінкою суперника і під час дій нападу і оборони.

На початку вивчення кожної бойової дії спортсмен повинен опанувати його з одним спаринг-партнером, з яким вони змінювалися ролями, а на етапі закріплення навички з супротивником.

### **Вдосконалення атак проти захисту**

*Тактичне завдання для 1-го номера:*

- під час освоєння атак проти захисту - порушення у суперника своєчасності застосування захистів та руйнування ефективних захистів після зміни взаєморозташування з суперником для створення стартової ситуації;

- під час освоєння атак з придушенням захисту - виконання сковування, ущільнення захоплення, ударних захоплень, прихованих больових захоплень, оптимізація захоплень за допомогою зміни довжини важелів;

- під час освоєння атак з випередженням і провалюванням захисту – виконання уповільнень, мікропауз, імпульсу початку руху і реверсу.

*Тактичне завдання для 2-го номера:*

- навчитися дозувати зусилля під час виконання захистів; диференціювати тимчасові інтервали під час виконання випереджаючих, дій у захисті.

*Дії 1-го номера.*

- відпрацювання після попереднього взаєморозташування;
- відпрацювання після комбінацій взаєморозташувань;
- відпрацювання після комбінацій взаєморозташування зі зміною захоплення.

*Дії 2-го номера.*

- виконання упорів у тулубі, блокування ніг;
- зрив захоплення із розривом дистанції;
- демонстрація випереджальних захоплень із загрозою проведення кидків.

### **Вдосконалення атак із подоланням захисту.**

*Тактичне завдання для 1-го номера:*

- під час освоєння атак з подоланням захисту - виклик у супротивника передбачуваного захисту з можливістю її обходу у вільному напрямку із застосуванням підготовчих дій ногами.

*Тактичне завдання для 2-го номера:*

- навчитися перемикатися від захисту блокуванням до захисту маневруванням;
- збільшення варіативності застосування захистів, зміна їх тактико-технічних характеристик.

*Дії 1-го номера.*

- відпрацювання повторних атак із придушенням захисту;
- ввідпрацювання перемикаць від підготовки ногами до проведення кидків з подоланням захисту;
- поєднання атак із подолання з підготовкою реверсом під час входу у кидок і імпульсу початку руху під час переходу до подолання супротиву.

*Дії 2-го номера.*

- виконувати кроки та інші прийоми маневрування;
- виконувати атаки проти атак супротивника аналогічними діями.

### **Вдосконалення комбінацій атак**

*Тактичне завдання для 1-го номера:*

- під час освоєння комбінацій кидків - використання захисту суперника чи його скасування демонстрацією хибності загроз.

*Тактичне завдання для 2-го номера:*

- утримання захисної ініціативи;
- випередження дій суперника на хибні рухи у комбінаціях.

*Дії 1-го номера.*

- відпрацювання комбінацій із використанням захисту;
- відпрацювання комбінацій з використанням та скасуванням захисту.
- відпрацювання комбінацій зі зміною напрямку їхнього продовження у різні сторони;
- ускладнення виконання комбінацій маніпулювання захопленням.

*Дії 2-го номера.*

- виконувати подвійний захист;
- виконувати зупинки та сковування дій суперника;
- не реагувати на хибні рухи;
- перемикатися від захисту до атак.

### **Вдосконалення атак після маневру**

*Тактичне завдання для 1-го номера:*

- під час освоєння атак після маневру - поєднувати під час підготовки до атаки рішення кілька рухових завдань.

*Тактичне завдання для 2-го номера:*

- перехоплення ініціативи застосуванням одних дій, що готують проти інших (наприклад, проти маневрування - маніпулювання захопленням).

*Дії 1-го номера.*

- відпрацювати різноманітні прийоми маневрування до одного кидка.
- відпрацювати виконання різних кидків після одного маневру.
- навчитися поєднувати виконання маневрування та підготовок ногами.
- навчитися поєднувати виконання маневрування, підготовок ногами та маніпулювання захопленням.

*Дії 2-го номера.*

- виконувати подвійний захист;
- виконувати зупинки та сковування противника (виснути чи провалювати);
- не реагувати на хибні рухи;
- перемикатися від захисту до атак з підготовкою.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Алексєєв А.Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 12-15.

2. Абдуллаєв А.К., Христова Т.Є., Ребар І.В., Нестеров О.С. Сучасні педагогічні вектори спортивного відбору борців. *Теорія і методика професійної освіти*. Випуск 57. Том 1. 2023. С. 118-121

3. Алексеєнко 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. Алексеєнко 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. Випуск 9. С. 4–8.

5. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с.

6. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. № 14. С. 4–18.

7. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17–18 років. *Єдиноборства*. 2020. № 2 (16). С. 4–13.

8. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.

9. Бріскін Ю.А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. Випуск 1. Т. 1. С. 20–25.

10. Волков В.Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.

11. 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. Випуск 3К (110). С. 120–124.

12. Веретельникова Н.А., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.

13. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

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

15. Гончерюк М. Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*, 2013. С. 85–88.

16. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: монографія. Київ: Вища школа, 2001. 238 с.

17. Євтушенко Є., Білобров В., Десямба М., Мазур В., Мердов С., Сирмамійх В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 2 (160). С. 105–110.

18. 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. Випуск 9 (117). С. 40–44.

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

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

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

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

23. Корюкаєв М.М., Соболенко А.І. Зміст контролю та оцінки компонентів фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ на початковому етапі навчання боротьбі самбо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Випуск 1 (82). С.14–16.

24. Крилов А.Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14–15 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Випуск 11 (93). С. 55–57.

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

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

27. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

28. Платонов В. М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / за загальною редакцією Платонова В.М. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

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

30. Подрігало О.О. Теоретико-методичні засади прогнозування успішності спортивної діяльності на етапах базової підготовки: дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2020. 528 с.

31. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
32. Пруднікова М.С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 205-208.
33. Пирог Ю.А. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів різної кваліфікації. *Єдиноборства*. 2023. №3(29), С. 81–97.
34. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К. Кондор, 2016. 542 с.
35. Стрикаленко, Є.А., Гузар, В.М., Шалар, О.Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*. 2019. №3 (13). С. 65–73.
36. 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. Випуск 2 (122). С. 158-163.
37. 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.
38. Стрикаленко Є., Шалар О., Гузар, В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2022. С. 34–39.
39. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Андрєєва Р.І. Оптимізація фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2022. №1 (23). С. 53–69.
40. Семенів Б., Шутка Г., Приставський Т., Бабич А., Якимишин І. Підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів в Українській боротьбі на поясах



на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 4 (149). С. 101–107.

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

42. Тропін Ю.М., Коробейніков Г.В., Перевозник В.І., Бочкарев С.В., Катихін, В.М. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2023. №1(27). С. 24–38.

43. 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.

44. Чертов І., Бойченко Н.В. Рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів 19–21 років різних вагових категорій. *Єдиноборства*. 2023. № 1(27). С. 102–109.

45. Шинкарьов С. Основи відбору й спортивної орієнтації борців в системі багаторічної підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3(308). С. 194–202.

46. Шинкарьов С.І., Костенко С.Ю. Теоретико-методичні основи етапів, періодів розвитку проблем та аспектів спортивного відбору. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2023. № 1 (355). С. 70-78.

47. 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.

48. 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.

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

50. Kindle Edition Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk. USA: Catalyst Athletics. 2017. 362 p.
51. 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.
52. Simmons L. Olympic Weightlifting Strength Manual. USA :Westside Barbell, 2017. 197 p.
53. 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.
54. 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.
55. 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.
56. Vardar S.A., Tezel S. L. 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.
57. Walker O. Olympic Weightlifting. *Science for Sport. Phorte Editora Ltd*. 2016. P. 12–17.
58. Yang C. Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting. UK: Marvel Athletics, 2018. 270 p.
59. Zatsiorsky V., Kraemer J.W., Fry C.A. Science and Practice of Strength Training. USA: Human Kinetics, 2020. 344 p.

## Додаток А

## Результати попередньої перевірки умінь дзюдоїстів застосовувати дії нападу та оборони у тренувальних сутичках

№ з/п	Атаки проти захисту	Маневрені атаки	Атаки з перешкодами	Атаки з подоланням захисту	Комбінації атак	Атаки на маневр	Атаки на початкову підготовку	Атаки проти атак	Атаки проти викликаних атак
1	4,25	4,67	3,33	3,25	3,6	2,67	2,5	3,67	2
2	3,75	3	3	2	3,36	2	2	3,67	2
3	3,5	3,33	2,33	2,25	3	2	3	3,33	2
4	4	2,67	2,67	2,25	3,6	2,33	2	3,33	2
5	3	2	2	2,25	2,6	2,00	2,5	3,33	2
6	4	3	2	3,25	3,4	2,33	2	3,67	2
7	3,75	2,67	2	3,25	3	2,33	2	3,33	2
8	4	4,33	3,33	3,5	3,8	2,67	2	3,33	2
9	3,25	3,00	2,33	2,25	3	2	2	3,00	2
<b>X</b>	<b>3,72</b>	<b>3,19</b>	<b>2,55</b>	<b>2,69</b>	<b>- 3,26</b>	<b>2,26</b>	<b>2,22</b>	<b>3,41</b>	<b>2</b>

## Результати проміжної перевірки умінь дзюдоїстів застосовувати дії нападу та оборони у тренувальних сутичках

№ з/п	Атаки проти захисту	Маневрені атаки	Атаки з перешкодами	Атаки з подоланням захисту	Комбінації атак	Атаки на маневр	Атаки на початкову підготовку	Атаки проти атак	Атаки проти викликаних атак
1	4,75	4	3,67	3,50	4,40	3,67	3,5	4,67	2,5
2	4,25	3,33	3,33	3,25	4	2,67	3	4,33	2
3	4	3,67	2,67	3,5	4,2	2,67	3,5	4,67	2,5
4	4	3,33	3,67	3	4,2	2,67	2,5	4	2
5	3,75	4,33	2,67	3,25	3,6	2,33	3,5	4	2,5
6	4,25	4	2,67	3,25	3,8	3	3	4,33	2,5
7	4	3,33	3	3,5	4	2,67	3,5	4	2,5
8	4,75	5	4	3,75	4,4	3,67	4	4,33	2,5
9	3,75	4	2,33	3,25	4,2	2,67	3	3,67	2,5
<b>X</b>	<b>4,17</b>	<b>3,89</b>	<b>3,11</b>	<b>3,36</b>	<b>4,09</b>	<b>2,89</b>	<b>3,28</b>	<b>4,22</b>	<b>2,39</b>

## Результати підсумкової перевірки умінь дзюдоїстів застосовувати дії нападу та оборони у тренувальних сутичках

№ з/п	Атаки проти захисту	Маневрені атаки	Атаки з перешкодами	Атаки з подоланням захисту	Комбінації атак	Атаки на маневр	Атаки на початкову підготовку	Атаки проти атак	Атаки проти викликаних атак
1	5	5	4,67	4,25	4,6	4,33	4,5	4,67	3
2	5	3,33	4,67	3,25	4,4	3	4	4,67	2,5
3	4,5	4,33	3,67	3,75	4,4	3,67	4	5	3
4	4,75	3,33	4,33	3,25	4,6	3	3,5	4,33	2
5	4	3,67	3,67	3,5	4,2	3,67	4	4,33	2,5
6	4,5	4	3,67	4	4,4	3,67	3,5	4,67	3,5
7	4,5	4	4	4,25	4,2	4	4	4,67	3
8	5	5	5	4,5	4,8	4,33	4	4,67	3
9	3,75	4	3,67	3,75	4,4	3,67	3,5	4	3,5
<b>X</b>	<b>4,55</b>	<b>4,07</b>	<b>4,15</b>	<b>3,83</b>	<b>4,44</b>	<b>3,7</b>	<b>3,88</b>	<b>4,55</b>	<b>2,88</b>