МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ ДЗЮДОЇСТІВ 8-10 РОКІВ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, ФКМ-24-2 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Чижевська Анастасія Дмитрівна
(підпис)

Науковий керівник _____ Качур І.В., кандидат біологічних наук,
(підпис) доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ Головащенко Р.В., кандидат наук з фіз. вих. та
(підпис) спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
протокол від «27» січня 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис)

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 10.02.26 27.01.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 10.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Грибак Г.П.
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Р.В Головащенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.Й. Малиховський
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Качур
(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 КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

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)
				Грибак Г.П. Головащенко Р.В. Маменкевич І.І. Кацур І.В. Сидура Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

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

Затверджую

Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«_12___»_____12_____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Чижевська Анастасія Дмитрівна

Тема кваліфікаційної роботи:
«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ ДЗЮДОЇСТІВ 8-10 РОКІВ»

Затверджена наказом ректора від «12» грудня 2024 № 1867

1.Строк здачі закінченої роботи ___20.01.2026 року_____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступають педагогічні умови формування спортивної майстерності спортсменів у силових видах спорту.

Об'єктом дослідження є Оздоровчий фітнес.

Базою дослідження виступає спортивний клуб «JUDOKA» м. Ірпінь, Київська область.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу __додатки_____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Вступ
Теоретичні аспекти навчання захисним діям юних дзюдоїстам.
Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків 8-10 років.
Особливості формування основ рухових дій у дзюдоїстів 8-10 років.
Особливості навчання захисним діям у дзюдо.
Висновки до розділу 1
Методи та організація досліджень.
Організація досліджень
Результати дослідження та обговорення.
Результати опитування тренерів-викладачів дзюдо та спортивної боротьби.
Методика навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років.
Обгрунтування методики навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років.
Висновки до розділу 3
Висновки
Список використаної літератури
Додатки

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» грудня 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **І.В. Качур**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **А.Д. Чижевська**

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ..... 7

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків 8-10 років..... 7

1.2. Особливості формування основ рухових дій у дзюдоїстів 8-10 років……. 11

1.3. Особливості навчання захисним діям у дзюдо..... 20

Висновки до розділу 1..... 27

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……... 28

2.1. Методи дослідження…….. 28

2.2. Організація дослідження……... 31

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ…… 33

3.1. Результати опитування тренерів-викладачів з дзюдо та спортивної боротьби…….. 33

3.2. Методика навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років …….. 38

3.3. Обґрунтування методики навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років……. 48

Висновки до розділу 3……..... 54

ВИСНОВКИ……. 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……... 57

ДОДАТКИ…….. 63

ВСТУП

Актуальність теми. Техніка виконання захисних дій становить один із важливих розділів у процесі підготовки дзюдоїстів на базовому рівні навчання. Надійна організація захисту під час змагальної діяльності дає можливість уникати програшних положень, нейтралізувати очевидну перевагу суперника, значно знижувати травматизм, підвищувати інтерес до занять з дзюдо [40].

На сьогоднішній день недостатньо обґрунтовано методику початкового навчання захисних дій техніко-тактичних дій, яка базується на емпіричному досвіді тренерів, що викликає необхідність застосування сучасних технологій на базовому рівні підготовки. Тенденція розвитку, зростаючий рівень конкуренції в дзюдо вимагають пошуку, подальшого обґрунтування ефективніших засобів та методів навчання захисним техніко-тактичним діям.

Існуючі в даний час методики навчання вимагають уточнень, доповнень, детального теоретико-методологічного аналізу, узагальнення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного матеріалу за методикою початкового навчання захисним техніко-тактичним діям в дзюдо[37].

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з теорії та методики спортивної підготовки, а також узагальнення практичного досвіду провідних тренерів і фахівців з дзюдо свідчать про значну увагу дослідників до проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів. У наукових працях розкрито загальні закономірності формування технічної майстерності дзюдоїстів, особливості навчання основним атакувальним прийомам, а також питання вдосконалення змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації [8].

Разом із тим аналіз джерел показує, що проблема навчання захисних техніко-тактичних дій у дзюдо, особливо на початковому етапі підготовки, залишається недостатньо вивченою. Більшість наукових досліджень

зосереджені переважно на вивченні атакувальних дій, тоді як захист розглядається фрагментарно або як допоміжний елемент технічної підготовки. При цьому сучасні умови змагальної діяльності висувають підвищені вимоги до надійності та ефективності захисних дій, здатності спортсменів швидко орієнтуватися у змінних ситуаціях поєдинку та своєчасно протидіяти діям суперника [23].

Виявлено суперечність між високими вимогами до надійності захисних тактико-технічних дій у дзюдо та недостатньою науковою розробленістю їхньої структури, механізмів формування й удосконалення. Окремі автори наголошують на значущості захисних дій як основи успішної змагальної діяльності, проте системного підходу до їх навчання на початковому етапі підготовки в науково-методичній літературі практично не представлено.

Крім того, простежується невідповідність між наявними теоретичними уявленнями про закономірності формування окремих компонентів технічної підготовленості дзюдоїстів і реальними умовами тренувального процесу початківців. У практиці підготовки тренери часто змушені спиратися на власний досвід та інтуїтивні методичні рішення, що не завжди забезпечує системність і послідовність навчання захисним діям [33].

Таким чином, виявлені суперечності зумовлюють наукову проблему, яка полягає у необхідності науково обґрунтованого вибору найбільш ефективних засобів, методів і методичних прийомів навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо на початковому етапі підготовки. Розв’язання цієї проблеми сприятиме підвищенню рівня технічної підготовленості юних дзюдоїстів, формуванню стійких навичок захисту та створенню передумов для подальшого спортивного вдосконалення.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми навчання захисним діям у дзюдо для спортсменів-початківців 8-10 років.

2. Вивчити думку тренерів – викладачів із дзюдо та спортивної боротьби з питань навчання захисних дій у дзюдоїстів 8-10 років.

3. Визначити рівень технічних рухових дій у дзюдоїстів 8-10 років.

4. Розробити та обґрунтувати ефективність методики навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес дзюдоїстів 8-10 років, які займаються на базовому рівні підготовки.

Предмет дослідження: засоби та методи навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження передбачається, що ми припустили, що навчання захисним техніко-тактичним діям дзюдоїстів 8-10 років буде більш ефективним, якщо:

- навчати спортсменів найефективнішим захисним діям у дзюдо;
- на кожному тренувальному занятті дзюдоїстів наприкінці основної частини впровадити комплекс ігор завдань, спрямований на навчання захисним діям;
- критерієм ефективності запропонованої методики вважати підвищення рівня технічної підготовленості дзюдоїстів 8-10 років.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному: що уперше розроблено та експериментально обґрунтовано методику навчання захисним техніко-тактичним діям дзюдоїстів віком 8–10 років на початковому етапі підготовки; визначено та систематизовано найбільш ефективні захисні техніко-тактичні дії, доцільні для засвоєння дзюдоїстами молодшого шкільного віку.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає в тому, що у впровадженні експериментально доведено ефективність розробленої методики навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років. Подані матеріали дослідження можна використовувати під час підготовки молодих дзюдоїстів.

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

Апробація результатів дослідження. Написана та опублікована стаття на тему: «Ефективність комплексного підходу до навчання захисним діям у початковій підготовці дзюдоїстів» Міжнародний форум, людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформації. Матеріали Науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» Ірпінь 13 листопада 2025 рік.

Структура та об’єм роботи. Наукова робота викладена на 64 сторінках комп’ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури та додатки. Робота добре проілюстрована 9 таблицями та 11 рисунками. Список літератури включає 56 джерела.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості хлопчиків 8-10 років

Протягом багатьох років спортивної підготовки застосовується навантаження виборчої спрямованості, що допомагає підвищити спортивні показники. Вибір виборчої величини фізичного навантаження на усіх етапах вікового розвитку котрі займаються спортсменів залежить від закономірностей їх вікового розвитку [18].

Виборча та загальна фізичні навантаження переважно пов’язані з енергетичними витратами організму. У віковому розвитку організму дітей бувають періоди, коли його енергія збільшується і навіть створюється його надлишок. Також бувають періоди, коли енергія витрачається на внутрішні потреби організму (зростання, формування нової системи тощо). Дані періоди є основою для планування величини загального фізичного навантаження у процесі спортивного тренування для дітей та підлітків [43].

Вся конкретна стратегія педагогічного тренувального впливу заснована на знанні біологічних закономірностей зростання та розвитку дітей та підлітків. Тільки в єдності та взаємодії цих факторів можна досягти успіху в підготовці спортсменів, зміцненні їхнього здоров’я та працездатності.

Одним із компонентів тренувального впливу є величина тренувального навантаження, до складу якої входить обсяг та інтенсивність фізичних вправ.

Загальний показник фізичного навантаження – це енергетичні витрати організму під час його виконання. [4].

Зростання – це, передусім, збільшення маси активної частини тіла, коли він кількість вільної енергії збільшується. Зростання – це процес створення надлишкового анаболізму, викликаного функціональною активністю, тобто катаболізмом, при якому кількість внутрішньої та вільної енергії збільшується.

Відповідно до цього визначення зростання сформульовано «правило скелетних м’язів», суть якого полягає в тому, що рухова активність живої системи, незалежно від її причини, є фактором функціонального надлишку анаболізму. Це свідчить, що зростання є природним наслідком активності живої системи та її елементів: активність як ініціює повернення системи у вихідний стан, а й відновлює їх у надлишку [27].

На певних етапах вікового розвитку можна спостерігати надлишок енергії у дітей та підлітків, що відбивається на їх фізичній активності. Якщо існує період, коли в тілі генерується надлишок енергії, можна припустити, що бувають випадки, коли його відсутність відчувається. А оскільки кожне навантаження є насамперед споживанням енергії, її значення повинні точно відповідати віковим здібностям організму [41].

Висновок такий: сумісність фізичного навантаження з енергетичними можливостями організму є основним принципом вибору рівня тренування. Ця величина періодично змінюється: при надлишку енергії вона збільшується, що сприяє створенню енергетичного потенціалу, а коли енергетичний потенціал організму, що росте, зменшується, значення навантаження також зменшується.

Періодичність зростання та розвитку організму як цілісної системи також спостерігається у тому, як розвиваються його компоненти. Під час розгляду цієї теми насамперед слід враховувати зміст теорії функціональних систем, однією з основних визначень якої є концепція системогенезу. Відповідно до цієї концепції системне агенезування є закономірністю, що відображає послідовне та індивідуальне дозрівання функціональних систем та їх окремих компонентів у процесі індивідуального розвитку організмів, у тому числі людини [46].

Враховуючи особливості вікового розвитку з погляду цієї концепції, можна з достатнім ступенем достовірності дійти невтішного висновку у тому, що гетерохронізм спостерігається у період, в усіх віках. Організм сам розподіляє енергію зростання, одночасно стимулюючи розвиток певної спроможності протягом певного періоду онтогенезу. Гетерохронізм

спостерігається при розвитку як фізичних здібностей, а й інших систем організму [20].

Наприклад, вивчаючи довжину окремого тіла протягом кількох років, можна чітко визначити періоди, протягом яких спостерігається активація у розвитку цих параметрів та коли відбувається стабілізація. У хлопчиків найбільше активне збільшення довжини тіла спостерігається після 10 років. Вага тіла хлопчиків змінюється ритмічно, активніше збільшується за рік [41].

Наукові дослідження та практика показують, що організм має нерівномірний рівень морфо-функціональної підготовки до педагогічних впливів не тільки на різних етапах вікового розвитку, а й у будь-якому віці. Тому ефекти однакових за силою впливів зберігаються лише протягом певного вікового інтервалу та мають бути замінені іншими після закінчення терміну їхньої дії. Особливої обережності слід дотримуватись при спостереженні за вимірами напруженості навантажень під час інтенсивного росту та дозрівання організму [34].

Вирішення цієї проблеми виходить далеко за межі теорії, а практика фізичного виховання вивчається психологами, педагогами, фізіологами, гігієністами.

Розвиток періодизації загальної кількості фізичних навантажень у системі спортивної підготовки для молодих спортсменів ґрунтується на даних про вікові моделі розвитку організму як цілісну систему [44].

Морфологічна соматична система була обрана як модель, чиї вікові моделі розвитку були вивчені на основі аналізу взаємозв’язків між її конститутивними характеристиками при високому рівні кореляції (0,70-0,90), середньої (0,50-0,70) та низької (0.30-0.50). Отримані результати дослідження були додатково проаналізовані та зіставлені з віковою динамікою розвитку фізичних та моторних навичок та досліджені з точки зору теорії надійності організму, що росте [51].

У хлопчиків молодшого шкільного віку показник маси тіла, що корелює з виміряними розмірами, дає найбільшу інформацію про стан соматичної

системи. Середній зв’язок цієї особливості спостерігається з параметрами довжини та діаметрами тіла. Окружність передпліччя пов’язана з колом тіла від 0,70 до 0,90 з довгими розмірами від 0,40 до 0,60 і з діаметрами тіла. Таким чином, усі зареєстровані розміри тіла у хлопчиків віком від 7 років сильно залежать один від одного [2].

Що стосується довжини тіла, верхніх та нижніх кінцівок, то ступінь їхнього взаємозв’язку становить 0,78-0,87%. Залежно від цих ознак діаметр плеча також включений. Для інших діаметрів розміри довготи знаходяться в середньому. Параметр, що характеризує рівень відкладення жиру, також слабо залежить. Ступінь накопичення жиру значною мірою залежить від розміру захоплення і, меншою мірою, від параметрів та діаметрів довжини тіла.

Отримані дані вказують на те, що спостерігається високий рівень взаємозв’язку між розміром тіла, масою тіла та накопиченням жиру; довгі параметри; діаметри тіла [14].

Дещо відмінний зв’язок спостерігався між характеристиками, дослідженими у 9-річних хлопчиків. Найбільш інформативна ознака – вага тіла – була переміщена на друге місце, а розмір грудей – на перше місце (залежно від змісту інформації). Ці ознаки сильно залежать від решти: кола, діаметра і діаметра тіла. Винятком є слабкий зв’язок між масою тіла та поперечним діаметром грудей. Отримані розміри, як і попередньому віці, мають високий рівень взаємозв’язку друг з одним. Для довгих параметрів це співвідношення становить 0,60-0,70, діаметри 0,50-0,70 та запас жиру 0,70-0,80. Параметри довжини тіла, як і в попередньому віці, також сильно залежать один від одного. Серед діаметрів тіла відношення є середнім в одному випадку і нижче за середнє в іншому. Ці зміни в основному вплинули на тазо-гребневий діаметр. Слід зазначити, що ця функція знижує зв’язок з іншими параметрами соматичної системи. Ступінь накопичення жиру тісно пов’язана із обхопленими розмірами і нижчу – з довговічними діаметрами тіла [17].

У віці 10 років залежність трохи знижується, хоча немає жодних істотних змін щодо інформативності. Як і в попередній вік, найбільш інформативними

та статечними взаємозв'язками є охоплені розміри, вага тіла. Найбільша кореляція спостерігається між масою тіла, колом руки та передпліччя. Обхоплені розміри та вага тіла мають довгі параметри у невеликих відносинах, які у деяких випадках дуже низькі. У той самий час довжина тіла, верхніх і нижніх кінцівок взаємопов'язані у співвідношенні довготи 0,80-0,90.

Співвідношення між діаметрами тіла має тенденцію до зниження. Ступінь відкладення жиру має найвищу кореляцію з обхопленими розмірами та найменшу – з параметрами довжини та діаметрами тіла. Комбінація внутрішньо довгих розмірів та діаметрів тіла із захопленням відповідає рівню більш раннього віку. Його інформативне значення дещо змінилося [54].

Таким чином, у хлопчиків 8-10 років зі зростанням та розвитком організму спостерігаються зміни у взаємозв'язку між ознаками.

1.2. Особливості формування основ рухових дій у дзюдоїстів 8-10 років

Навчання дзюдо – це навчальний процес, спрямований на систематичний розвиток раціональних засобів управління рухами, набуття необхідних навичок та умінь, а також знань, пов'язаних із цим процесом [27].

Тренування з дзюдо – це спеціально організований і контрольований процес активної та цілеспрямованої взаємодії між тренером (вчителем) та учнями (навчання), покликаний навчати знанням, навичкам, компетенціям в галузі дзюдо, досвіду конфронтації та поведінці в умовах тренувальна та змагальна діяльність.

Навчання дзюдо є двостороннім: викладання – діяльність навчального, вчення – це діяльність. Така дія є ефективною в єдності.

Навчання рухових дій з дзюдо є досить складним процесом, як тренера, так молодих спортсменів [31].

Навчання техніки дзюдо – це творчий процес (відбір підготовчих вправ, індивідуалізація завдань, розширення технічного арсеналу тощо), в рамках

якого запрограмовано кілька етапів (навчання руховим навичкам, ступінь володіння дією, що вивчається) [45].

Рушійною силою тренувань з дзюдо є протиріччя між необхідністю дзюдоїстів засвоювати брак знань та досвіду у заняттях спортом для вирішення тренувальних завдань та реальними можливостями для задоволення цих потреб. Когнітивні потреби тих що займаються формуються тренером–викладачем. При організації тренувального процесу з дзюдо необхідно знати, чого їх навчають.

Основи навчання дзюдо: елементи, комбінації, зв'язки. Їхні різні комбінації є сутністю протистояння в дзюдо [48].

Елемент являє собою окрему завершену дію, що є складовою комбінації або зв'язки. Має свій початок, основу, а також кінець. До дзюдо до елементів належать технічні рухи, які спортсмен виконує у партері чи стійці.

Під окремою комбінацією мають на увазі повноцінне поєднання окремих елементів, виконаних у певній послідовності з метою досягнення поставленої мети. Якщо у стійці два кидки виконуються в єдиному напрямку, комбінація називається односпрямованою. До таких можна віднести передню підніжку – кидок через стегно. Існують і різноспрямовані комбінації. Їхня особливість у тому, що напрямки зусиль проводяться по черзі. Популярною комбінацією цього є кидок через спину – внутрішній зачіп гомілки [36].

Зв'язування у межах бойових мистецтв – це послідовне комбінування кількох окремих елементів. Зв'язка передбачає утримання спортсмена спочатку в позі, а потім у стійлах. Наприклад, це кидок з переходом на утримання, придушення, хворобливий прийом тощо [11].

Спортсмени, які займаються дзюдо, працюють над відпрацюванням техніки, щоб досягти бажаного рівня майстерності. Про те, наскільки засвоєно та відпрацьовано техніку, свідчать виконувані рухові дії, які згодом переходять у вміння та навички дзюдоїста. Для формування технічно правильних рухових навичок дуже важливо приділити достатньо уваги тренуванням. Саме під час систематичних занять відпрацьовується кожен елемент техніки. Дзюдоїсти

вчяться аналізувати кожну окрему рухову задачу, щоб розуміти, як працює зв'язка та вміти контролювати свої рухи [15].

Під руховими вміннями у цьому вигляді єдиноборств варто розуміти здатність борця якісно і технічно правильно виконувати конкретну рухову дію. При цьому вкрай важлива умова полягає в тому, щоб вся увага дзюдоїста концентрувалася саме на русі, тобто техніці його виконання.

Після освоєння рухових процесів формуються рухові навички. Це здатність борця виконувати різної складності рухові дії без необхідності докладати зусиль та концентрувати увагу на окремих технічних прийомах. Виходить, що рухова навичка – це автоматичне виконання рухових дій та окремих прийомів [26].

Рухові навички формуються лише під час систематичних тренувань. Під час занять відбувається детальний аналіз базових умов та елементів виконання дій. Це лягає основою відпрацювання навичок управління своїми рухами, тілом. Саме на підставі того, наскільки сформовані та відпрацьовані вміння та навички рухових дій, можна говорити про рівень тактичних та технічних дій борців дзюдоїстів [6].

Не у всіх борців рухові навички відпрацьовуються до потрібного рівня, щоб перерости на вміння. Про це будуть говорити такі ознаки:

а) за наявності відволікаючих моментів дзюдоїст виконуватиме прийоми з порушенням технічних вимог, сама техніка буде нестабільною, а результати дій – мінливі;

б) дзюдоїсту доводиться постійно зосереджувати увагу на окремих елементах дій;

в) рухи погано скоординовані, внаслідок чого кожен рух та дія виконується повільно, не відповідаючи техніці.

Під час тренувань підростаюче покоління дзюдоїстів здатне відпрацювати велику кількість технічних прийомів, виконуючи їх максимально правильно і досконало, як уміння. Але це ще не говорить про те, що у них сформована навичка. Вважається, що не варто ставити перед борцями

занадто високих вимог до виконання дій, оскільки вони починають виконуватися настільки якісно, що в подальшому дзюдоїста доведеться переучувати, так як він не впорається з вимогами, що постійно підвищуються.

Багаторазове систематичне повторення окремої дії призводить до того, що воно стає максимально надійним та технічним. Для досягнення такого рівня часто потрібні не лише місяці тренувань, а й роки. Виконання кожного елемента має стати автоматичним, які поєднання – єдиним. В результаті борцям стає набагато легше, тому що не потрібно постійно фокусувати увагу на техніці виконання окремого елемента. Всі рухи стають автоматичними, переростаючи в рухові навички [13].

Для того, щоб сформувалися рухові навички, потрібні певні умови. Вчені виділяють кілька пріоритетних, які лежать в основі успішних тренувань саме дзюдоїстів:

а) вроджені здібності – це те, на що звертають першочергову увагу при відборі юного покоління для занять дзюдо, враховуючи, перш за все, розвиток рухової координації, яка є вкрай важливою для даного єдиноборства (генетичний фактор);

б) наявний досвід здійснення рухових дій – це навички, які вже сформовані у потенційного дзюдоїста в його повсякденному житті або попередньому спортивному досвіді (біг, стрибки, перекиди тощо);

в) статокінетична стійкість – це фізичний, психоемоційний і функціональний стан організму дзюдоїста, який відповідає за успішне подальше формування необхідних борцівських навичок (уміння тримати рівновагу, особливості вестибулярного апарату тощо).

При організації технічної підготовки тренери повинні враховувати, що розвиток деяких рухових навичок може впливати на засвоєння інших рухових дій. Це характеризують як перенесення навичок [28].

У дзюдо прийнято виділяти такі різновиди перенесення навичок:

1. Позитивна передача навичок визначає таку взаємодію навичок, при якому раніше розвинена навичка полегшує процес формування наступних.

Наприклад, навичка кидка через спину допомагає освоїти кидок через спину з колін.

2. Негативна передача навичок означає взаємодія навичок, у якому раніше сформована навичка ускладнює процес побудови наступних. Наприклад, навичка кидка задня підніжка уповільнює освоєння кидка відхват.

Перенесення досвіду в тренувальному процесі в молодих дзюдоїстів може мати різноманітний характер [24]:

•одностороннє перенесення відбувається у тих випадках, коли формування однієї навички сприяє формуванню іншого в дзюдо і зворотний ефект не виявляється.

•взаємна передача спостерігається від однієї рухової дії до іншої та навпаки;

•пряма передача характеризується тим, що розвиток навички безпосередньо впливає створення іншого навички у певній вправі;

•непряме (опосередковане) перенесення засноване на тому факті, що навички, раніше сформовані у дзюдоїстів, створюють лише сприятливі умови для придбання нового. Використання інструментів загальної фізичної підготовки ґрунтується на засобах непрямої передачі для покращення неспецифічних рухових навичок у обраному виді спорту;

•обмежене (часткове) перенесення відбувається у випадках, коли структура досліджуваних дій дуже схожа. На основі принципу структурної подібності основних фаз рухів, що домінують у дзюдо, передбачена система спеціально підготовлених вправ;

•узагальнена передача спостерігається, коли раніше освоєна здатність впливає формування серії рухів, які можуть мати структурного подібності.

•перехресна передача – це передача навичок симетричним органам тіла, наприклад, якщо рух, який керується правою рукою або правою ногою без спеціального тренування, може виконуватися зліва (техніки в обох напрямках).

При плануванні тренувального процесу – в рамках одного або кількох занять та при виборі спеціальних систем навчання – тренери з дзюдо повинні враховувати те, як сформовані навички взаємодіють між собою [52].

У дзюдо процес навчання будь-якої технічної дії можна умовно поділити на три етапи.

1. Початковий етап навчання (дзюдоїсти формують передумову, яку вивчаються та виконують у загальних рисах).

Методологічні особливості навчання новим технічним прийомам передбачає такі:

- тренування має проводитися при хорошому психофізіологічному стані дзюдоїстів;
- по можливості виключити вплив факторів, що збивають і відволікають;
- у разі стомлення припинити повторення вправи;
- інтервали відпочинку мають бути достатніми для відновлення;
- зі структури заняття навчання має бути заплановане на початку основної частини, доки працездатність дзюдоїстів не знизилася.

2. Поглиблений етап навчання (уміння формується в деталях).

Методологічні характеристики цього етапу такі:

- навчання проходить у позитивному настрої;
- кількість повторень поступово збільшується, при зниженні якість виконання вправи – припинити вправу;
- інтервали відпочинку поступово скорочуються;
- навчання проводиться в першій половині основної частини заняття.

3. Етап закріплення та подальше вдосконалення.

Методологічні особливості цього етапу полягають у наступному:

- дзюдоїст повинен прагнути до формування стабільності та автоматизації вчинених дій;
- довести індивідуальні характеристики рухової дії до необхідного ступеня досконалості;

•досягти завершення технічних дій дзюдоїстів з максимальними зусиллями та швидкістю, точністю та економічністю.

При ознайомленні спортсменів-дзюдоїстів з технічною дією, що вивчається, основним завданням є створення у навчальних уявлень, необхідних для правильного виконання технічної дії, і спонукання тих що займаються дзюдо свідомо і активно вдосконалюватися в руховій дії [38].

Техніка навчання юних дзюдоїстів починається з усвідомлення ними завдання навчання та формування розуміння про спосіб вирішення цього завдання. Подання дуже важливе для навчання дзюдоїстам, це чуттєво-наочний образ рухової дії, який виникає з того, що він бачить, чує та відчуває, спираючись на свої знання. Чим більше дзюдоїст розуміє сенс і сутність технічної дії, тим точніше стають його уявлення про нього [3].

При формуванні у дзюдоїстів уявлення про технічну дію тренер-викладач умовно повинен акцентувати їхню увагу на трьох ланках:

а) осмислення завдань навчання (спортсмени мають зрозуміти основу техніки);

б) складання проекту для вирішення рухового завдання (послідовна логіка виконання технічної дії, що вивчається);

в) спроба виконання технічної дії за заданим зразком (сприяє розширенню орієнтовної основи дії, яку він отримує від тренера-викладача).

Навчання дзюдоїстам нової технічної діяльності має розпочинатися, коли дзюдоїсти готові вивчати рухову активність на практиці. Він має кілька компонентів вияву [53].

Фізична готовність до навчання руховим діям визначається рівнем розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість).

Руховий досвід котрі займаються – що різноманітніше, то більше вписувалося ймовірність те, що в дзюдоїстів з’являться необхідні основи освоєння нової дії [21].

Психічна готовність – обумовлена рівнем розвитку вольових характеристик дзюдоїста, особливо коли рухова активність пов’язана з

необхідністю падати і займатися самострахуванням. Цей компонент дуже важливий: якщо юний спортсмен боїться впасти під час кидків, завжди існує ризик травми. Побоювання падіння унеможливило якісне відпрацювання техніки. Тренер, який має в основному навчати навичкам раціонального падіння (самострахування на випадок падінь) серед юних дзюдоїстів і, отже, лише потім навчати подальших технічних дій [39].

При організації тренувань у дзюдоїстів виділяють три основні методи: фронтальний, груповий та індивідуальний. Їх можна успішно використовувати, коли завдання полягає в тому, щоб вивчати теорію та вивчати техніку руху, виховувати фізичні якості. Однак ці методи повинні застосовуватися з урахуванням особливостей вікового розвитку та мати різний зміст.

Давно зазначалося, що діти шкільного віку активно набувають навичок і здібностей, якщо заняття організовані як гра, але поступово ігри перестають бути ефективними. Гра заміщується спортивно-ігровим методом, діти починають легше демонструвати свої навички, тому що змагання дуже близькі до змісту спортивної діяльності [49].

Потім організується кругове тренування, що дозволяє, залежно від індивідуальних навичок, удосконалювати фізичні навички.

Рухливі ігри – свідома ініціатива задля досягнення умовної мети, добровільно поставленої самим гравцем [56].

Рухливі ігри є однією з ефективної форми організації тренувального процесу у юних дзюдоїстів. Їх можна використовувати при роботі з юними спортсменами різного віку, але вони надають максимальний ефект на початковому етапі підготовки у шкільному віці. Практика показує, що для покращення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки в системі тренувань дзюдоїстів слід використовувати рухливі ігри [1].

Проведенню рухливих ігор передує організаційно-методична підготовка, яка виявляється у наступному:

1. Будь-яка гра має оздоровлювати, виховувати, утворювати.

2. Під час підготовки до проведення рухливої гри, постановці основного завдання викладач орієнтується підготовленість дітей, їх кількість та умови, в яких проводитиметься гра (у залі, на спортивному майданчику, на місцевості тощо).

3. До основних організаційних моментів відносять: підготовка місць щодо рухливої гри, вибір інвентарю, розмітка площадки.

При проведенні рухливої гри тренер послідовно вирішує такі методичні завдання:

1. Розмістити учнів правильно, відповідно до вимог гри, та визначити свою роль у поясненні гри та її проведенні.

2. Визначити свою роль у поясненні гри та її проведенні.

3. Здійснювати спостереження та корекцію ігрової діяльності, суддівство гри, дозування навантаження; підбити підсумок гри та оголосити її результат.

Організація та проведення ігор на заняттях мають свої організаційні та методичні особливості [22].

Діти молодшого шкільного віку в ігри необхідно включати елементи загальної фізичної підготовки з упором в розвитку провідних фізичних здібностей чи рухової активності. Як правило, пов’язаний виховний ефект здійснюється в іграх, що дозволяє удосконалювати техніку рухів та розвивати фізичні здібності.

Коли організуються заняття, використовуючи метод спортивних ігор, необхідно спочатку визначити відстань та кількість гравців у команді, що дозволяє чітко змоделювати основні елементи впливу тренування – кількість фізичного навантаження та час відпочинку між вправами.

При плануванні тренувального процесу тренери з дзюдо повинні враховувати спосіб взаємодії навичок – в одному чи кількох заняттях; під час виборів спеціальних підготовчих систем вправ [25].

Таким чином, ми можемо зробити такий висновок. Формування технічних дій у дзюдоїстів стає успішнішим, коли тренер-викладач вибудовує

процес оволодіння технікою руху з урахуванням фізіологічних, психологічних та педагогічних закономірностей, на яких ґрунтується теорія навчання [15].

1.3. Особливості навчання захисним діям у дзюдо

Одним із ключових моментів у навчанні дзюдоїстів є освоєння ними захисних дій. Оптимальний захист під час поєдинку не менш важливий, ніж техніка виконання прийомів або навички проведення атак і контратак. Грамотний захист значною мірою допомагає виграти бій, збільшуючи шанси на перемогу у багато разів. Це зазначено у роботах багатьох авторів, які досліджували цю тематику [47].

Під захисними діями розуміється сукупність операцій, які виконує спортсмен, які він виконує, протидіючі атакуючим діям суперника. Поза та позиція, які займає противник, враховуються щодо особливостей захисту. Існують пози як агресивного, і пасивного захисту. Поведінка дзюдоїста в ході бою формується з агресії, атак, підпорядкування та захисту у різних співвідношеннях [5].

Захисні дії в дзюдо можуть бути представлені у формі активного або пасивного захисту. Кожна з цих технік має свою специфіку:

1. Активна, що складається з дій, що відбивають атаку і створюють передумови контратаки. Спортсмен, який застосовує цю техніку, є більш ефективним, оскільки може змінити хід бою під час атаки суперника.

2. Пасивна – дозволяє дезорганізувати або запобігти нападу суперника з використанням різних частин тіла дзюдоїста. Вона не дає спортсмену ініціативи чи переваг у зміні та розвитку ситуації. Тим не менш, пасивний захист у стійці (з використанням розриву дистанції, упору руками чи головою, зачепів тощо) не дозволяє противнику ефективно провести прийоми атаки.

Тому одним з головних напрямів у навчанні дзюдоїстів-початківців є засвоєння ними знань, умінь і навичок захисних технік [42].

Методологічну основу цього дослідження становить теорія навчання рухової активності, у межах якої об’єднані теоретичні записи цілого наукового комплексу (фізіологічного, психологічного, педагогічного тощо), які включають:

- загальну теорію та методику фізичного виховання;
- роботи, присвячені вивченню в педагогічному процесі спортивної;
- наукову теорію навчання, в рамках якої навчальний процес розглядається та аналізується через призму розвитку педагогічної науки, що дозволяє обґрунтувати систему навчального процесу.

Як в теорії, так і в практиці навчального процесу можна відокремити 3 етапи: початкове та поглиблене вивчення матеріалу, його закріплення, подальше вдосконалення отриманих знань та навичок. Для кожного з етапів використовують свої методи навчання, що дозволяють вирішити відповідні завдання [12].

Ключове завдання навчання полягає в передачі спортсмену-початківцю знань, виробленню умінь і прищепленню навичок. Формування у юного дзюдоїста коректного розуміння процесу боротьби тут є головною метою.

У рамках дзюдо навчання є педагогічним процесом, який має забезпечити спортсменам засвоєння всього обсягу знань, розвиток навичок та умінь спільно з реалізацією завдань повноцінного фізичного виховання. Загалом рішення відповідного спортивно-педагогічного завдання завжди має визначати зміст як навчального матеріалу, і педагогічного процесу [50].

Ключові засади навчання мають становити основу організації навчального процесу. Серед них можна виділити особливо три принципи:

1. Поступовий перехід від найпростіших прийомів і процесів до складнішим, з поступовим підвищенням швидкості виконання вправ, прийомів.

2. Відповідність тривалості тренувальних вправ та їх інтенсивності цілям, поставленим перед цим тренувальним заняттям. Дотримання правил ТБ

при проведенні тренування, недопущення надмірних навантажень на м’язи, суглоби, зв’язки та весь організм в цілому.

3. Дотримання ТБ під час тренування молодих спортсменів з обов’язковою концентрацією уваги дотриманні виконання відповідних заходів.

Методологія та організація навчального процесу має бути підібрана таким чином, щоб повною мірою відповідати вимогам спортивних змагань, а також бути спрямованими на постійне вдосконалення навичок юних спортсменів, підвищення їх кваліфікації. Крім того, дотримується пріоритетна роль змагань та вторинність тренувань. Це обумовлено можливістю підвищення якості тренувального процесу завдяки знанню змагальної діяльності спортсменів, які мають високу кваліфікацію та використання аналогічних підходів [9].

На сучасному етапі в дзюдо поєдинки стали більш короткими, що вимагає від спортсменів зростання інтенсивності та швидкості бойового процесу. Також сьогодні заохочується продовження атаки. Відповідно, дзюдоїсти у рамках поєдинку мають миттєво вирішувати технічні та тактичні завдання, застосовуючи необхідні техніки атаки та захисту. Але за відсутності належної підготовки під час початкової тренування наступні атаки із застосуванням окремих прийомів успіху не приносять [30].

Методологія початкового навчання потребує перегляду у розрізі сучасних вимог до кожного з видів боротьби. Необхідна розробка нових, сучасніших технічних і тактичних засобів захисту. На даний момент серед таких способів можна виділити:

1. Перегляд навчальних та методичних посібників з боротьби, за винятком з них технічних дій, що не застосовуються сьогодні у змаганнях.

2. Внесення до навчально-методичної літератури ті технічні дії, які були випробувані на змаганнях практично.

3. Введення обов’язкової тактичної підготовки у процес вивчення нових прийомів та технічних дій (обманні дії чи комбіновані прийоми). Особливу увагу потрібно приділяти дидактичним принципам навчання.

4. Комбінація прийомів або обманних рухів та прийомів повинні бути цілісними елементами, що перетікають з одного в інший.

5. Внесення до навчально-методичної літератури відповідних коригувань щодо принципів, зазначених вище.

6. Елементи захисту повинні вивчатися з легким опором на рухомому та реагує на перший рух.

7. Заохочення творчої, нестандартної роботи спортсменів, їх експериментування з тактичної підготовки, розробки нових комбінацій прийомів.

Такий підхід, який застосовується в рамках методики початкової підготовки спортсменів-дзюдоїстів, активізує креативний пошук більш раціональних та актуальних рухових дій захисного характеру [32].

У рамках навчання дзюдоїстів-початківців та вдосконалення спортивної техніки передбачається використання ряду методів:

- словесного;
- повторного;
- наочного;
- практичного (цілісної або розчленовано-конструктивної вправи);
- ідеомоторної вправи;
- застосування технічних засобів навчання;
- термінової технічної інформації про параметри рухів;
- змагального.

Досягнення швидкої та ефективної технічної підготовки за допомогою будь-якого з вищеописаних методів неможливе. Отже, під час навчання як захисним діям, і іншим технічним прийомом, необхідно застосування цих методів у такому поєднанні, щоб кожен із нових доповнювався іншим. Наприклад, пояснення вправи та подальший його показ будуть більш ефективними, ніж окремо взяті пояснення або показ [7].

На думку багатьох дослідників, застосування технічних засобів запрограмованого навчання, а також бланкових методик може дати добрі результати. Рекомендується використовувати технологію послідовність уявних операцій (скласти уявну схему, що використовується для пошуку конкретного вирішення питання). Як відомо, проблемна ситуація включає програмоване завдання та психологічні механізми її вирішення [55].

Необхідно дотримуватись наступних принципів при формуванні програми навчання:

- реалізація ключових завдань проблемної ситуації має відповідати узагальненому алгоритму за кожною із категорій завдань;
- перехід спортсменів до наступного завдання (чи класу завдання) під час перебування вірного рішення чи повернення до попередньому при неправильному рішенні;
- ефективність контрольних програм забезпечується розробкою з урахуванням дидактичної орієнтації тощо. Завдання, що викликають серйозні труднощі у спортсменів молодшої вікової групи, легко вирішуються старшими дзюдоїстами [35].

Логічна структура оптимізації навчання, що визначає програмування та організацію процесу тренувань відіграє велику роль у навчанні дзюдоїстів захисним техніко-тактичним діям. Основними положеннями тут є:

- забезпечення логічної структури оптимізації вивчення захисних дій спортсменами;
- розподіл процесу вивчення технічних навичок на ряд замкнутих циклів, оформлення їх у формі навичок навчання;
- введення ідеомоторних тестів;
- розробка методів оцінки та оперативного контролю тренувальних ефектів у ході вивчення дзюдоїстами захисних дій [10].

Науково обґрунтований метод навчання спортсменів-дзюдоїстів захисним техніко-тактичним діям у сучасному спорті, на жаль, відсутній.

Фактично, методи навчання, що використовуються сьогодні, будуються на основі досвіду окремих тренерів. І це аж ніяк не сприяє вирішенню сучасних завдань і відповідає вимогам сучасної практики. Такий стан речей обумовлений, зокрема, недостатньою валідністю методу навчання, що описується у підручниках та закладених програмах навчання дзюдоїстів.

Вивчення та освоєння захисних дій можливе у швидших темпах, ніж атакуючих рухових дій. Однак для будь-якого захисту потрібна наявність у спортсмена відповідної фізичної, психологічної та технічної підготовки. Тому вивчення кожного захисної дії має відбуватися на відповідному етапі вдосконалення спортсмена-дзюдоїста (тобто при досягненні ним належного рівня майстерності) [19].

У співпраці з провідними тренерами з дзюдо, були зроблені такі висновки: під час навчання спортсменів на базовому рівні слід приділяти основну увагу активному захисту у стійці та пасивному захисту у партері. Цим формується основа інших видів захисту. З погляду даних авторів, основний тип оборонної тактики є способом, що забезпечує можливість ефективного та швидкого переходу до контратаки [24].

Теоретичні та методологічні питання спорту, послідовності методів навчання на сьогоднішній день потребують ґрунтовного вивчення та опрацювання. Дуже велике значення у вивченні методик має безпосередньо раціональна послідовність. Саме з її допомогою може бути забезпечено високу ефективність тренувань. Відповідно, необхідне скрупульозне планування навчального процесу загалом. Необхідність формування загальної орієнтації методів навчання на базі систематизування та класифікації методів. З його погляду, у процесі навчання технології необхідно застосовувати перевірений концентричний метод, розчленований ряд окремих етапів [26].

Досліджувані захисні прийоми повинні групуватися таким чином, щоб захист, що застосовується з першого прийому, забезпечував можливість переходу до прийому атаки. Завдяки цьому відбувається ефективний розвиток

оперативно-тактичного мислення спортсмена та зменшується час, що витрачається на навчання [16].

За результатами теоретичного аналізу можна дійти невтішного висновку у тому, що напрям навчання дзюдоїстів техніко-тактичним захисним діям нині потребує серйозного вивчення та опрацювання. У ряді робіт авторами були описані комплекси засобів, націлених на вдосконалення захисних дій у стані боротьби стоячи. Тим не менш, потрібне послідовне та ґрунтовне вдосконалення методики навчання спортсменів-дзюдоїстів захисним діям.

Висновки до розділу 1

На успішність навчання дзюдоїстів технічним діям впливають індивідуальні показники навчання: швидкість та якість засвоєння знань, умінь та навичок у процесі спортивної підготовки. У практиці спортивної підготовки дзюдоїстів використовують різноманітні форми організацій занять. Основною формою є тренувальне заняття, яке дає можливість цілеспрямовано для кожного віку, статі та рівня підготовленості вирішувати виховні, освітні та оздоровчі завдання.

Для того, щоб застосовувати технічні прийоми під час сутички, юним дзюдоїстам необхідно набути навичок ведення боротьби, виховання яких тренери намагаються забезпечити включенням навчальних та тренувальних сутичок, але в таких умовах навички у дітей 8-10 років формуються досить повільно. Традиційна практика технічної підготовки юних дзюдоїстів в першу чергу орієнтована на вивчення технічних рухових дій з включенням їх у боротьбу, при цьому багато тренерів забувають приділяти увагу методологічному принципу побудови тренувального процесу для хлопчиків 8-10 років.

Навчання дзюдоїстів стає успішним, якщо тренер-викладач будує процес освоєння техніки рухів з урахуванням фізіологічних, психологічних та педагогічних закономірностей, що лежать в основі теорії навчання.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У нашому дослідженні для перевірки гіпотези ми використовували такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел був спрямований на виявлення анатомо-фізіологічних особливостей хлопчиків 8-10 років, було розглянуто особливості формування основ рухових дій у дзюдоїстів 8-10 років, а також вивчено основи навчання захисним діям у дзюдо. Вибір відповідних літературних джерел визначався як необхідністю вивчення вимог до технічної підготовленості юних дзюдоїстів, а й залежністю технічної підготовки від вікової закономірності розвитку дітей.

2. Анкетування. Нами було проведено опитування тренерів – викладачів з дзюдо та спортивної боротьби. Загалом було опитано понад 40 фахівців із дзюдо та спортивної боротьби. Опитування включало питання, подані в додатку 1. На основі аналізу даних, отриманих під час опитування, ми змогли відповісти на деякі важливі питання нашого дослідження. Насамперед, ми визначили на основі думки тренерів та фахівців проблеми у навчанні захисних дій, а також визначили найпопулярніші та найефективніші засоби та методи для навчання захисним руховим діям.

3. Педагогічне тестування. Оцінювання рівня технічних рухових дій у досліджуваних дзюдоїстів проходило демонстрацією техніки (табл. 1). Оцінювання проходило під час тренувального процесу у формі змагань. Демонстрація техніки проводиться у парах. Отримані результати демонстрації по шістьох фіксувалися в протоколі.

Базова оцінка знижується за рахунок помилок, що фіксуються у вигляді штрафних балів; мала помилка: оцінюється одним балом; середня помилка: оцінюється трьома балами; у разі великої помилки чи неправильної техніки базова оцінка починається з 5 балів, а не з 10.

Таблиця 1

Критерії оцінювання техніки рухових дій

Технічна дія	**Оцінка**					**Штрафні бали**
	Незадовільно	**Практично правильно**	**Правильно**	**Добре**	**Відмінно**	
ШИСЕЙ (SHISEI) - стійки	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	1. мінімальна помилка – 1 бал; 2. середня помилка – 3 бали; 3. у разі великої помилки або неправильної техніки оцінка починається з 5 балів, а не з 10
ШИНТАЙ (SHINTAI) – пересування	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) – повороти (переміщення тіла)	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
КУМІКАТА (KUMI-KATA) – захоплення	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
КУДЗУШІ (KUZUSHI) – виведення з рівноваги	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
УКЕМІ (UKEMI) – падіння	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	

У разі забутої техніки за технічну дію виставляється 0 балів, а підсумкова оцінка за знижується вдвічі.

За кожну наступну забуту техніку, якщо це трапляється більше ніж один раз, виставляється 0 балів, але підсумкова оцінка не знижується вдвічі. Якщо підсумкова оцінка перестав бути цілим числом, його округляють. За загальне враження демонстрації всіх технічних процесів (плавність, напрямок дії, ритм)

дається позитивна оцінка від 0 до 10 балів. У разі забутої техніки ця оцінка становить 0 балів.

4. Педагогічний експеримент. У педагогічному дослідженні взяли участь 30 хлопчиків, які займаються групою базового рівня з дзюдо 2 роки навчання. Усіх досліджуваних дзюдоїстів ми розділили на дві групи: на контрольну та експериментальну групу. До контрольної групи (n=15) увійшли дзюдоїсти, які займалися за затвердженою програмою спортивної підготовки з виду спорту «дзюдо», яка була розроблена відповідно до ДЮСШ. До експериментальної групи (n=15) увійшли дзюдоїсти, у яких у тренувальний процес було впроваджено методику навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років.

На початку педагогічного експерименту було виявлено вихідні показники рівня технічної підготовленості у досліджуваних дзюдоїстів. Наприкінці педагогічного експерименту ми провели повторну діагностику.

5. Методи математичної статистики Математична статистика застосовувалась для обробки цифрового матеріалу, отриманого в результаті досліджень. У цьому визначалися такі параметри:

M – середня арифметична;

m – середня помилка середньої арифметичної;

δ – середнє квадратичне відхилення;

t – коефіцієнт достовірності;

p - показник достовірності.

Середню арифметичну (M) ми вираховували за такою формулою:

$$M = \frac{S_1 + S_2 + S_x}{n}$$

Де: S1, S2 – результати обстежених дітей; n – кількість обстежених. Розмах варіювання - середнє квадратичне відхилення (δ), що вираховували за формулою:

$$\sigma = \frac{V_{max} - V_{min}}{K}$$

Де: V_{max} – найбільше значення варіанта; V_{min} - найменше значення варіанта; K – табличний коефіцієнт.

Стандартну помилку середньої арифметичної (m) ми вираховували за такою формулою:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Де: σ– розмах варіювання; n – кількість обстежених.

Вірогідність відмінностей визначали за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні брали участь хлопчики 8-10 років, які займаються у групі з дзюдо базового рівня 2 роки навчання у кількості 30 осіб. Досліджувані спортсмени були поділені на дві групи – контрольна та експериментальна (по 15 осіб у кожній). У дослідженні методом анкетного опитування взяли участь тренери – викладачі з дзюдо та спортивної боротьби у кількості 40 осіб.

Дослідження проходило у три етапи:

1 етап (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) – на основі вивчення та аналізу наукової та навчально-методичної літератури було виявлено проблему, передумови її вирішення, актуальність дослідження, а також визначено мету та завдання дослідження. Розглянуто теоретичні аспекти навчання захисних дій у юних дзюдоїстів. Було розроблено методологію дослідження, визначено вибірку піддослідних.

2 етап (січень 2025 р. – серпень 2025 р.) – було проведено анкетування, проведено оцінку рівня технічної підготовленості у спортсменів 8-10 років, які займаються дзюдо на початку педагогічного експерименту. Було підібрано та впроваджено в тренувальний процес експериментальної групи методику

навчання захисним діям у дзюдо. Наприкінці педагогічного експерименту проведено повторне педагогічне тестування.

3 етап (вересень 2025 р. – листопад 2025 р.) – було проведено опис результатів дослідження. Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, сформулювалися висновки.

Обробка отриманих даних, проведення методів математичної статистики Оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Результати опитування тренерів-викладачів з дзюдо та спортивній боротьби

У проведеному нами опитуванні взяли участь тренери – викладачі з дзюдо та спортивної боротьби. Загалом кількість респондентів становила понад 40 осіб.

На основі аналізу даних, отриманих при опитуванні, ми змогли виявити основні проблеми, які виникають у процесі навчання захисним діям у дзюдоїстів 8-10 років, а також визначили якийсь оптимальний метод для навчання захисним руховим діям у дзюдоїстів 8-10 років.

Насамперед, ми визначили на підставі думки тренерів та фахівців, що в процесі технічної підготовки юних дзюдоїстів вони більше уваги приділяють навчанню атакуючим діям, даний варіант відповіді обрали 79% опитаних, всього 21% тренерів-викладачів найбільше приділяють увагу вивченню захисних рухових дій. Отже, в дзюдо більше вивчаються атакуючі дії, захисним відводиться незначне місце [29].

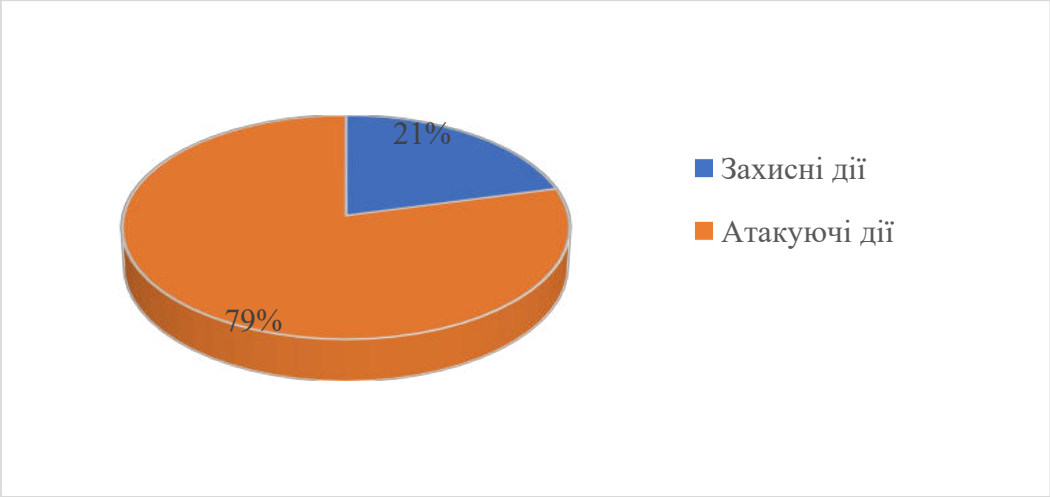


Рис. 1. Ранжування відповіді питання: «Під час навчання техніки боротьби з вивчення яких прийомів Ви приділяєте більше часу?»

Нами було встановлено, що необхідно переглянути методику початкового навчання захисним процесам з урахуванням освоєння сучасних техніко-тактичних процесів (рис. 2).

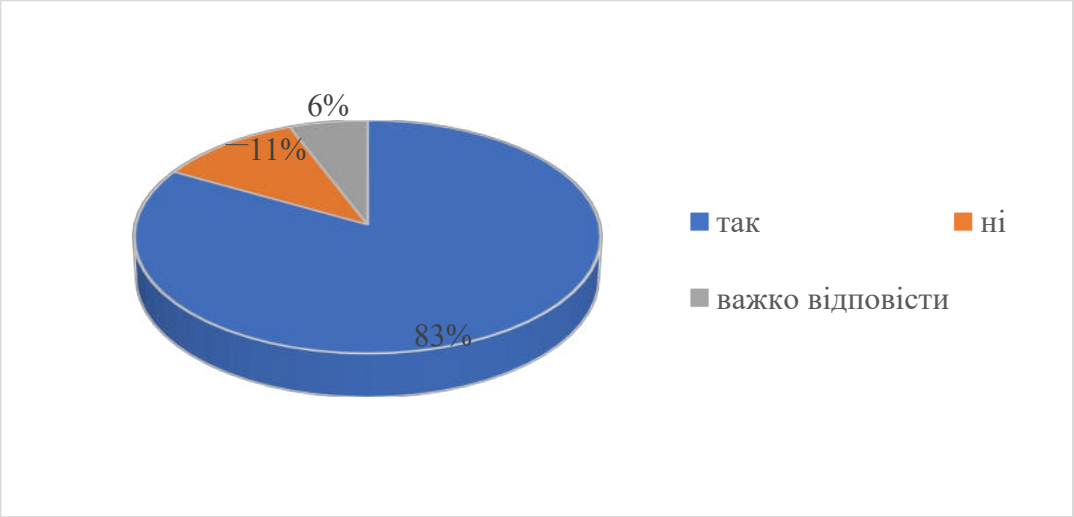


Рис. 2. Ранжування відповіді питанням: «Чи варто переглянути методику початкового навчання захисним процесам з урахуванням освоєння сучасних техніко-тактичних процесів?»

На думку більшості опитаних нами респондентів (68%) на початковому етапі навчання найшвидше освоюється активний захист, варіант відповіді пасивний захист обрали 23% тренерів-викладачів, утрималися від відповіді 9%.

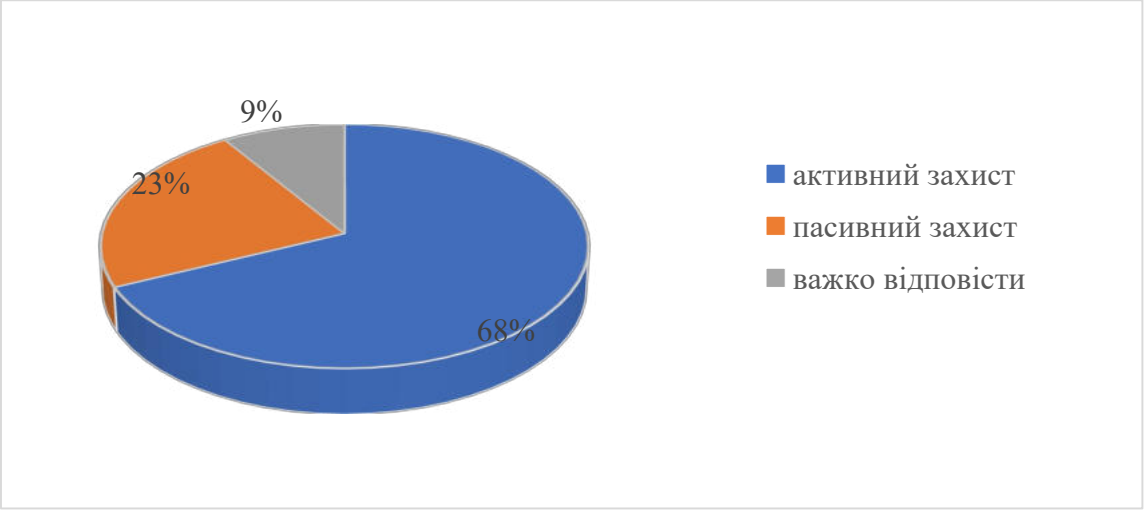


Рис. 3. Ранжування відповіді питанням: «Які види захисних процесів на етапі початковій підготовці освоюються дітьми швидше?»

Завдяки проведеному нами опитуванням виявилося, що в процесі навчання захисним діям дзюдоїстів слід заохочувати за особисту творчість при виконанні захисту, позитивно відповіли 89% респондентів, у свою чергу негативно відповіли 11% опитаних (рис. 4).

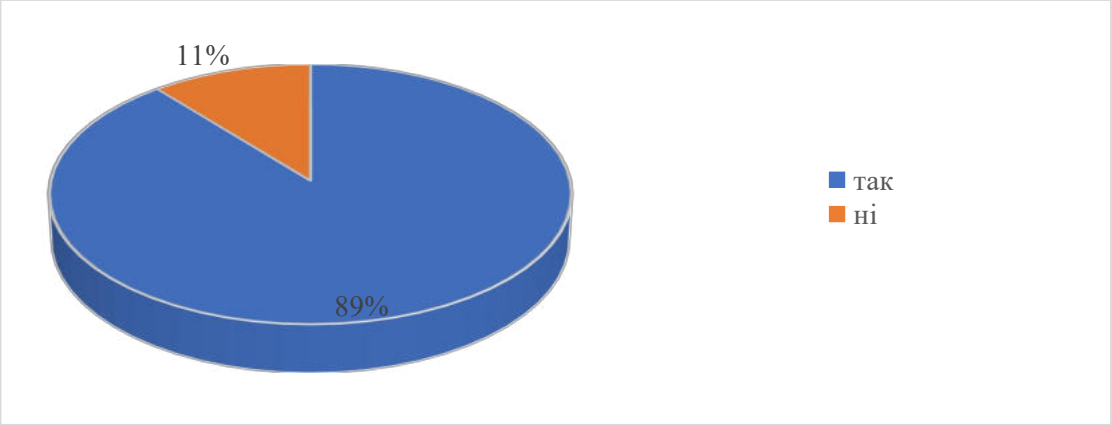


Рис.4. Ранжування відповіді питання: «Чи варто заохочувати особисту творчість дзюдоїстів під час виконання захисних дій?»

Нам було важливо визначити, які фізичні якості дають змогу підвищити ефективність проведення захисних дій. На рис. 5 ми можемо бачити, що, на думку тренерів та фахівців з дзюдо, провідними фізичними якостями у дзюдоїстів при виконанні захисту вважаються швидкісні здібності (34%), силові здібності (27%), витривалість (24%) та спритність (18%). Менш значущими фізичними властивостями у дзюдоїстів під час виконання захисних впливу є гнучкість (6%).

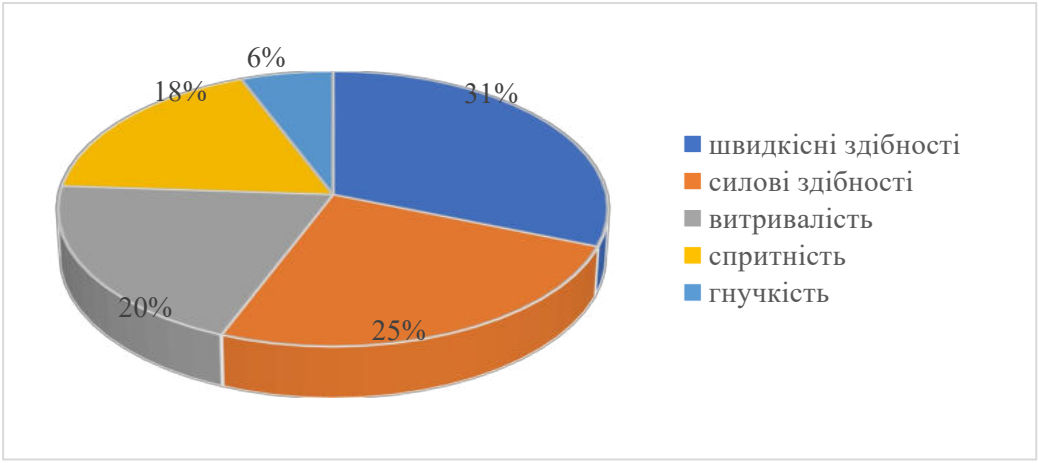


Рис. 5. Ранжування відповіді питання: «На вашу думку, які фізичні якості дозволяють підвищити ефективність виконання захисних дій?»

Проведене нами опитування допомогло встановити, що багато опитаних нами тренерів та фахівців з дзюдо та спортивної боротьби при навчанні захисних дій зустрічаються з наступними проблемами. Варіант відповіді «Увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементні тактичні дії не відпрацьовуються» був обраний більшістю респондентів (63%), з такою проблемою, як неправильний вибір партнера під час навчання захисту стикаються 20% опитаних, 10% тренерів і спеціалістів з дзюдо та спортивної боротьби підготовлені підготовкою. Усього 7% вважають, зауважили, що під час навчання захисних дій у юних дзюдоїстів відсутня інтерес та мотивація до вивчення технічних дій (рис. 6).



Рис. 6. Ранжування відповідей на запитання: «Які проблеми у Вас виникають у процесі навчання захисним руховим діям у юних дзюдоїстів?»

На підставі думки тренерів-викладачів нам вдалося визначити, що найбільш ефективна захисна дія вважається «захоплення атакуючої руки і ноги суперника», даний варіант, відповідь обрали 57%. Не менш значущою захисною дією є «блокування атакуючої руки» (24%), варіант відповіді «Зірвати основне захоплення суперника» обрали 10% респондентів. Менш ефективною захисною дією є «зміна свого захоплення на незручний для суперника», даний варіант відповіді обрали лише 9% опитаних (рис. 7).



Рис. 7. Ранжування відповіді питання: «Яке захисне дію, на Вашу думку, є найефективнішим?»

На останнє запитання нашої анкети: «Які найоптимальніші засоби навчання захисним діям є для дзюдоїстів 8-10 років?», відповіді респондентів розподілилися в такий спосіб (рис. 8). На перше місце опитані тренери та фахівці поставили ігрові вправи та завдання (47%), на другому місці міні-поєдинки (34%), далі йдуть рухливі ігри (12%). На думку респондентів вправи, спрямовані на формування азів рухової творчості є менш сприятливим засобом для навчання захисним діям для дітей 8-10 років (7%).

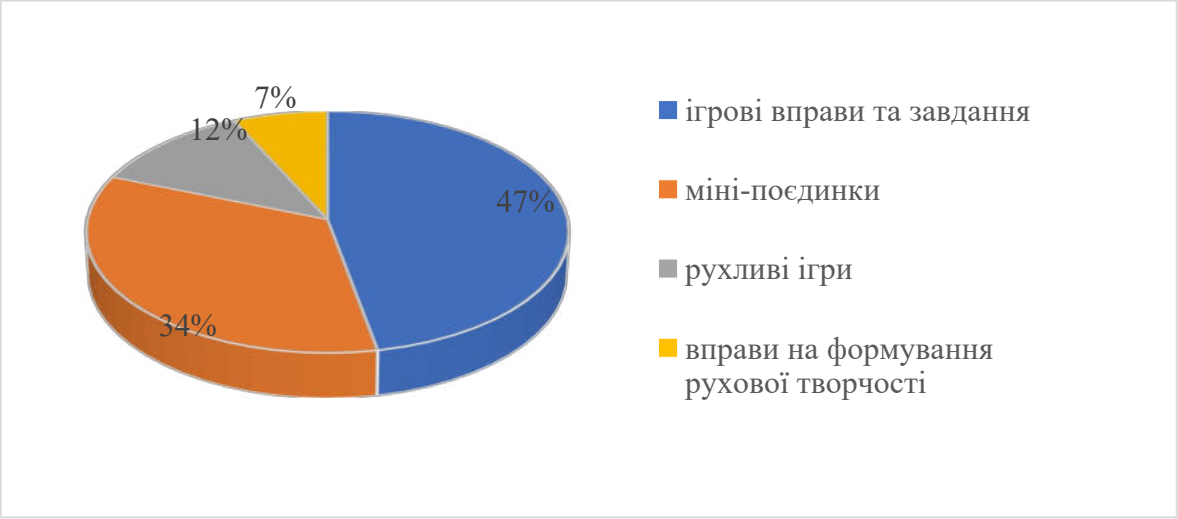


Рис. 8. Ранжування відповіді питанням: «Які найоптимальніші засоби навчання захисним діям є для дзюдоїстів 8-10 років?»

Таким чином, проведене нами опитування тренерів та фахівців із дзюдо та спортивної боротьби дозволило зробити наступний висновок. У дзюдо більше вивчаються атакуючі дії, захисним відводиться незначне місце. Необхідно переглянути методику початкового навчання захисним процесам з урахуванням освоєння сучасних техніко-тактичних процесів. Найшвидше освоюється активний захист. Провідними фізичними якостями у дзюдоїстів при виконанні захисту вважаються швидкісні здібності, силові здібності, витривалість та спритність. Тренери-викладачі в процесі навчання захисним діям зустрічаються з такими проблемами, як увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементні тактичні дії не відпрацьовуються та неправильний вибір партнера. Під час навчання захисту найбільш ефективним є захоплення атакуючої руки та ноги суперника. Найоптимальнішими засобами навчання захисним діям є ігрові вправи, завдання та міні-поєдинки.

3.2. Методика навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років

Основні принципи технічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів включають: раціональну побудову процесу, а також різнобічність і пропорційність розвитку ключових технічних рухових дій.

Основні принципи та закономірності спортивного тренування мають бути основою тренувального процесу в рамках початкової підготовки спортсменів-дзюдоїстів.

Дидактичні принципи відіграють важливу роль в організації процесу навчання спортсменів-початківців. В основу методики навчання техніко-тактичних захисних дій спортсменів-дзюдоїстів вікової групи 8-10 років покладено 3 ключові принципи:

1. Поступовий перехід від найпростіших прийомів і дій до складнішим, з поступовим підвищенням швидкості виконання вправ, прийомів.

2. Відповідність тривалості тренувальних вправ та їх інтенсивності цілям, поставленим перед цим тренувальним заняттям. Дотримання правил техніки безпеки під час тренування.

3. Дотримання техніки безпеки на тренуваннях, акцент на заходах, спрямованих на безпеку спортсменів-дзюдоїстів.

У табл. 2 відображено співвідношення обсягів тренувального процесу за видами спортивної підготовки до дзюдо. Етап початкової підготовки (більше 1 року) передбачає, що у техніко-тактичну підготовку спортсменів-дзюдоїстів має бути відведено від 38 до 42% всього часу.

Таблиця 2

Співвідношення обсягів тренувального процесу за видами підготовки на етапах спортивної підготовки за видом спорту «дзюдо»

Види спортивної підготовки	**Етапи та періоди спортивної підготовки**					
	Етап початкової підготовки		**Тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації)**		**Етап удосконалення спортивної майстерності**	**Етап вищої спортивної майстерності**
	До року	**Понад рік**	**До двох років**	**Понад два роки**		
Загальна фізична підготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Спеціальна фізична підготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техніко-тактична підготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретична та психологічна підготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участь у спортивних змаганнях, інструкторська та суддівська практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10
Усього %	100	100	100	100	100	100

Максимальна кількість тренувань на тиждень для груп початкової підготовки (2-й рік навчання) дорівнює 3, а тренувальне навантаження – не більше 6 годин на тиждень. У рік кількість годин дорівнює (табл. 3).

Розроблена нами методика була використана у системі техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. У табл. 3 у спортсменів групи початкової підготовки (2-й рік навчання) на техніко-тактичну підготовку виділяється 72 години (що становить 42% від загального часу).

Таблиця 3

Нормативи максимального обсягу тренувального навантаження

Об'єм тренувальній навантаження	**Етапи та періоди спортивної підготовки**					
	Етап початкової підготовки		**Тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації)**		**Етап удосконалення спортивної майстерності**	**Етап вищої спортивної майстерності**
	До року	**Понад рік**	**До двох років**	**Понад два роки**		
Кількість годин на тиждень	5	6	12	18	21	24
Кількість тренувань на тиждень	3	3	4	6	11	11
Загальне кількість годин на рік	260	312	624	936	1092	1248
Загальна кількість тренувань на рік	156	156	208	312	572	572

Розроблена нами методика була використана у системі техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. У табл. 3 у спортсменів групи початкової підготовки (2-й рік навчання) на техніко-тактичну підготовку виділяється 72 години (що становить 42% від загального часу).

Згідно з запропонованою нами методикою навчання спортсменів-дзюдоїстів у віці 8-10 років захисним техніко-тактичним діям, наприкінці основної частини кожного заняття передбачався спеціальний комплекс гри-завдання, спрямований на вирішення вищезазначеного завдання. Завдяки цим іграм-завданням діти засвоюють необхідні знання, навички та вміння з основ єдиноборства, тактики та техніки захисних дій. Крім цього, тренувальні заняття стають різноманітнішими та позитивнішими. Єдиноборство розвиває у юних дзюдоїстів спеціальні фізичні якості, здатність до миттєвого прийняття правильних рішень, що відповідають ситуації. Також у спортсменів істотно зростає інтерес до занять, зменшується кількість дзюдоїстів, що відсіялися.

На початкових етапах тренувань гри-завдання знайомлять спортсменів-дзюдоїстів з азами єдиноборства, навчають взаємодії з противником шляхом як освоєння існуючих типів дій, а й винаходу власних способів тощо. Проте основною метою є забезпечення цілеспрямованого педагогічного впливу, який спрямовується та контролюється в рамках навчання юних дзюдоїстів захисним діям.

Розроблений нами комплекс ігор-завдань з навчання спортсменів-дзюдоїстів у віці 8-10 років захисним діям розрахований на використання протягом кожного заняття протягом 6-ти місяців.

Комплекс ігор-завдань, спрямований формування обраних дій у різних стойках.

Під словом «поза» розуміється положення, яке приймає людське тіло. Як певна поза, прийнята щодо килима, може розглядатися будь-яка стійка. Дзюдо є динамічним видом спорту, що передбачає постійний рух та зміну положень обох супротивників. Відповідно, актуальним є вивчення як окремих поз (стійок), а й їх систем, їх цілеспрямованого поєднання, що дозволяє забезпечити перевагу над противником. Для максимальної ефективності повинні вивчатися такі параметри стійок та їх систем:

1) зміст: можливість досягнення певного результату за допомогою цієї стійки;

2) можливості: які технічні дії або їх комбінації (прийоми, контрприйоми, спроби, тіснення тощо) можуть бути реалізовані з пози (стійки), що розглядається;

3) надійність: можливість досягнення потрібної пози (стійки) всупереч опору супротивника.

Поза, яку прийматиме дзюдоїст протягом поєдинку, визначається багатьма чинниками: його перебігом, цілями, які переслідує спортсмен тощо. Відповідно, пози постійно змінюватимуться. Тобто певною стійкою відбивається рішення, прийняте у момент сутички на вирішення конкретної завдання. Наприклад, поза при «хрестовому» захопленні у разі блокування

буде іншою, ніж поза під час підготовки до атаки. Крім того, у кожного спортсмена-дзюдоїста пози відрізнятимуться навіть при вирішенні однакових завдань. Така індивідуальність стійок виникає через різницю в рівнях морфо-функціональної підготовки та тактико-технічної забезпеченості. Відповідно, тренувальні завдання на формування та вдосконалення поз повинні складатися з умовою створення партнером епізодів, які можуть бути вирішені за допомогою стійки, що вивчається.

Взаємодія супротивників у поєдинку передбачає також захоплення. Відповідно, у процесі виконання тренувальних завдань, вкладених у формування пози, здійснюється також відпрацювання захоплень (табл. 4).

Таблиця 4

Тренувальні ігри-завдання для формування обраних дій у різних стійках

Борець А / **Борець Б**	**Утримати обумовлену позу в захопленні**	**Досягти зумовлену позу в захопленні**	**Змусити противника прийняти певну стійку (позу)**
Зумовлене блокування	1	2	3
Зумовлений відхід від захоплення	4	5	6
Обумовлена атака	7	8	9
Довільне блокування	10	11	12
Довільне блокування	13	14	15
Довільна атака	16	17	18

Дзюдоїст А під час виконання 1-го завдання удосконалює володіння відповідної позою у кількох ситуаціях. Зокрема, такі випадки, що його противник Б застосовує блокування у цій позі (зад. 1); коли Б проводить атаку з пози, що розглядається (зад. 7); коли Б уникає захоплення, створеного цією позою (зад. 13). Дзюдоїст Б в рамках 1-го тренувального завдання повинен реалізовувати позу, що розглядається, певними діями (прийомом, контрприйомом, спробою і т.п.).

2-е завдання націлене на вдосконалення у дзюдоїста А можливості досягати певну позу, незважаючи на опір суперника. Спочатку вправа

виконується з умовою заздалегідь встановлених дій противника (зад. 1), та був опір виявляється спортсменом Б довільно (зад. 10). Після того, як дзюдоїст А зможе досягти необхідну позу, потрібно реалізувати її прийомом, тісненням, спробою тощо. За допомогою завдань із заздалегідь обумовленим опором служать вирішуються завдання, які найчастіше виникають у ході змагань. Подібна робота проводиться за принципом: конкретна перешкода – конкретне рішення. При виконанні завдань із довільним опором супротивник повністю вільний у виборі можливостей захисту та атаки. Тут можливо безліч варіантів реалізації позиції, а вибір конкретного способу обумовлюється безліччю факторів (конкретним тактичним задумом, перебігом поєдинку, специфічними рисами супротивника тощо).

Наведемо кілька прикладів тренувальних завдань:

Завдання № 1. Спортсмен А із прямої високої правосторонньої стійки із захопленням «рука-тулуб» повинен виконати кидок підворотом. Спортсмен Б при цьому повинен виконати блок даної дії суперника, упираючись лівою рукою в його праве плече і ставлячи свою ліву ногу між ніг суперника.

Завданням № 2. Спортсмен А. Досягти високої прямої правосторонньої стійки у захопленні руки та тулуба; продати позицію яскравим підворотом. Спортсмен Б. Блокувати захватом правої руки противника, з постановкою лівої ноги між його ніг.

Завдання № 7. Спортсмен А. Утримати високу правосторонню пряму стійку у захопленні руки та тулуба; продати позицію яскравим підворотом. Спортсмен Б. Блокувати захоплення, спробувати довільно реалізувати позицію.

Комплекс ігор-завдань для освоєння дій із маневруванням та пересуваннями.

Манера пересування – це спосіб пошуку вигідних позицій у поєдинку. Виділяються 4 основні види манер пересування:

- під час підготовки атаки;
- без захоплення;

- при досягненні захоплення;
- у захопленні з тісненням, просмикуванням, відступом.

Манеру пересування спортсмена-дзюдоїста характеризує поняття маневрування. Вона залежить, зокрема, від тактичних варіантів ведення поєдинку та пози.

Манера міграції має забезпечувати збереження пози, обраної для задуманого чи ситуативного рішення виниклої позиції. Вона складається з 3 основних категорій пересування: при підготовці атаки, у момент досягнення захоплення та у захопленні. У процесі пересування дзюдоїст повинен перебувати в постійній готовності до атаки (миттєвої або після перегрупування) або відповіді протидії на атаку суперника. Таким чином, у ході виконання завдань на формування (удосконалення) манери пересування повинні також відпрацьовуватись досягнення захоплень та реалізація позицій (табл. 5).

Наведемо низку прикладів тренувальних завдань:

Завдання №1. Спортсменом А проводиться відпрацювання манери пересування при досягненні захоплення у роботі з партнером, який не чинить опору. Це важливо для формування структури руху та засвоєння правильних варіантів пересування. Надалі робота спортсмена А ускладняється тим, що спортсмен Б чинить заздалегідь обумовлений опір. Такі вправи формують та вдосконалюють манеру пересування, а також забезпечують напрацювання різноманітних варіантів реалізації відповідних епізодів.

Таблиця 5

Тренувальні завдання для освоєння дій та маневрування

Борець А / **Борець Б**	**Манера пересування**				
	Досягнення обумовленого (довільного) захоплення	**В обумовленому (довільному) захопленні**	**При виведенні з рівноваги**	**При реалізації позиції**	**При атакуючих діях противника**
Опір з певним зусиллям (мінімальний, середній, максимальний)	1	2	3	4	5
Переміщення з поста-	6	7	8	9	10

новкою блокуючих захоплень і упорів					
Захист відходом із зони впливу	11	12	13	14	15
Виведення з рівноваги	16	17	18	19	20
Довільна атака	21	22	23	24	25

Завдання № 4. Спортсмен А працює на вдосконалення манери пересування у межах реалізації позиції (прийом, тіснення, спроба). Завдання спортсмена Б – захисні дії пересуванням для відходу із зони впливу. Спортсмен Б отримує більш високі шанси на виконання прийому (контрприйому) при допущенні спортсменом А помилок у манері пересування. Виконання багатьох завдань не просто формує манеру пересування спортсмена, а й готує його до епізодів, які часто виникають у процесі змагання.

Тренувальні завдання можуть виглядати так:

Завдання № 6. Спортсмен А. Пересування при досягненні захоплення руки та тулуба. Спортсмен Б. Блокування спроб досягнення захоплення.

Завдання № 13. Спортсмен А. Пересування при виведенні з рівноваги при досягненні захоплення руки та тулуба. Спортсмен Б. Захист будь-якими доступними способами наполовину сили.

Завдання № 15. Спортсмен А. Пересування під час проведення противником кидка підворотом із захоплення руки та тулуба. Спортсмен Б. Проведення вищезазначеного прийому.

Завдання № 18. Спортсмен А. Пересування при виведенні з рівноваги при досягненні захоплення руки та тулуба. Спортсмен Б. Проведення захисту виведенням із рівноваги тощо.

Комплекс ігор-завдань з виведення з рівноваги та її відновлення.

Виведення суперника з рівноваги різними способами можуть підрозділятися безпосередньо технічні дії, виступати як підготовчі дії для подальшої реалізації прийому чи служити захисними дії проти атакуючих дій суперника. Ефективність є основним критерієм оцінки способів виведення з рівноваги. Розглядається можливість досягнення під час використання

конкретного способу виведення з рівноваги завдань, які стоять перед дзюдоїстом.

Рівновага – це стійке становище спортсмена. Його втрата веде до того, що дзюдоїст змушений зайняти позу, невигідну для нього. Це стає причиною розсіювання уваги внаслідок спроб відновлення сталого стану. Таким чином, шанси противника на результативну атаку зростають. Крім того, виведення з рівноваги може використовуватися як захист, адже для противника відновлення стійкості обертається втратою часу та пози для виконання атаки. Використання виведення з рівноваги у межах атаки чи захисту під час поєдинку має супроводжуватися наступним прийомом (контрприемом), тобто дією, що оцінюється арбітром. Виведення з рівноваги має бути самоціллю. Воно має забезпечити позиційну перевагу над противником (відсутність стійкості, вразливість) з подальшою реалізацією позиції (табл. 6).

Таблиця 6

Тренувальні завдання щодо вдосконалення виведення з рівноваги

Борець А / **Борець Б**	**Виведення з рівноваги**				
	При досягненні захоплення	**В обумовленому захопленні**	**У довільному захопленні**	**При обумовленій реалізації позиції**	**При довільній реалізації позиції**
Постановка блокуючих упорів і захоплень	1	2	3	4	5
Обумовлений догляд із зони впливу	6	7	8	9	10
Довільний відхід із зони впливу	11	12	13	14	15
Зумовлена реалізація позиції	16	17	18	19	20
Довільна реалізація позиції	21	22	23	24	25

Завдання № 1. Спортсмен А. Досягнення захоплення руки та тулуба за допомогою способів виведення з рівноваги. Спортсмен Б. Блокування спроб досягнення захоплення руки та тулуба.

Завдання № 7. Спортсмен А. Звільнення від захоплення руки та тулуба за допомогою способів виведення з рівноваги. Спортсмен Б. Відхід убік, нирок, ухилення та ін. під час спроби проведення виведення з рівноваги спортсменом А.

Завдання № 14. Спортсмен А. Виконання кидка підворотом із захопленням руки та тулуба із застосуванням способів виведення з рівноваги. Спортсмен Б. Відхід із зони впливу при спробі проведення спортсменом А виведення з рівноваги тощо.

Розробка блоків ігор-завдань, що мають конкретне призначення, проводиться з урахуванням таких особливостей:

1) ігри-завдання продумуються у вигляді комплексу завдань, вправ з елементами акробатики та спеціальних вправ, що забезпечують багатосторонній вплив. Це дозволяє не лише вдосконалювати специфічні рухові якості юних дзюдоїстів, а й допомагає їм освоювати ази рухової творчості (випробовувати нові рухи, вирішувати нестандартні ситуації тощо);

2) у ігри-завдання входять як загально-підготовчі та спеціальні вправи (зі снарядами або без, без партнера), так і вправи з партнером. Перші спрямовані на вдосконалення фізичних якостей спортсменів. Другі дозволяють змоделювати певні сторони єдиноборства та епізоди поєдинку, сприяють вихованню психології ставлення до суперника, до перемоги, а також діяльності змагання взагалі;

3) назви ігор-завдань за фактом, як правило, не описують їхнього дійсного впливу на організм спортсменів. Завдяки комплексності базових рухів відбувається успішне освоєння елементів, окремих операцій, епізодів, що становлять у спрощеному вигляді суть поєдинків у більшій частині єдиноборств;

4) ігри-завдання втілюють у собі суть використання спортивно-ігрового методу у рамках підготовки юних дзюдоїстів.

5) зміна змісту ігор-завдань з погляду як ефекту від виконання, і вимог, які пред'являються спортсменам, можливе шляхом коригування (спрощення чи ускладнення) умов їх виконання.

Ігри-завдання є не просто комплексом спеціальних ігрових завдань, що забезпечують конкретну спрямованість тренувальних впливів. Це ще й спеціальна організаційно-методична форма використання навчальних матеріалів. Комплекс може складатися із загальнорозвиваючих та спеціально-підготовчих вправ, що чергуються з міні-поєдинками. Така комбінація дозволяє забезпечити оптимальне досягнення задуманого тренуючого ефекту для спортсменів-дзюдоїстів.

3.3. Обґрунтування методики навчання захисним техніко-тактичним діям у дзюдо у спортсменів 8-10 років

Оцінювання рівня технічних рухових процесів у досліджуваних дзюдоїстів 8-10 років здійснювалося з допомогою демонстрації техніки. У табл. 7 та рис. 9 представлені результати тестування технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років на початку педагогічного експерименту.

Аналізуючи результати виконання технічних процесів ми дійшли висновку, що показники техніки рухових процесів в контрольній та експериментальній груп немає достовірних відмінностей. Оцінку технічної підготовленості у дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп за всіма показниками можна віднести до нижче середньої, тому що в одному тесті була виявлена низька оцінка, і жодної високої оцінки.

Таблиця 7

Показники рівня технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років до педагогічного експерименту (бали)

Контрольні вправи	КГ (M±m)	ЕГ (M±m)	P

Стійки, пересування (звичайними кроками, пересування приставними кроками, вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі)	3,4±1,6	3,1±1,8	P≥0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	
Повороти (на 90° кроком вперед, на 90° кроком назад, на 180° схресними кроками (одна вперед, інша назад по діагоналі), на 180° схресними кроками (одна назад, інша вперед по діагоналі), на 180° круговим кроком уперед, на 180°	3,2±1,4	3,5±1,2	P≤0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	
Захоплення (основне захоплення – рукав-відворот), виведення з рівноваги (назад, вперед, вправо, вліво, вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад вліво)	2,1±1,7	1,8±0,5	P≥0,05
Оцінка	Незадовільно	Незадовільно	
Падіння (на бік, на спину, на живіт, перекидом)	3,3±1,3	3,4±1,4	P≤0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	

Після впровадження запропонованої нами методики навчання захисним техніко-тактичним діям дзюдоїстів 8-10 років наприкінці педагогічного дослідження було проведено повторне тестування на оцінку оволодіння технікою рухових дій у досліджуваних дзюдоїстів.

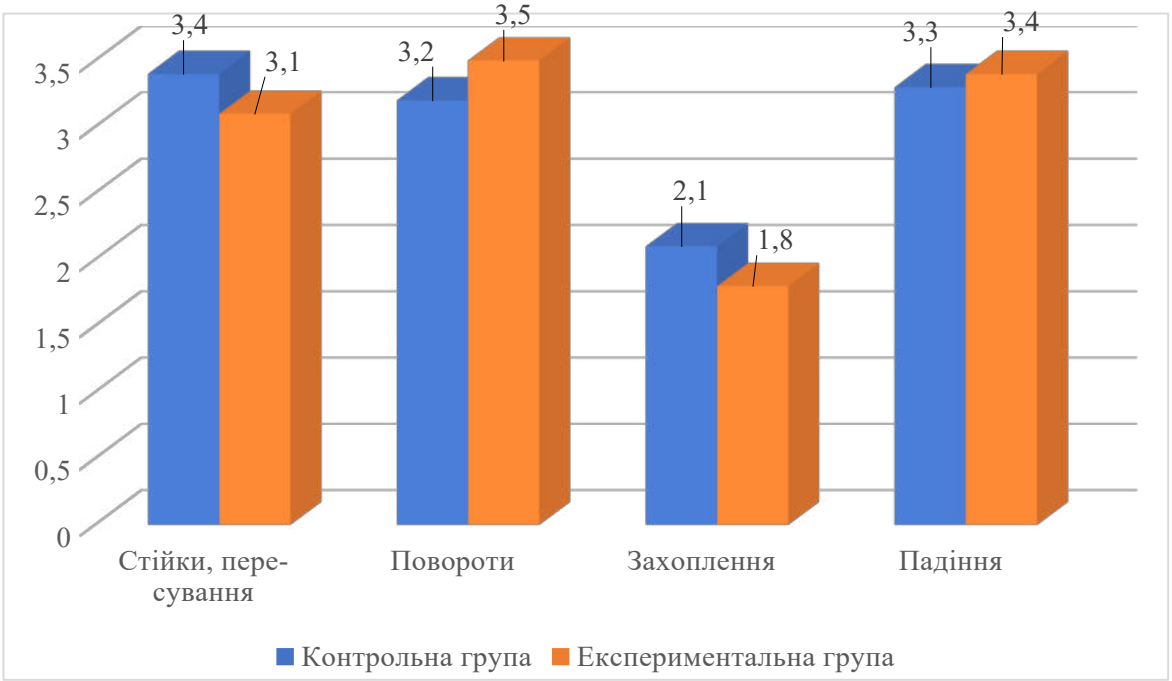


Рис. 9. Оцінка результатів рівня технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років на початку педагогічного експерименту (M±m)

Після впровадження запропонованої нами методики навчання захисним техніко-тактичним діям дзюдоїстів 8-10 років наприкінці педагогічного дослідження було проведено повторне тестування на оцінку оволодіння технікою рухових дій у досліджуваних дзюдоїстів.

У табл. 8 та рис. 10 відображено результати тестування технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років наприкінці педагогічного експерименту.

Наприкінці педагогічного експерименту у дзюдоїстів ЕГ середній показник практично у всіх тестах згідно з табл. 1 відповідає оцінці «Правильно», лише в контрольній вправі «Захоплення» їхній рівень дорівнює оцінці «Практично правильно» (рис. 9). У досліджуваних контрольної групи ми можемо спостерігати, що у всіх випробуваннях виявлення рівня технічної підготовленості оцінка дорівнює «Практично правильно».

Таблиця 8

Показники рівня технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років наприкінці педагогічного експерименту (бали)

Контрольні вправи	КГ (M±m)	ЕГ (M±m)	P
Стійки, пересування (звичайними кроками, пересування приставними кроками, вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі)	3,9±1,2	5,1±2,1	P≤0,05
Оцінка	Практично правильно	Правильно	
Повороти (на 90° кроком вперед, на 90° кроком назад, на 180° схресними кроками (одна вперед, інша назад по діагоналі), на 180° схресними кроками (одна назад, інша вперед по діагоналі), на 180° круговим кроком уперед, на 180°	3,7±1,6	5,2±1,9	P≤0,05
Оцінка	Практично правильно	Правильно	
Захоплення (основне захоплення – рукав-відворот), виведення з рівноваги (назад, вперед, вправо, вліво, вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад вліво)	3,2±1,5	3,8±1,7	P≤0,05
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	
Падіння (на бік, на спину, на живіт, перекидом)	3,5±1,2	5,3±1,7	P≤0,05
Оцінка	Практично правильно	Правильно	

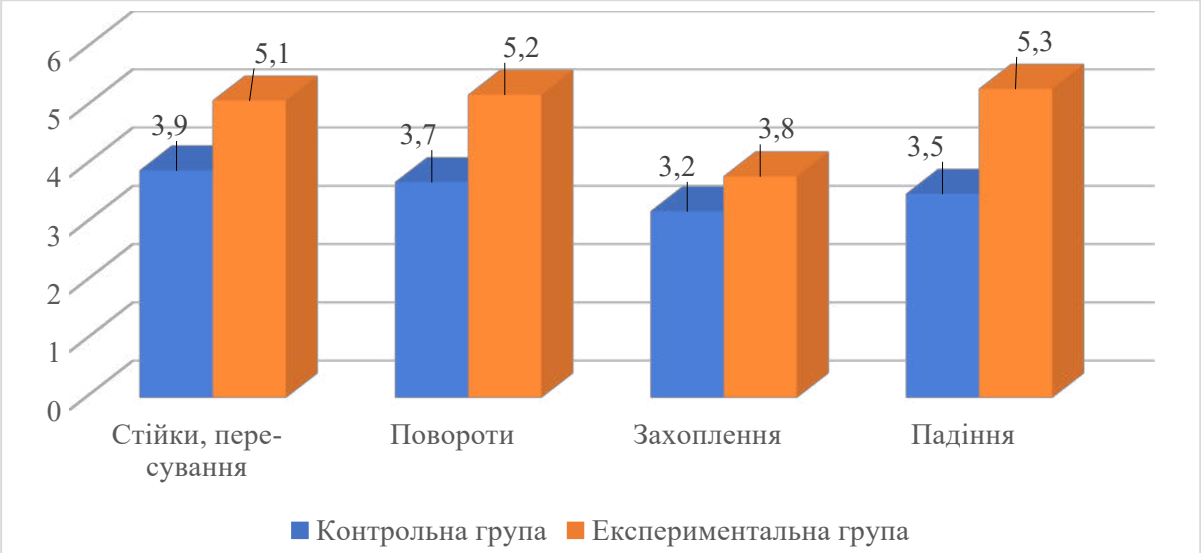


Рис.10. Оцінка результатів рівня технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років на початку педагогічного експерименту (M±m)

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень технічної підготовленості у дзюдоїстів ЕГ став вищий, ніж у спортсменів КГ, отже, підібрані та апробовані нами комплекси ігор-завдань є ефективним засобом навчання захисним діям.

У табл. 9 представлений порівняльний аналіз показників рухових якостей у дзюдоїстів 8-10 років до та після педагогічного експерименту.

Як ми можемо бачити з табл. 9 і рис. 11 показник «Стійки» у хлопчиків ЕГ в кінці експерименту в середньому значенні став краще на 39,2% і відповідає 5,1±2,1 балів і оцінці «Правильно», а у спортсменів КГ він збільшився всього на 12,8%, що середнє значення дорівнює 3,9±1,2 балів «Правильно». У випробуванні «Повороти» наприкінці дослідження у досліджуваних ЕГ показник став кращим на 32,6% і відповідає 5,2±1,9 балам та оцінці «Правильно», у дзюдоїстів КГ він збільшився лише на 13,5%, у середньому значенні показник дорівнює 3,7±1,6 балів, оцінка «Практично правильно».

Таблиця 9

Показники рівня технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років до та після педагогічного експерименту в ЕГ та КГ (M±m)

Контрольні вправи	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)

	До	Після	До	Після
Стійки, пересування - бали	3,4±1,6	3,9±1,2	3,1±1,8	5,1±2,1
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	Практично правильно	Правильно
t	0,25		0,72	
P	P≤0,05		P≤0,05	
W	12,8%		39,2%	
Повороти – бали	3,2±1,4	3,7±1,6	3,5±1,2	5,2±1,9
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	Практично правильно	Правильно
t	0,24		0,76	
P	P≤0,05		P≤0,05	
W	13,5%		32,6%	
Захоплення, виведення з рівноваги – бали	2,1±1,7	3,2±1,5	1,8±0,5	3,8±1,7
Оцінка	Незадовільно	Незадовільно	Практично правильно	Практично правильно
t	0,49		1,13	
P	P≤0,05		P≤0,05	
W	34,3%		52,6%	
Падіння-бали	3,3±1,3	3,5±1,2	3,4±1,4	5,3±1,7
Оцінка	Практично правильно	Практично правильно	Практично правильно	Правильно
t	0,11		0,86	
P	P≤0,05		P≤0,05	
W	5,7%		35,8%	

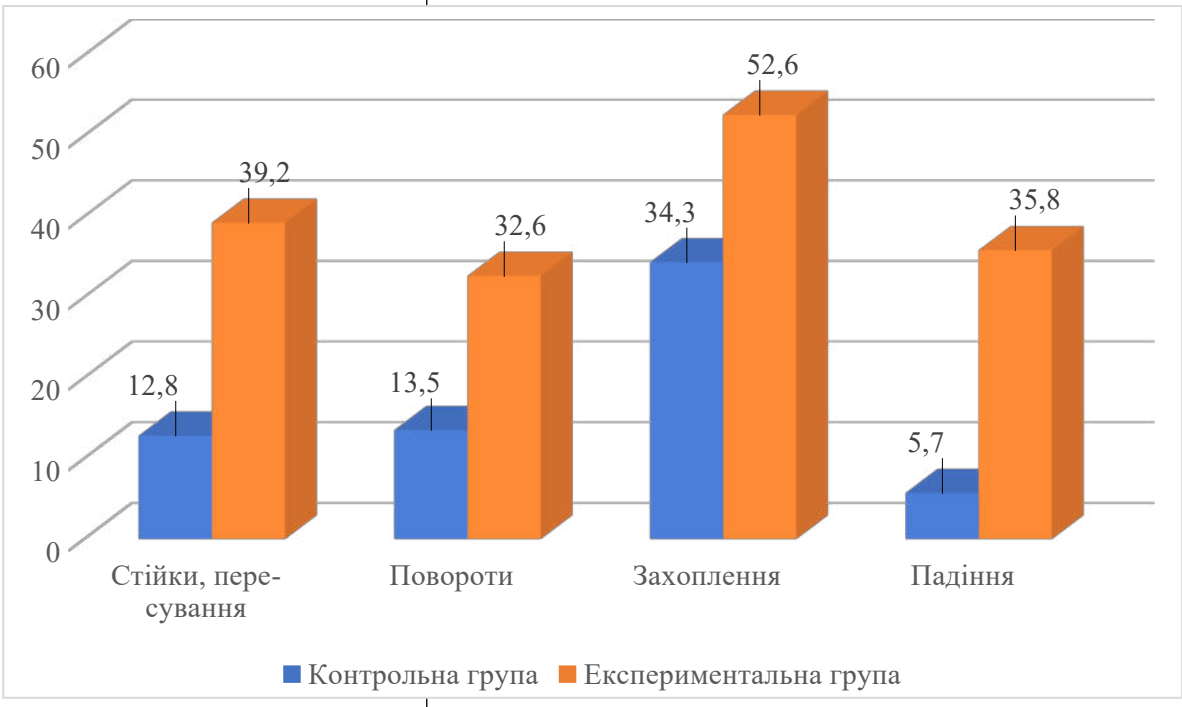


Рис. 11. Відсотковий приріст показників технічної підготовленості в ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

Показник «Захоплення» у середньому значенні у спортсменів ЕГ дорівнює 3,8±1,7 балів і став вищим на 52,6%, оцінка «Практично правильно», а у хлопчиків КГ збільшення становило 34,3% і відповідає 3,2±1,5 балам та оцінці «Незадовільно». В останньому випробуванні «Падіння» приріст у досліджуваних ЕГ склав 35,8% і відповідає 5,3±1,7 балів та оцінці «Правильно», у дзюдоїстів КГ він став найкраще на 5,7% у середньому значенні показник дорівнює 3,5±1,2 балів, оцінка «Практично правильно».

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження показників технічної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років контрольної та експериментальної групи, ми можемо зробити висновок, що застосування підібраних нами комплексів ігор-завдань позитивно впливає на рівень оволодіння технікою рухових дій. Про що свідчить виявлена динаміка зміни показників, що досліджуються. Достовірно покращилися результати у спортсменів експериментальної групи у всіх досліджуваних показниках.

Таким чином, за отриманими результатами педагогічного експерименту можна зробити висновки про достовірність та ефективність підібраної нами методики навчання захисним діям, виходячи з тестів, що використовуються. Спочатку в порівнянні були піддані показники тестів до застосування експериментальної методики між учасниками з різних груп. У порівнянні середніх значень виявилося, що групи достовірно не відрізняються за показниками технічної підготовленості. Загалом експериментальний вплив виявився ефективним для більшості показників рівня технічної підготовленості. Таким чином, результати статистичних аналізів показують, що підібрана методика є ефективним засобом для навчання захисним діям у дзюдоїстів 8-10 років, що в свою чергу підтверджує робочу гіпотезу нашого дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що на успішність навчання дзюдоїстів технічним діям впливають індивідуальні показники навчання: швидкість та якість засвоєння знань, умінь та навичок у процесі спортивної підготовки. У практиці спортивної підготовки дзюдоїстів необхідно використовувати різноманітні форми організацій занять.

2. Проведене нами опитування тренерів та фахівців з дзюдо та спортивної боротьби дозволило визначити, що у дзюдо більшою мірою вивчаються атакуючі дії, захисним відводиться незначне місце. Провідними фізичними якостями у дзюдоїстів при виконанні захисту вважаються швидкісні здібності, силові здібності, витривалість та спритність. Тренери викладачі у процесі навчання захисним діям зустрічаються з такими проблемами, як увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементні тактичні дії не відпрацьовуються та неправильний вибір партнера. Найоптимальнішими засобами навчання захисним діям є ігрові вправи, завдання та міні поєдинки.

Запропонована нами методика застосовувалася в системі техніко-тактичної підготовки. Суть методики навчання захисним техніко-тактичним діям дзюдоїстів 8-10 років полягала в тому, що на кожному тренуванні наприкінці основної частини заняття застосовувався комплекс гри завдання, спрямований на навчання захисних дій. Застосування запропонованого нами комплексу ігор завдань, спрямованих навчання захисних дій у дзюдоїстів 8-10 років розраховано на 6 місяців. Ігри завдання застосовувалися на кожному тренуванні.

4. На початку дослідження показники технічної підготовленості у всіх досліджуваних дзюдоїстів у середньому відповідали оцінці навчання захисним діям в експериментальній групі, що дозволило покращити техніку рухових дій від 32,6% до 52,6%. За всіма показниками спортсмени експериментальної групи мали показники вищі, ніж спортсмени, які займаються в контрольній

групі. Застосування методики навчання захисним діям у дзюдоїстів 8-10 років дозволяє підвищити ефективність їх спортивної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Голоха, В. Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 4-12.

2. Ананченко, К. В., & Середа, В. В. (2018). Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. Physical Education Theory and Methodology, (8), 47-49.

3. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 6. - С. 11-15.

4. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені М.П. Драгоманова, 2021. - Випуск 12. - С. 3-8.

5. Бекас О., Паламарчук Ю. Навчальне видання JUDO. Фізична підготовка юних спортсменів: Навчальний посібник. Вінниця, 2018.

6. Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексєєв, А.Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 4-12.

7. Бойченко, Н. В., & Бєлянінов, Р. І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства, 1, 23-26.

8. Бойченко, Н.В., Шандригось, В.І., & Тропін, Ю.М. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. Єдиноборства, 4(30), 16-29.

9. Бойченко, Н.В., & Шандригось, В.І. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. Єдиноборства, 2(28), 15-25.

10. Володченко, О. (2024). Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. Єдиноборства, 2(32), 4-14.

11. Голоха, В.Л., & Картавий, Д.Д. (2019). Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, 22-25.

12. Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2(24), 4-16.

13. Загура Ф., Огірко І. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2022. Вип. 6. Т.1

14. Загура Ф., Огірко І. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2022. Вип. 6. Т. 2.

15. Коробейніков, Г., Коробейнікова, Л., Вольський, Д., & Го, Ш. (2018). Функціональна асиметрія мозку і когнітивні стратегії у спортивних єдиноборствах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 73-77.

16. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомирський державний університет імені Івана Франка. - 2017. - С. 61- 65.

17. Латишев, М. В., Квасниця, О. М., Квасниця, І. М., & Бугайов, М. Л. (2022). Міжнародна жіноча боротьба: аналіз досягнень на змаганнях. Єдиноборства, 3(25), 58-66.

18. Лахно Д. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних фізичних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 3. - С. 11-14.

19. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії та системи підготовки дзюдоїстів. - Київ: Олімпійська література, 2020. - 384 с

20. Мельник, В., Мельник, В., Стицун, І., & Стыцун, И. (2017). Особливості змагальної діяльності дзюдоїсток високої кваліфікації вагової категорії до 57 кг. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 36-38.

21. Пашков, І.М., Тропін, Ю.М., Романенко, В.В., Голоха В.Л., & Коваленко, Ю.М. (2021). Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник, 5(85), 22-25.

22. Радченко, Ю. А., Коробейніков, Г. В., Тропін, Ю. М., Шацьких, В. В., Воронцов, А. В., & Міщенко, В. С. (2019). Часові характеристики техніки виконання кидків борцями в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Єдиноборства, 4(14), 91-105.

23. Соловей А.В. Силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2021. - Вип. 5 - С.387-390.

24. Соловей А.В. Швидкісно - силова підготовка дзюдоїстів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2019. - Вип. 3. - С.266-268.

25. Соловей А.В., Мартин В.Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць: за ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2021. - №18 - С.47-50.

26. Угрехелідзе Б. Вдосконалення методики розвитку фізичної підготовленості у дзюдоїстів. Матеріали науково-методичного семінару в

рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 29 листопада 2024 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – С. 240-245.

27. Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Мирошниченко, Є.С. (2021). Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. Єдиноборства, 1(19), 69.

28. Черняк, М. (2021). Особливості визначення манер ведення сутичок у жіночому дзюдо і їх вплив на ефективність та результативність змагальної діяльності. Молода наука, 2, 345.

29. Чижевська Анастасія. Ефективність комплексного підходу до навчання захисним діям у початковій підготовці дзюдоїстів. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.

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

31. Шандригось, В., Латишев, М., Первачук, Р., & Яременко, В. (2020). Аналіз результатів виступів збірної команди України з жіночої боротьби. Єдиноборства, 4(18), 90-104.

32. Шандригось, В., Блажейко, А., & Латишев, М. (2022). Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства, 2(24), 96-116.

33. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V. Ananczenko [at al.] // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, 2017. – P. 32-39.

34. Barbas I, Fatouros IG, Douroudos II. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament. Eur. J. Appl. Physiol. 2018;111(7):1421-36.

35. Bagińska, J., Piepiora, P., Piepiora, Z., & Witkowski, K. (2022). The geography of Olympic combat sports–part one: judo, karate, taekwondo. Arch Budo, 18, 183-192.

36. Benesch, O. (2020). Olympic samurai: Japanese martial arts between sports and self-cultivation. Sport in History, 40(3), 328-355.

37. Boguszewski, D. (2016). Analysis of the final fights of the judo tournament at Rio 2016 Olympic Games. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 7(2), 63-68.

38. Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(6), 487–493.

39. Gierczuk D, Hubner-Woźniak E. Długołęcka B.Influence of training on anaerobic power and capacity of upper and lower limbs in young greco-roman wrestlers. Biology of Sport. 2022;29:235-9.

40. Geesink A. JUDO en evolution / A. Geesink − Antverpen: Zoon Utrecht. −2017. − 160 p.

41. Hancock H. I., Higashi K. Trate complet de Jiu−Jitsu Metode Kano / H. I. Hancock, K.Higashi − Paris−Naney: Berger−Levrant Lt Co. − 2018. − 526 p.

42. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la ctnture naice) / T. Inogai, R. Habersetzer − Paris: editions Amphora S.A. − 2016. − 334 p.

43. Kashuba VO, Yurchenko OA. Correction of posture impairements of children of primary school age with weakened eyesight in the process of physical education. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. K, 2023;(4):67–74.

44. Katsuguma N., Higashi K. JIU−JITSU / N. Katsuguma, K Higashi.− America: Sports Publishing Company. − 2022. − 77 p.

45. Kawaishi K. The sport of JUDO / K. Kawaishi − Tokyo. − 2016. − 212 p.

46. Kerimov FA. et al. Intestinal Parasitic Diseases in Junior Wrestlers: Imitation of Overtraining Syndrome. International Journal of Wrestling Science. 2024;4(2):15-8.

47. Krawietz B. The Sportification and Heritagisation of Traditional Turkish Oil Wrestling. The International Journal of the History of Sport. 2022;29(15):2145-61.

48. Latyshev S, Korobeynikov G, Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. International Journal of Wrestling Science. 2024;4(2):28-32.

49. Lozhechka MV. Determination of indicators of the level of strength and speed-strength of wrestlers of greco-roman style qualifications. Physical Education of Students. 2022;2:57-9.

50. Manuel Pratique de JIU−JITSU. Por M.Feldenkrais Ettenne, Chiron Editeur. Paris − 6−e. 2016. − 167 p.

51. Pom Headridge. Developing A Successful Cheerleading Program (Developing a Successful Program) / Pom Headridge, Nancy Garr. − Coaches Choice Books, 2017. − 124 p.

52. Philippe T. Wrestling Styles and the Cultural Reinterpretation Process. The International Journal of the History of Sport. 2024;31(4): 492-508.

53. Podlivaev B. Model Wrestlers in Freestyle Women's Wrestling. International Journal of Wrestling Science. 2019;5(1):22-7.

54. Starosta W, Fostiak D. Levels of Movement Coordination in Elite Freestyle and Classical Style Wrestlers of Different Ages. International Journal of Wrestling Science. 2023;3(1):134-47.

55. Tropin YM. Analysis of technical tactical training of highly skilled fighters of Greco-Roman wrestling. Physical Education of Students. 2023;2:59-62.

56. Tropin YN, Pashkov IN, Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018;3:64-8.