

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

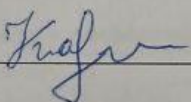
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

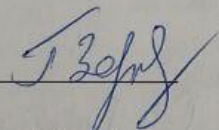
на тему «Підвищення рівня технічної підготовки дзюдоїстів на етапі
перед змагальної підготовки»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу,
ФКМз-22-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»



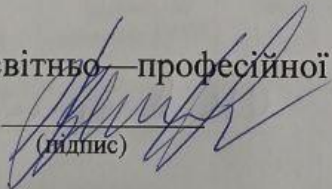
Кадіров Кадір Беюк Ага Огли.

Науковий керівник
доцент


(підпис)

Гаврилюк В. О., кандидат пед. наук.

Керівник освітньо-професійної
програми

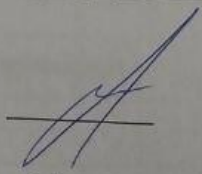

(підпис)

Крупеня С.В. к. фіз-вих. н., доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я

протокол від « 19 » 01 2022 № 10

Завідувач
Кафедри
фізичного


(підпис)

О.М. Лаврентьев. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 14

31.01.2024

(дата)

[підпис]
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

08.02.24

(до захисту, на доопрацювання)

19.01.24

(дата)

Результат захисту

20 (в) 4

(оцінка)

08.02.24

(дата)

[підпис]
(підпис)

Голова комісії:

(підпис)

Г.П. Гребені

(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

А.М. Лавренко

(ініціали, прізвище)

Р.В. Сивакенко

(ініціали, прізвище)

І.В. Рачук

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії, членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	20		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	40		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	5		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	—		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	40		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	80		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
80	B	4	08.02.24	Грибас І.П. Лаврендіс О.М. Гончаренко Р.В. Рашур Р.В. Стефур Р.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я

О.М. Лаврентьев

30 « 11 » 2022 р.

**Завдання на випускню кваліфікаційну (дипломну)
роботу здобувачу вищої освіти
Кадіров Кадір Беюк Ага Огли**
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи: **«Підвищення рівня
технічної підготовки дзюдоїстів на етапі перед змагальної підготовки**

Затверджена наказом ректора від « 30 » 11 2022 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи 20.12.2023
2. Цільова установка

Мета роботи - підвищення спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренинговому процесі дзюдоїстів..

Об'єкт дослідження технічна підготовка спортсменів-дзюдоїстів.

Предмет дослідження - рівень техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

База дослідження - навчальна лабораторія з фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту

3. Вихідні дані до роботи

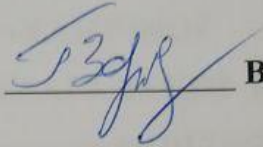
4. Перелік графічного матеріалу - 5 таблиць.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

7. Дата видачі завдання

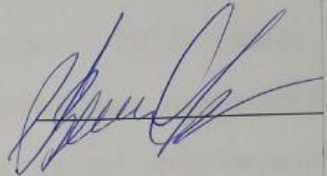
«15» грудня 2022 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи



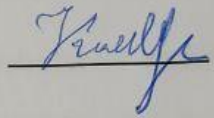
В.О. Гаврилюк

9. Керівник освітньо-професійної програми



С. В. Крупеня

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти



К. Б. А. О. Кадіров

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ I.	
1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	15
1.1. Основи технічної майстерності дзюдоїстів на етапі підготовки до змагань.....	15
1.2. Тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки до змагальної діяльності.....	18
1.3. Особливості навчально-тренувального процесу дзюдоїстів на етапі підготовки до змагальної діяльності.....	24
Висновки до I розділу	27
РОЗДІЛ II.	
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження.....	30
Висновки до I I розділу	33
РОЗДІЛ III.	
ДИНАМІКА ТАКТИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ....	35
3.1. Аналіз результатів дослідження	35
3.2. Методичні рекомендації щодо організації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів до змагальної діяльності.....	37
Висновки до III розділу	40
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний рівень розвитку спорту висуває підвищені вимоги до якості підготовки дзюдоїстів на різних етапах

багаторічного навчально-тренувального процесу. Поєдинки характеризуються високою інтенсивністю техніко-тактичних дій, що вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль і вміння виявляти їх у обстановці, що швидко змінюється [3].

Посилена увага до здоров'я зумовлено інноваційними зрушеннями в системі освіти, в контексті розвитку здоров'я формуючого виховного середовища [3].

Вивченню провідних чинників, що зумовлюють рівень спортивної майстерності, присвячено роботи (А. Ф. Алексєєв, 2018; В. Л. Волков, С. О. Волкова, 2019; К. М. Марандян, М. В. Бойченко, 2019). Аналіз цих робіт свідчить про те, що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості дзюдоїстів багато у чому визначає їхню здатність ефективно та з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії у ході змагальної діяльності [2].

Актуальність дослідження визначається низкою суперечностей, що склалися у системі підготовки спортсменів: між наявною системою спортивної підготовки дзюдоїстів 15-17-річного віку, з одного боку і не відповідністю її організаційно-педагогічних можливостей новим вимогам до функціональної та техніко-тактичної готовності у умовах змагальної діяльності, з іншого: між наявною системою знань у галузі співвідношення засобів та методів загальної і спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів та їх недостатньою відповідністю потребам досягнення належного рівня розвитку функціональних можливостей організму для успішної змагальної діяльності.

Необхідність подолання протиріччя між існуючим і затребуваним знанням про сучасні форми і методи спортивної підготовки у дзюдо зумовило актуальність проведеного дослідження. Спортивний результат багато у чому де термінується рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Особлива роль спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів відводиться формуванню їх силової підготовленості, як фундаменту, у якому і відбувається становлення спортивної майстерності.

Також, постійно підтримувати високий рівень спеціальної підготовленості упродовж усього змагального періоду немає можливості, оскільки процес планування підготовки до участі в змаганнях, повинні мати оптимальні періоди відпочинку та концентровані великі за обсягом та напруженням навантаження. Тому цілеспрямоване використання засобів спеціальної фізичної підготовки є одним з необхідних принципів тренувального процесу кваліфікованих дзюдоїстів, що й зумовило актуальність проведення досліджень у цьому напрямі. [7].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби та методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, що забезпечує досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань, що дозволяє розглядати її як своєрідну технологію, а конкретніше - педагогічну технологію, тобто, категорію, що розкриває історично мінливі засоби і прийоми впливу, що пояснює напрямки діяльності [9; 12; 37].

Процес перед змагальної та змагальної підготовки активно висвітлюється у науковій та педагогічній літературі останніх років [2,15, 29,35,36,37].

Так, наприклад В. Л. Волков - технологію можна представити як жорстко запрограмований (алгоритмізований) процес взаємодії викладача і учнів, що гарантує досягнення поставленої мети [15].

Однак, у тренерській практиці, засоби та результати впливу на спортсменів можуть застосовуватися «жорстко запрограмовані», тому застосування тієї чи іншої моделі вимагає від тренера розвиненого креативного мислення, творчого підходу, що дозволяє вивчити всю специфіку (спрямування, завдання, та умов виконання) і вміло застосовувати все це у умовах конкретної педагогічної реалізації.

В. Ягелло розглядає педагогічну технологію на трьох рівнях:

- загально педагогічному (як науку);
- методичному (як систему методів, принципів);
- локальному (модульному) як процес навчання [17].

Фахівці визначають основні ознаки технології:

- результативність,
- економічність,
- оптимальність,
- керованість,
- алгоритм,
- цілісність,
- координованість та ін. [17].

На думку дослідників, це призводить до детального, чіткого планування навчання [9,17, 18].

За результатами аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що результат багаторічної спортивної підготовки та тривалість збереження рівня спортивної форми у дзюдо залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-

тактичного арсеналу та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена. [24].

Основні положення спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі перед змагальної підготовки відображені в роботах Арзютова Г.Н., Бекас О., Веритов А.І., Маліков Н.В., Соловей А.В. [8,12,16,36].

Актуальність теми полягає в тому, що вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність використання технічної підготовленості дзюдоїстів на етапі перед змагальної підготовки.

Мета магістерської роботи науково-методичне обґрунтування підвищення спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів.

Завданнями дослідження є:

- з'ясувати сучасний стан реалізації досліджуваної теми у теорії та практиці професійного спорту;
- експериментально перевірити ефективність інноваційних педагогічних алгоритмів використання спеціальних вправ дзюдоїстами;
- визначити зміст та структуру тренувальних та змагальних навантажень спеціальної фізичної підготовки 15-18-річних дзюдоїстів;
- розробити практичні рекомендації з управління спеціальною фізичною підготовкою дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка спортсменів-дзюдоїстів.

База досліджень — навчальна лабораторія з фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту ДПУ м. Ірпінь, Київської обл.

Предмет дослідження — організаційно-методичні компоненти спеціальної підготовки дзюдоїстів.

Методи дослідження:

1. Вивчення, аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Методи оцінки рівня розвитку швидко-силових якостей.
3. Антропометричні методи дослідження.

3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

4. Методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що вперше впроваджено в навчально-тренувальний процес комплекс спеціальних фізичних і технічних вправ для покращення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів до змагальної діяльності.

Розроблені рекомендації можуть бути використані тренерами при плануванні та проведенні занять.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПЕРЕД ЗМАГАЛЬНОЮ ПІДГОТОВКИ

1.1. Основи технічної майстерності дзюдоїстів на етапі підготовки до змагань.

Дзюдо один з видів боротьби, що входить у програму літніх Олімпійських ігор, де результат на змаганнях суттєво залежить від розвитку фізичних здібностей, та тактичної підготовки [10, 22].

Наукові дослідження переконливо доводять, що відсутність системної підготовки спортсменів. у такому виді спорту, як дзюдо може призвести до не тривкого формування навичок і зниження мобільності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його результативна, змагальна технічна підготовка[29, 31].

Сучасні наукові дані свідчать, що технічна підготовленість характеризується ступенем засвоєння системою рухів, що відповідають особливостям цього виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів [21, 24].

Дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка цієї боротьби має великий арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації, прийоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів тощо) [13].

На етапі спеціальної підготовки основне місце займають загальна і допоміжна підготовка, що використовує вправи із суміжних видів спорту, удосконалюючи власну техніку. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спеціалізації, при чому спортсмени приходять до неї через тренування у суміжних видах спорту з використанням засобів, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності [31, 34].

У теорії і методиці в даний час широко розглянуто і вивчено формування психофізичних здібностей спортсменів на базі цілеспрямованого проведення фізичної та техніко-тактичної підготовки, та в меншій мірі представлено формування їх інтелектуальних здібностей, які виробляються в основному на базі імітаційного моделювання техніко-тактичних дій в організованих навчальних і навчально-тренувальних сутичках.

Існуючий стан характеризує стан розроблених технологій по формуванню і розвитку даних здібностей у дзюдоїстів і, як наслідок цього, відсутністю у тренера професійних знань і умінь щодо проведення необхідної психологічної та теоретичної підготовки, які не знайшли свого змістовного відображення в тренерській роботі [9, 36].

Процес підготовки спортсменів до змагань, крім загальних закономірностей навчання і виховання, повинен спиратися на наступні методичні принципи:

- цільова спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності;
- пропорційність розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів;
- ефект утилізації якостей в залежності від вікових особливостей юних спортсменів;
- пропорційність розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів;
- ведучі чинники на різних етапах багаторічної підготовки;
- перспективне випередження в формуванні технічної майстерності [1, 3, 36].

Торкаючись об'ємів і спрямованості навантажень, багато дослідників вважають, що з самого початку спортивного шляху необхідно привчати до виконання належних об'ємів тренувальної роботи, завдяки чому закладається належний фундамент базової підготовки.

Вплив навантажень в юнацькому віці повинно носити різноплановий характер. Бажано сприяли більш повному розвитку функціональних можливостей дітей і підлітків, збалансованому енергозабезпеченню під час виконання загальних і спеціальних вправ. Система тренувальних і змагальних навантажень на початкових етапах повинна не тільки забезпечувати підвищення спортивних результатів, але підготовленість спортсмена і ефективне зростання його техніко-тактичної майстерності [9,11, 37].

У зв'язку з цим, на думку Шестакова В. Б., Ерегиной С. В. засобами розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів є нові, недостатньо освоєні вправи або ті, що виконуються в ускладнених умовах (дефіцит простору, швидкості реакції, ваги суперника).

До них відносять всі вправи, що містять елементи новизни, спортивну гру тощо. Для розвитку координації рухів у дзюдоїстів регламентуються параметри тренувальних навантажень, пошук інноваційних підходів, методів, засобів розвитку здібностей дзюдоїстів, на відмінну від вже прийнятих та застарілих методів, є актуальною і своєчасною перспективою модернізації їх у навчально-тренувальному процесі [2, 4, 27].

Для виховання здатності дзюдоїстів швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність в зв'язку з раптово змінною обставин високоефективними засобами служать психологічна підтримка, спортивна гра, різні види боротьби.

Відповідно до досліджень проведеними Арзютовим Г.Н., Поляєвим Б. А., Парастаєвим С. А. координаційні здібності дзюдоїста багато в чому обумовлюються умінням об'єктивно приймати і оперативно переробляти інформацію під час поєдинку. Ефективність управління рухами тісно пов'язано з рівнем вдосконалення спеціалізованих сприйняття - почуття татами, куртки, часу, простору, розвитку зусиль.

Вправи, направлені на розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів, рекомендується включати в розминку або виконувати на початку основної

частини учбово-тренування до настання стомлення. Засоби координаційної підготовки для дзюдоїстів необхідно застосовувати з урахуванням принципів дидактики - від простих вправ до складних, від легких до важких, від відомих до невідомим [3, 27, 29].

На етапі підготовки дзюдоїстів до змагань важливо удосконалювати рівновагу, здібність до управління кінематичними і динамічними параметрами рухів. Для розвитку рівноваги рекомендується застосовувати вправи з вольової та кінезіопластики[2, 4, 12].

Для вдосконалення вестибулярний стійкості дзюдоїстів рекомендується застосовувати різні перекиди із зміною положення рук і ніг. Наприклад, перекид уперед зі схрещеними ногами, перекидом уперед руки в сторони, перекид уперед з тенісними м'ячами в руках.

Орієнтування в просторі допомагає дзюдоїстам реально оцінювати ситуації поєдинку (вихід за робочу зону, виконання прийомів на краю татами) і реагувати в них раціональними діями. Для цього дзюдоїстам важливо концентрувати увагу та не допускати зниження її концентрації.

1.2. Тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки до змагальної діяльності.

В дзюдо існує сукупність закономірностей підготовки і ведення двобію змагання – стратегія. Стратегічний план враховує різні варіанти побудови тренувального процесу, участі у змаганнях різного рівня, а також засоби, методи і форми досягнення відповідного результату.

Тактика, як частина стратегії і в широкому сенсі визначається як мистецтво протиборства в дзюдо. Тактику дзюдо визначають підбір засобів і методів, вживаних для вирішення завдань в умовах поєдинку, що конкретно склалися. Чим більше дзюдоїстів володіють тактикою, тим більше мають можливостей реалізувати свій технічний арсенал в поєдинку з будь яким суперником, домагаючись при цьому більшого ефекту при меншій витраті

сил і енергії. Тому вивчення тактичних дій необхідно вести паралельно з вивченням техніки [1, 2].

Всю техніку дзюдо можна поділити на прості й складно-координовані рухи. До перших належать різні повороти, ривки, пересування по килиму, захвати тощо. До другої належать прийоми захисту і контр нападу. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактика двобію [15, 28].

Висока тактична майстерність спортсмена багато в чому залежить від того, як він оволодів технікою боротьби. Чим вища технічна підготовка дзюдоїста і чим краще володіння різними прийомами, тим більших успіхів можна сподіватися від борця на змаганнях.

Тактичні вміння дзюдоїста - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями:

- прогнозувати план поведінки супротивника;
- змагальну ситуацію;
- здібність коректувати власними тактичними діями в процесі поєдинку [17].

Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання.

Тактична підготовка дзюдоїста - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [85].

Тактичне мислення дзюдоїста - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні [16, с. 40]. Завданнями тактичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях.

Тактична підготовка складається з таких компонентів;

- проведення прийомів контр прийомів і комбінацій;
- тактика ведення поєдинку;
- тактика участі у змаганнях.

Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці та розподіл сил. Завдання тактики змагань – визначити напрями дій дзюдоїста для досягнення спортивного результату[31].

Складання тактичного плану до змагань включає:

- а) розвідку (збір інформації);
- б) оцінку обстановки або прогнозування майбутніх ситуацій;
- в) вибір основного і запасного варіантів дій дзюдоїста в змаганнях;
- г) уточнення тактичного плану, у зв'язку з можливими змінами ситуації, під час змагань.

Участь в змагальній діяльності реалізується через установку спортсмена на кінцевий результат. Установка буває декількох видів:

- на досягнення перемоги;
- на перевищення власного результату;
- на демонстрацію певного результату.

У кожного виду установок існують певні особливості. При підготовці дзюдоїстів до змагань найбільш складний варіант тактичної установки "на перемогу". Він базується на всебічній підготовленості спортсмена та надає дзюдоїстам впевненості у власних силах і можливостях її реалізації в конкретних змаганнях. Змагання, в яких "перевіряються" напрацьовані уміння і навички, дуже важливі для дзюдоїстів, оскільки дозволяють встановити рівень сформованості "коронних" прийомів, ефективність сформованих умінь і навичок.

Тактична установка "на результат" дозволяє розраховувати сили і в той же час нав'язувати суперникові свій стиль протиборства [5].

Тактична майстерність спортсмена проявляється в змаганнях і залежить від прояву сумарної фізичної, психологічної і технічної підготовленості. Основою ж такої майстерності в дзюдо є знання, уміння,

навички і комбіноване мислення. Компонентами тактичного мислення є здатність до сприйняття, аналізу, обробки інформації, а також прогнозування тактичних дій суперника.

Тренер-викладач, для цього, використовує планування, підбір засобів і методів тренування, необхідних для накопичення підготовленості дзюдоїста до успішного виступу в майбутніх змаганнях [7, 8].

Безпосередньо для реалізації наміченої тактики, в період змагань, дзюдоїсти застосовують наступні дії:

а) пригнічення - дії дзюдоїста, спрямовані на створення переваги над суперником, що полягають в застосуванні наявного переважання в одній або декількох сторонах власної підготовленості (технічною, тактичною, фізичною або морально-вольовою);

б) маскування - застосовується з метою приховати власні наміри і тактичні плани або змусити суперника прийняти необхідне для власної перемоги тактичне рішення.

Завдання тактики поєдинку - заздалегідь намітити і при необхідності змінювати тактичний план дій в двоборстві з конкретним суперником. Особливості цього виду тактики тісно взаємозв'язані з фізичною і обумовлені психологічною підготовленістю дзюдоїстів і властивостями їх індивідуальності. Успішна реалізація тактики ведення поєдинку посилюється цілим рядом факторів (рис. 1).



Рис. 1. Фактори успішності ведення поєдинку.

У тактиці ведення поєдинку виділяють способи, що визначають поведінку дзюдоїстів в протиборстві.

Оборонна тактика у дзюдоїстів проявляється переважно зосередженням уваги на захисті, низькою активністю в поєдинку, спробами атакувати суперника у разі його помилок.

Тактика нападу характеризується прямою стійкою, вільною манерою поєдинку, реалізацією комбінаційних дій, що складаються з різних тактичних маневрів, що поєднуються з реальними спробами їх виконання. Атакуюча тактика має свою ознаку - побудова протиборства на зустрічних і у відповідь атаках, використовуючи слушні моменти, що виникають при активних діях з боку суперника [3,24].

Реалізація тактики проведення поєдинку розробляється з урахуванням певних умов:

а) способи вирішення тактичних завдань мають бути дозволені правилами змагань з дзюдо;

б) тактичний план повинен складатися з урахуванням інформації про суперників ("коронні" прийоми, рівень спеціальної підготовленості, особливості характеру тощо);

в) тактичні прийоми, що реалізуються, повинні відповідати рівню його спортивної форми, підготовленістю до конкретного.

Під час поєдинку вирішуються два завдання: створення динамічної ситуації, зручної для виконання оцінюваної дії, і виконання самої дії. Важливу роль при проведенні технічних дій в поєдинку відіграє тактика підготовки виходу в зручну ситуацію для виконання атакуючого прийому. Останній характеризується діями дзюдоїста, які примушують суперника порушити свою рівновагу в потрібному напрямі. Такі дії застосовують не лише для того, щоб поставити суперника в незручні і нестійкі для нього

положення, але і викликати напругу його сили і тим самим створити сприятливі умови для проведення кидків.

На успішність проведення технічних дій в поєдинку впливають:

- а) положення тіла, які приймають дзюдоїсти в протиборстві, вони можуть сприяти (сповільнювати) виконання технічних дій;
- б) напрями атакуючих зусиль суперника;
- в) фізичне виснаження суперника;
- г) слабка психічна підготовленість суперника.

Існують наступні основні напрямлення виведення з рівноваги: вперед, назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед, вправо-назад, вліво-назад. Виконуючи виведення з рівноваги, дзюдоїст повинен зберігати стійким власне тіло для реалізації відповідного прийому.

У період змагань сприятлива для проведення атакуючої дії динамічна ситуація може з'явитися випадково або створюватися дзюдоїстом навмисно. У ході поєдинку часто ускладнений вибір правильного рішення в різних ситуаціях, тому важливо вивчати і моделювати в навчально-тренувальному процесі різні тактико-технічні дії стосовно ситуацій, що виникають в ході поєдинку.

Змагальні заняття застосовуються для формування у дзюдоїстів змагального досвіду. Вони проводяться у формі офіційних, неофіційних змагань, матчевих зустрічей.

1.3. Особливості навчально-тренувального процесу дзюдоїстів на етапі підготовки до змагальної діяльності.

Тактико-технічні дії в дзюдо розглядаються як складні координаційні структури, що чітко поділяються на 2 фази:

- перша - попередні дії, спрямовані на приведення суперника в положення, зручне для реалізації прийому;
- друга - власне прийом.

Критерієм майстерності дзюдоїстів є уміння виконувати їх у різних варіантах під час тренування та під час змагань.

У процесі засвоєння тактичних дій при проведенні кидків, тренеру потрібно пояснювати і навчати техніці виконання руху в стандартних умовах, та варіанти застосування в ускладнених умовах. Для цього важливо конкретизувати структуру тактичної дії на його моделі яка містить орієнтовну, виконавчу і контрольно-коригувальну частини дії (рис. 2),

Орієнтовна частина тактичної дії складається з аналітичної і синтетичної ланки. Аналітична ланка включає усвідомлення рухового завдання тактичної дії, формування уявлень про техніку виконання тактичної дії, виділення головних моментів концентрації уваги (основних опорних точок - ООТ) в тактичній дії, що вивчається [4,8,9,14,17].

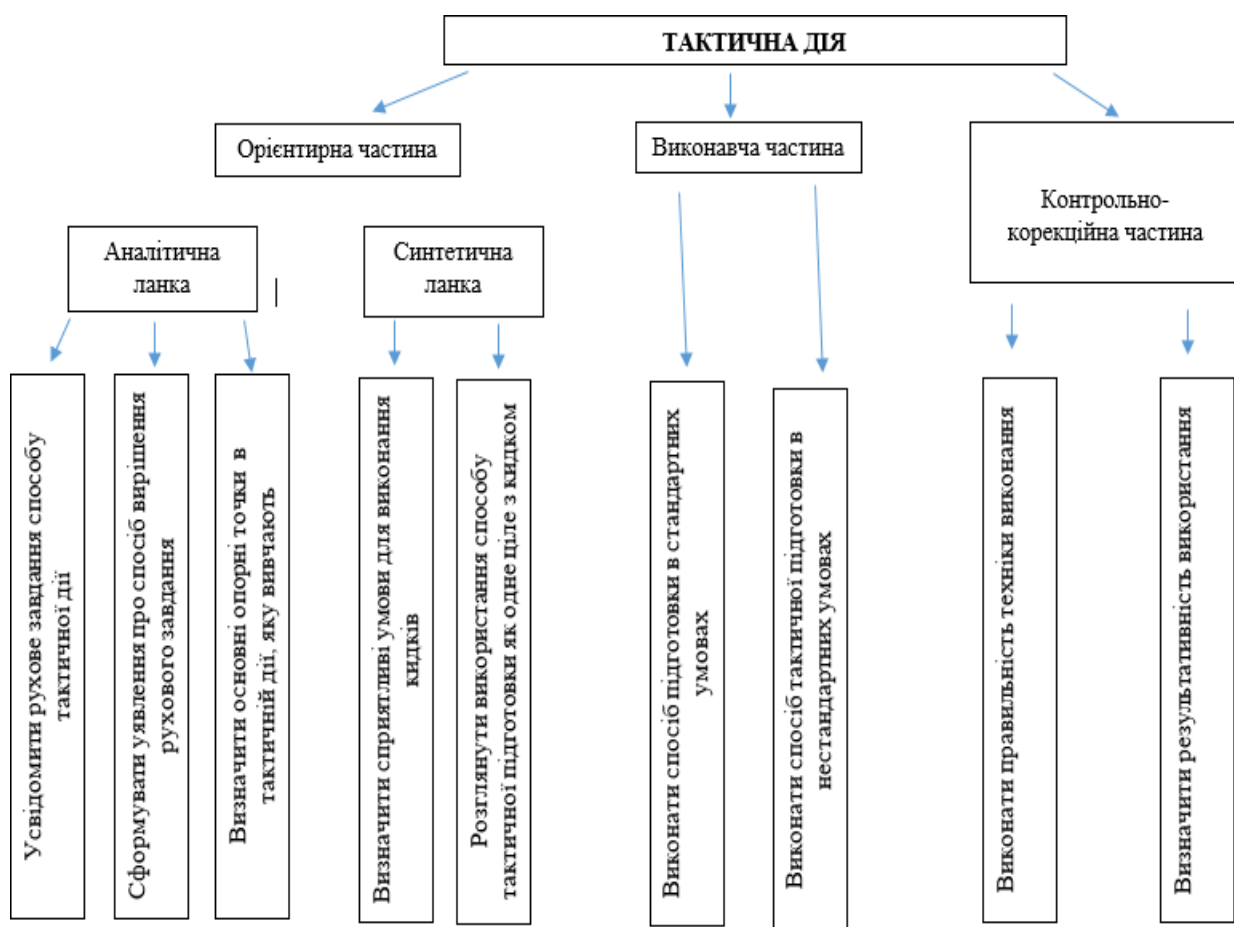


Рис. 2. Інформаційно-оглядова модель тактичної дії при проведенні кидків в дзюдо (за С.В. Єрегіною).

Сучасна система підготовки спортсмена це складна система з багатьма чинниками що включає в себе: мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, і все це для забезпечення досягнення вихованцями найвищих спортивних показників.

Підготовка дзюдоїстів охоплює: спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; поза тренувальні та поза змагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та змагальної діяльності.

Спортивне тренування як процес, ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення здібностей, що обумовлюють готовність до здобуття найвищих показників.

Основною метою навчально-спортивного тренування є досягнення максимально можливого для окремого вихованця рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, направлених на здобуття високих результатів у змагальній діяльності.

Головна мета – перемога на Олімпійських іграх, Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу, Європи, які являють собою змагання найвищого рангу, проміжна мета – перемога на чемпіонатах міста та області, Кубках України, чемпіонаті України та Кубках світу.

Як спеціалізований процес, спортивне тренування в дзюдо має свої специфічні завдання:

1. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
2. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.
3. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
4. Оволодіння раціональною технікою й тактикою дзюдо.
5. Підготовка вихованців високої кваліфікації для спортивних товариств і відомств, збірних команд міста, області, України.

За ступенем різноманітності вирішуваних завдань розрізняють однорідні (виборчі) і різнорідні (комплексні) навчальні заняття. Найбільш часто застосовуються в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів заняття виборчого типу з однорідним змістом, на яких вирішується обмежене число завдань тренування. Такі заняття дозволяють сконцентрувати увагу на вирішенні головного завдання (навчання вдосконалення, розвитку певних фізичних якостей), в більшій мірі сприяє конструктивним адаптаційним процесам в організмі вихованця. Практичні ж заняття з різноплановим змістом передбачає послідовне вирішення широкого кола завдань з використанням різноманітних засобів і методів [6].

Висновки до I розділу

У дослідженнях науковців відзначено що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості дзюдоїстів багато у чому визначає їхню здатність ефективно та з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії у ході змагальної діяльності.

Актуальність дослідження визначається низкою суперечностей, що склалися у системі підготовки спортсменів: між наявною системою спортивної підготовки дзюдоїстів 15-17-річного віку, з одного боку і не відповідністю її організаційно-педагогічних можливостей новим вимогам до функціональної та техніко-тактичної готовності у умовах змагальної діяльності, з іншого.

Дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка цієї боротьби має великий арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації, прийоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів тощо

На етапі підготовки дзюдоїстів до змагань важливо удосконалювати рівновагу, здібність до управління кінематичними і динамічними

параметрами рухів. Для розвитку рівноваги рекомендується застосовувати вправи з вольової та кінезіопластики.

.

.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань магістерського дослідження ми підібрали наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- метод моделювання;
- інструментальні методи.
- метод експертних оцінок;
- метод математичної статистики.

У теоретичній частині роботи — проаналізовано наукову спортивну і методичну літературу у сфері фізичного виховання і спорту вищих досягнень та зроблено огляд досліджень по темі. Проаналізували оптимальне поєднання форм, методів та засобів фізкультурного навчання й виховання, що дає змогу найефективніше розв’язувати питання нашого наукового дослідження [3, 6,18,24,25,39].

Основними методами тренування для дзюдоїстів у перед змагальній діяльності є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний.

Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості [23].

На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь. Характерною особливістю цього етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання.

У нашому дослідженні ми виявляли характерні компоненти діяльності в типових моделях конфліктної взаємодії дзюдоїстів під час поєдинку. Тому ми використовували імітаційні моделі, що відображають процес функціонування оригіналу [38].

Розгляд моделей поведінки борців в типових змагальних ситуаціях дозволив відокремити деталі, обумовлені морфологічними, фізичними, психологічними характеристиками спортсмена [39].

При розробці технологій формування технічної підготовки дзюдоїстів на етапі перед змагальної діяльності ми намагалися озброїти тренера простими і доступними інструментальними методами, що не вимагають від нього додаткової підготовки і дорогої апаратури.

Педагогічний експеримент застосовувався в роботі для експериментального обґрунтування і перевірки ефективності запропонованих технологій підготовки дзюдоїстів. Експеримент проводився у формі звичайного педагогічного експерименту, а саме без порушення нормального ходу навчально-тренувального процесу, коли є достатньо підстав вважати, що запропоноване нововведення може сприяти підвищенню підготовки та готовності спортсмена до змагань [17].

Всі спортсмени, які взяли участь в педагогічному експерименті були розбиті на однакові групи - експериментальну та контрольну, які

сформувалися методом підбору з урахуванням віку, стажу, спортивної кваліфікації і вагової категорії.

Навчально-тренувальні заняття (згідно з розкладом), змагання та обстеження проводились в обох групах в один час. Заняття також проводилися на основі чинної програми з дзюдо для ДЮСШ чотири рази на тиждень по 90 хвилин [33].

Контрольна група займалася під керівництвом тренера, а експериментальна - під керівництвом автора. При такій побудові природного педагогічного експерименту на порівняння все некеровані фактори надавали приблизно однаковий вплив на спортсменів як в експериментальній, так і в контрольній групах [7, 10].

Методи математичної статистики використовувалися для математичної обробки та аналізу результатів педагогічного експерименту.

Математична обробка і аналіз результатів змагальної діяльності дзюдоїстів, в нашому дослідженні, здійснювався на основі використання уніфікованих критеріїв для оцінки техніко-тактичної підготовленості борців [16].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводили в умовах навчальна лабораторія з фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту ДПУ м. Ірпінь, Київської обл. протягом десяти місяців.

На першому етапі, який тривав з березня по червень 2023 р., проводився аналіз наукової літератури та досвід тренерів

На другому етапі, який тривав протягом вересня - листопада 2023 р. здійснювалась розробка та педагогічний експеримент запропонованого підходу у техніко-тактичній підготовленості спортсменів.

На третьому етапі, який тривав у грудні 2023 р. проводилась перевірка отриманих результатів проводилися аналіз і обговорення результатів

проведеного педагогічного експерименту та сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Методологічна основа виділення підготовчих і змагальних вправ в нашій роботі полягала у виявленні характерних тактичної діяльності в стандартних моделях конфліктної взаємодії дзюдоїстів в змагальному поєдинку на основі використання ситуаційної моделі і конфліктної структури спортивного поєдинку.

Для проведення експерименту було сформовано 2-і групи: експериментальну (14 чол.) та контрольну (14 чол.).

Після комплектування ЕГ і КГ була проведена з використанням різних методів дослідження попередня перевірка розвитку у випробовуваних спеціалізованих почуттів положення тіла. Оцінка зміни рівня розвитку м'язового почуття здійснювалася на основі аналізу змагальної діяльності юних дзюдоїстів в процесі проведення педагогічного експерименту. Як інструментальних методів дослідження в експерименті застосовувалося хронометраж з використанням секундоміру, і вимір відстані за допомогою металевого метра.

Попередня перевірка почуття положення тіла у дзюдоїстів здійснювалася на основі виконання випробовуваними двох тестових завдань, кожне з яких складалося з трьох спроб, які проводилися у формі змагань естафет з аналогічним підбиттям підсумків після кожного вимірювання. При цьому оголошувалася команда переможниці і відзначалися кращі результати, показані випробовуваними (середнє арифметичне трьох спроб). Дана перевірка здійснювалася наступним чином:

Тест 1 – обстежувані обох груп здійснювали по три спроби утримувати рівновагу на дерев'яному бруску (40х40 мм), що стоїть на підлозі, в положенні стоячи, носок стосується п'яти, руки розведені в сторони перпендикулярно тілу, очі закриті, максимальне час (час в кожній спробі визначається від команди тренера до торкання підлоги будь-якої частиною тіла або до відкриття очей);

Тест 2 - обстежувані обох груп здійснювали по три спроби утримувати рівновагу в положенні «ластівка», тобто стоячи на одній нозі, друга нога і тіло паралельно підлозі, руки розведені в сторони перпендикулярно тілу, очі закриті, максимальний час (час в кожній спробі визначається від команди тренера до торкання підлоги будь-якої частиною тіла, переступання опорною ногою або до відкриття очей).

На початку експерименту контрольна та експериментальні групи за всіма показниками статистично не відрізнялися (табл.2.1).

Таблиця 2.1.

**Результати попереднього тестування почуття положення тіла
у експериментальної та контрольної групах**

№	Результати тестування			
	1 тест		2 тест	
1	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	2,69	5,01	8,52	8,73
2	6,82	3,65	9,33	8,15
3	4,12	3,25	7,95	7,282
4	3,04	2,35	5,81	5,19
5	2,91	1,49	7,04	3,07
6	3,33	3,56	7,47	6,41
7	2,75	4,18	4,63	5,64
8	2,88	4,17	3,09	. 7,12
9	2,62	3,34	6,07	.5,36
10	4,26	2,83	7,52	4,99
11	3,22	2,28	5;56	3,54
12	2,52	3,60	6,10	6,08
13	2,96	2,21	3,79	3,23
14	2,38	6,12	4,14	10,07
Сума	46,50	47,04	86,12	84,80
Сер.зн.	3,32	3,38	6,15	6,05

Також, на початку експерименту, були проведені змагання між ЕГ і КГ групами, а отримані результати представлені в (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати командних змагань між учасниками експериментальної і контрольної груп на початку експерименту

Результат	Попередні змагання	
	ЕГ	КГ
Кількість реальних атак	424	408
Кількість оцінених атак	116	118
Ефективність атак	27,35%	28,92%
Якість технічної підготовленості	2,19	2,28
Кількість нічиїх	7	7
Кількість перемог	15	17

У ході експерименту ми виявили, що почуття положення тіла тотожне почуттю рівноваги, тому що включає його в себе як основну складову частину,. Це пояснюється тим, що почуття положення тіла включає в себе не тільки точні вестибулярні відчуття, але і чіткі сприйняття просторового положення суперника і самого себе, що дозволяє борцю орієнтуватися на килимі і під час виконання технічних дій.

Виділення підготовчих і змагальних вправ, при формуванні почуття положення тіла, здійснюється на основі виявлення характерних компонентів діяльності в типових моделях двоборства, які виділяються на основі педагогічного проектування з використанням моделі формування варіативної техніки в конфліктній взаємодії борців [18].

Висновки до II розділу

За допомогою опрацювання та аналізу тематичної літератури виявлено практично значущі компоненти розвиток і використання яких у повсякденному тренуванні дзюдоїстів суттєво впливає на техніко-тактичну підготовку спортсменів до змагань.

Попередня перевірка почуття положення тіла у дзюдоїстів здійснювалася на основі виконання випробовуваними двох тестових завдань,

кожне з яких складалося з трьох спроб, які проводилися у формі змагань естафет з аналогічним підбиттям підсумків після кожного вимірювання

Методологічна основа виділення підготовчих і змагальних вправ в нашій роботі полягала у виявленні характерних тактичної діяльності в стандартних моделях конфліктної взаємодії дзюдоїстів в змагальному поєдинку на основі використання ситуаційної моделі і конфліктної структури спортивного поєдинку.

Оцінюючи попередній розвиток почуття положення тіла у експериментальної та контрольної групах ми провели тестування та виявили що за обома тестами показниками статистично практично не відрізнялися, а середні показники склали: за першим тестом загальний час його виконання у ЕГ склав 46.5 с., а середнє значення 3.32 с.; у КГ загальний час склав 47,04 с., а середнє значення -3,38 с.

Проведені змагання між ЕГ і КГ групами, на початку експерименту також не показали суттєвої різниці між результатами, а саме за кількістю

Проведених атакуючих дій у ЕГ їх нарахували 424, а КГ – 408, кількість нічий однакова – 7, кількість перемог у ЕГ - 15, а КГ – 17.

Обґрунтована та розроблена тренувальна програма в період формуючого експерименту (з елементами вправ на розвиток рівноваги).

РОЗДІЛ III

ДИНАМІКА ТАКТИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження.

Оцінка зміни рівня розвитку м'язового почуття здійснювалася на основі аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів в процесі проведення педагогічного експерименту. Підсумкова перевірка (після проведення педагогічного експерименту) почуття положення тіла у дзюдоїстів здійснювалася абсолютно ідентично попередній перевірці. Результати, отримані в підсумковій перевірці, представлені в (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Результати підсумкового тестування почуття положення тіла у експериментальної та контрольної групах

№	Результати тестування			
	1 тест		2 тест	
1	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	4,38	4,42	8,65	10,15
2	6,21	3,07	8,75	7,63
3	5,77	3,56	9,84	7,09
4	4,95	2,65	7,44	6,84
5	4,26	2,03	9,16	3,50
6	5,13	3,70	8,70	7,17
7	4,04	5,20	6,35	6,14
8	3,51	2,94	6,04	6,24
9	4,39	3,10	8,54	4,92
10	5,89	3,31	10;29	5,06

11	3,07	2,42 .	7,86	3,43
12	2,96	2,97	9,60	5,52
13	2,58	1,83	3,32	5,27
14	3,43	6,32	6,14	8,78
Сума	60,57	47,50	110,66	87,74
Сер.зн.	4,33	3,38	7,90	6,27

Також, в кінці експерименту, були проведені змагання між ЕГ і КГ групами, а отримані результати представлені в (табл.3.2).

Таблиця 3.2.

Результати командних змагань між учасниками експериментальної і контрольної груп у кінці експерименту

Результат	Попередні змагання	
	ЕГ	КГ
Кількість реальних атак	461	447
Кількість оцінених атак	162	131
Ефективність атак	32;97%	29,31%
Якість технічної підготовленості	3,45	2,36
Кількість нічий	4	4
Кількість перемог	23	15

При порівнянні; показників досліджуваних змінних (табл. 2.2), характеризує змагальну діяльність випробовуваних, видно, що в попередніх, змаганнях дзюдоїсти ЕГ і КГ продемонстрували дуже близькі результати з деякою перевагою борців КГ над борцями ЕГ за кількістю оцінених атак: (116 - 118); по ефективності атак (27,35% - 28,92%), за якістю технічної підготовленості (2,19 - 2,28) і, в результаті, за кількістю перемог (15 - 17). При цьому потрібно зазначити, що випробовувані ЕГ мали невелику перевагу над дзюдоїстами КГ за кількістю реальних атак (424 - 408).

Порівняння результатів підсумкових змагань (табл. 3.3) демонструє перевагу дзюдоїстів ЕГ над спортсменами КГ за всіма показниками

досліджуваних змінних, що в підсумку і призвело їх до командної перемоги з рахунком 23 - 15 (за кількістю виграних поєдинків). При цьому необхідно особливо відзначити суттєві зміни, що відбулися в характеристиках змагальної діяльності випробовуваних ЕГ в порівнянні з КГ, в наступних досліджуваних змінних:

ефективність атак в ЕГ зросла з 27,35% до 32,97%, а в КГ - з 28,92% до 29,31%; якість технічної підготовленості-в ЕГ зросла з 2,19 до 3,45 балів, а в КГ - з 2,28 до 2,36 балів.

Таблиця 3.3.

Результати командних змагань між учасниками експериментальної і контрольної груп

Досліджувані зміни	Попередні змагання		Підсумкові змагання	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Кількість реальних атак	424	408	461	447
Кількість оцінених атак	116	118	162	131
Ефективність атак	27,35%	28,92%	32,97%	29,31%
Якість технічної підготовленості	2,19	2,28	3,45	2,36
Кількість нічий	7	7	4	4
Кількість перемог	15	17	23	15

Аналіз результатів, показаних дзюдоїстами ЕГ і КГ в попередніх і підсумкових командних змаганнях, переконливо демонструє позитивний вплив техніко-тактичної підготовки спортсменів (на основі запропонованих методичних рекомендацій) до змагальної діяльності.

3.2. Методичні рекомендації щодо організації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів до змагальної діяльності.

Наші методичні рекомендації рекомендують таку структуру в підготовці дзюдоїстів:

- засвоєння теоретичних знань;
- удосконалення і закріплення специфічних вправ;

- ідеомоторний тренінг при виконанні вправ;
- застосування змагальних вправ.

Необхідно відмітити велике значення для формування почуття положення тіла спеціальних вправ. Тому в розминці широко використовуються гімнастичні і акробатичні вправи, різні рухливі ігри, стрибки і перевероти, в основній частині - різні рухи голови (обертання, нахили, повороти) та різні швидкісні режими.

Ми наведемо вправи, що використовувались в нашій роботі. Дані вправи застосовувалися, в порядку наростання складності їх виконання: без ускладнення, з закритими очима, з обтяженням.

Починати слід з простих і безпечних вправ (ходіння по прямій лінії, по гімнастичній лавці).

1. В. п. – основна стійка. Виконання нахилів тулуба вперед, назад, вправо, вліво і обертання тулуба.
2. В. п. - основна стійка. Виконання рухів тазом вперед, назад, вправо, вліво.
3. В. п. - стоячи прямо на одній нозі. Виконання рухів тазом вперед, назад, вправо, вліво і обертання.
4. В. п. - стоячи прямо на одній нозі. Піднімання іншої ноги вперед, назад, в сторону.

У вправах 1-4 потрібно концентрація уваги на збереженні рівноваги при повільному виконанні рухів. Ці вправи розвивають здатність до збереження статичної рівноваги та дозволяє зберігати орієнтацію в просторі і стійкість в моменти підготовки і проведення кидків.

5. В. п. - лежачи на грудях. Встати на міст за допомогою рук. Хитання тіла в даному положенні: вперед-назад, вправо-вліво.
6. В. п. - лежачи на спині. Встати на міст. Хитання тіла за допомогою рук: вперед-назад, вправо-вліво.
7. В. п. - стійка на руках. Виконується при необхідності за допомогою партнера або самотійно.

У вправах 5-7 потрібно концентрувати увагу на збереженні рівноваги при повільному виконанні рухів. Дані вправи розвивають здатність до збереження статичної рівноваги в боротьбі лежачи.

8. В. п. - стоячи прямо на одній нозі, інша зігнута в коліні. Виконання стрибків по периметру або по діагоналі: вперед, назад, вправо, вліво.

9. В. п. - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання стрибків вгору і стрибків вгору з поворотом тулуба навколо вертикальної осі на 90° , 180° , 270° і 360° з подальшим збереженням рівноваги.

10. В. п. – о. с. ступні на ширині плечей. Виконання стрибків вперед, назад, вправо, вліво з поворотом на 90° та 180° .

11. В. п. - стоячи прямо на одній нозі, інша зігнута в коліні. Виконання стрибків вгору та з поворотом тулуба навколо вертикальної осі на 90° , 180° , 270° і 360° .

12. В. п. – те саме.. Виконання стрибків вперед, назад, вправо, вліво з поворотом на 90° і 180° .

У вправах 8-12 розвивається здатність до збереження динамічної рівноваги при переміщеннях.

13. В. п. - присівши і схрестивши руки на грудях, туляться один до одного спинами. За командою тренера одночасно встають, продовжуючи упиратися спинами один в одного. Вставши, вони так само синхронно сідають.

14 В. п. - борці стоять однойменною боком один до одного, стикаючись пальцями однойменних ніг, в позі вершника. Виставивши вперед однойменні руки, кожен з борців притискає свою долоню до долоні суперника і намагається вивести з рівноваги.

15. В. п.- борці стоять один навпроти одного в позі вершника. Виставивши вперед напівзігнуті руки, кожен з них захоплює кінець рукава кімоно суперника і тягне його на себе, намагаючись вивести з рівноваги.

16. В. п. - борці стоять прямо на одній нозі, притулившись однойменним плечем один до одного, в положенні початку проведення кидка «задня

підніжка». Обидва виконують виведення суперника з рівноваги за рахунок проведення кидка «задня підніжка».

У вправах 13-16 розвивається здатність до збереження статичної та динамічної рівноваги в конфліктній взаємодії, орієнтація в просторі і стійкість в моменти підготовки і проведення кидків. Перелік даних змагальних вправ може бути дуже великим і різноманітним. Д

Висновки до III розділу

Технології формування координованості у дзюдоїстів включають в себе сукупність знань про способи і засоби здійснення процесу виховання та розвитку конкретного почуття і являють собою реалізацію навчально-тренувального процесу на основі використання дидактичних принципів навчання, теоретичної підготовки, ідеомоторного тренування, спеціалізованих ігор та тренувальних вправ, що моделюють типові змагальні ситуації.

Застосування розроблених методичних рекомендацій істотно доповнило зміст техніко-тактичної підготовки спортсменів, упорядкувало і підвищило специфічність використовуваних вправ та ігрових завдань в основній частині заняття.

Найбільш істотне покращення результатів спостерігали в спортсменів ЕГ.

Порівняння результатів підсумкових змагань демонструє перевагу дзюдоїстів ЕГ над спортсменами КГ за всіма показниками досліджуваних змінних, що в підсумку і призвело їх до командної перемоги з рахунком 23 - 15 (за кількістю виграних поєдинків). При цьому необхідно особливо відзначити суттєві зміни, що відбулися в характеристиках змагальної діяльності випробовуваних ЕГ в порівнянні з КГ, в наступних досліджуваних змінних:

ефективність атак в ЕГ зросла з 27,35% до 32,97%, а в КГ - з 28,92% до 29,31%; якість технічної підготовленості-в ЕГ зросла з 2,19 до 3,45 балів, а в КГ - з 2,28 до 2,36 балів.

Теоретично було обґрунтовано та розроблено методичні рекомендації щодо організації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів до змагальної діяльності.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі дослідження виявлено, що умови високої конкуренції у сфері технологій підготовки спортсменів вимагають модернізації системи спортивної підготовки, зокрема у проєкції підготовчого періоду до змагань.

Для успішної змагальної діяльності необхідний постійний методичний пошук нових резервів як в окремих видах підготовки дзюдоїстів, так і в усій системі підготовки в цілому, який повинен базуватися на швидкому реагуванні на вимоги спортивної практики до підготовленості спортсменів.

Спеціалізоване м'язове почуття є здатністю борця до точного сприйняття м'язових зусиль, що дозволяють ефективно опанувати руховими діями, технікою змагальних вправ, ефективно проводити атакуючі, контратакуючі і захисні дії.

Результати проведеного педагогічного експерименту переконливо довели, що застосування запропонованих засобів значно покращує і підвищує ефективність до змагальної діяльності..

Оцінюючи розвиток почуття положення тіла у експериментальній та контрольній групах у кінці експерименту ми виявили що за обома тестами показниками в ЕГ значно відрізнялися від КГ.

Так, за першим тестом загальний час змінився у ЕГ з 46,50 с. до 60,57 с., а середнє значення з 3,32 с. до 4,33 с. тоді як у КГ загальний час змінився з 47,04 с. до 47,50 с., а середнє значення не змінилось і склало 3,38 с.

За другим тестом загальний час змінився у ЕГ з 86.12 с. до 110,66 с. , а середнє значення з 6.15 с. до 7.90 с. тоді як у КГ загальний час змінився з 84,80 с. до 87.4 с., а середнє значення з 7,90 с до 6.27 с..

Аналіз результатів, показаних дзюдоїстами ЕГ і КГ в попередніх і підсумкових командних змаганнях, переконливо демонструє позитивний вплив техніко-тактичної підготовки спортсменів (на основі запропонованих методичних рекомендацій) до змагальної діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямками подальших наукових досліджень є розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів засобами кінезіопластики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А.Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства. 2018. № 1(7). С. 12.
2. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.
3. Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 5–9.
4. Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 9. С. 4–8.
5. Біомеханіка спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімп., література, 2001. 320 с.
6. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету.

2009. Вип. 1. Т. 1. С. 20–25.

7. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К. : ЮКЕА, – 2002. – 712 с.

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

9. Волков В. Л., Волкова С.О. Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 3К (110). С. 120–124.

10. Гаврилюк В.О. Розвиток стійкості юних борців в аспекті системи «Вольова пластика». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць. / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Видво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 К2(71) 2016.– С. 83–86.

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

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

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

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

15. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи :

автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олеся Сергіївна Іщенко; МОНУ, НУФВСУ. – Київ. – 2016. - 22 с.

16. Іващенко, О., Шепеленко, Г. Порівняльна характеристика координаційної і силової підготовленості учнів середніх класів. Теорія та методика фізичного виховання, (2), 22-30. Режим доступу: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1096>

17. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

18. Концепція «Нова українська школи». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.

19. Кузьменко Л.М., Приймак С.Г. Особливості розвитку фізичних якостей у бігунів на 400 м. /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією Єрмакова С.С. -Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. - № 2. - С. 22-28.

20. Лоза Т.О., Затилкін В.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців різних спеціальностей засобами фізичного виховання // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 2020. С.115-117.

21. Меньшикова Н.К. Дзюдо і методика її викладання: підручник / Меньшикова Н.К. - СПб.: РПТУ ім. А.І. Герцена, 2008. - 463 с.

22. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.

23. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. – Д.: Інновація, 2007. — 252 с.

24. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: Навчальний посібник / В. Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 128 с.
- 25.. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
26. Сембрат С.В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку (6-9 років). /Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією Срмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - № 7. - С. 47-53.
27. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
28. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
29. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання /В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с
30. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навч.-метод. посіб. / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
32. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. ISBN 978-617-7336-04-3.
33. Позерко Р. І. Особливості техніко – тактичної підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Р. І. Позерко, В.І. Проненко. - Режим доступу:
<http://slavutajournal.com.ua/arxivnomeriv/slavuta-vipusk-4-5-2011/>.
34. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і

- спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 – 305 с.
35. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
36. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93)
37. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>.
38. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
39. Психолого-педагогічні засоби й методи перед змагальної підготовки спортсменів. Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії)./ Уклад. Ключко В.М., Повіткін С.В. - Харків: ХНАМГ, 2019. - 64 с.
40. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкребтій. – К.: Олимп. л-ра, 2015. – 257 с.
41. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. – 550с.