

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ
БОРОТЬБИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-22-1,
спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)

Плахтій Яни Миколаївни
(підпис)

Науковий керівник Чаплицін В.П. кандидат наук з фізичного виховання та
(підпис) спорту, доцент

Гарант освітньої професійної програми Крупеня С.В. кандидат наук з фізичного виховання та
(підпис) спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від « 19 » 01 2024 № 10

Завідувач кафедри Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат
(підпис) наук з фізичного виховання і спорт, доцент

Реєстрація № 25.01.24
(дата)

[підпис]
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 07.02.24
(до захисту, на доопрацювання)

19.01.24
(дата) [підпис]
(підпис)

Результат захисту _____
(оцінка)

07.02.24
(дата) [підпис]
(підпис)

Голова комісії:

[підпис]
(підпис)

Т.П. Грідан
(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

О.К. Лавренків
(ініціали, прізвище)

[підпис]
(підпис)

В.П. Сергієнко
(ініціали, прізвище)

[підпис]
(підпис)

Р.В. Головащенко
(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	25		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	45		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	45		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	90		

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)
90	A	5	07.02.24	Григоренко С.І. Кабрицька В.М. Сергієнко Ю.І. Гончаренко Р.В. Шенур Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

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

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я

О.М. Лаврентьєв

« 30 » 11 2022 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Плахтій Яни Миколаївни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ БОРотьБИ
ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ»**

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2022 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи ____ 15.01.2024 року ____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступає комплекс вправ для формування базової техніки боротьби дзюдо для дітей 10-12 років.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес боротьби дзюдо для дітей 10-12 років.

Базою дослідження Дитячо-юнацька спортивна школа «Слов'яни», Драбівської селищної ради, Черкаської області.

3. Вихідні дані до роботи ____

4. Перелік графічного матеріалу ____ додатки ____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Вивчення стану проблеми особливостей технічної підготовки у дзюдо на початковому етапі

Поняття базової техніки та її значення у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності

Зміст та послідовність техніко-тактичної підготовки борців

Організація навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки в дзюдо

Техніка як ідеальна модель дій для змагань

Аналіз ефективності експериментальної методики щодо навчання базовій техніці боротьби дзюдо для дітей 10-12 років

Визначення змісту та обсягу базової техніки дзюдо

Організація навчально-тренувального процесу з використанням ігрових засобів на різних етапах навчання

Обґрунтування експериментальної методики

Динаміка результатів технічної підготовленості дзюдоїстів віком 10-12 років

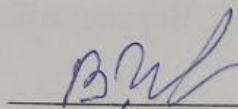
6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2022	28.12.22
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2023	квітень 2023
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2023	травень 2023
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2023	04.09.23
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2023	30.11.23
6.	Формування загальних висновків	грудень 2023	13.12.23
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2024	19.01.24
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2024	28.01.24
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2024	02.02.24

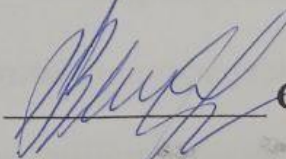
7. Дата видачі завдання

«30» листопада 2022 р.

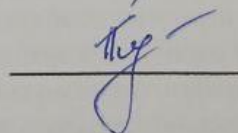
8. Керівник кваліфікаційної роботи

 В.П. Чаплигін

9. Керівник освітньо-професійної програми

 С.В. Крупеня

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

 Я.М.Плахтій

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ I. ВИВЧЕННЯ СТАНУ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ		7
	1.1. Поняття базової техніки та її значення у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності	7
	1.2. Зміст та послідовність техніко-тактичної підготовки борців	10
	1.3. Організація навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки в дзюдо	16
	1.4. Техніка як ідеальна модель дій для змагань	20
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		30
	2.1. Методи дослідження	30
	2.1.1. Аналіз літературних джерел та узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів	30
	2.1.2. Педагогічне спостереження	30
	2.1.3. Педагогічне тестування	31
	2.1.4. Методи математичної статистики	31
	2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЩОДО НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ БОРТЬБИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ		33
	3.1. Визначення змісту та обсягу базової техніки дзюдо	33
	3.2. Організація навчально-тренувального процесу з використанням ігровим засобів на різних етапах навчання	37
	3.3. Обґрунтування експериментальної методики	41
	3.4. Динаміка результатів технічної підготовленості дзюдоїстів віком 10-12 років	46
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ		49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		51
ДОДАТКИ		57

ВСТУП

Дзюдо – це вид спортивних єдиноборств, поширений у більш як 200 країнах світу. В Україні дзюдо регулярно займається близько 30 тисяч осіб. Це один з найпопулярніших олімпійських видів спорту в Україні.

Заняття цим видом боротьби спрямовані на фізичний та духовний розвиток особистості на основі вдосконалення техніки і тактики дзюдо, вивчення його філософії та дотримання морального кодексу. Абсолютна мета заняття дзюдо – вивчення та вдосконалення себе задля більшої користі навколишньому світу [1].

Дзюдо належить до групи складно-координаційних видів спорту. Його основний зміст полягає у взаємодії суперників через рухові супротиви, завданням яких є виведення з рівноваги за допомогою технічних дій в стійці з подальшим переслідуванням противника в боротьбі лежачи (партері). Метою переслідування є перемога сковуючими вузлами утримуючого, задушливого або больового характеру відповідно до правил змагань. Як єдиноборство дзюдо направлене на змагальну діяльність.

Арсенал дзюдо містить набір технічних дій для боротьби в стійці (техніка кидків) і партері (техніка утримань, техніка больових прийомів на ліктьовий суглоб, техніка задушливих прийомів), вивчення яких визначається традиційною системою ступенів майстерності (від простого – до складного):

- 6-КЮ (білий пояс);
- 5-КЮ (жовтий пояс);
- 4-КЮ (помаранчевий пояс);
- 3-КЮ (зелений пояс);
- 2-КЮ (синій пояс);
- 1-КЮ (коричневий пояс).

У рамках базової підготовки активне освоєння дзюдо дозволяє учням не тільки вдосконалювати фізичні якості і зміцнювати здоров'я, освоювати фізичні вправи і рухові навички, а й успішно розвивати психічні процеси та моральні якості, формувати свідомість і мислення, творчий підхід і самостійність [1, 2, 4].

Актуальність. Направлена на розвиток загальнорозвиваючих вправ, сприяючими формуванню фізичних якостей борця, особливо в початковий період навчання, є вправи з різних видів спорту. Активізацію діяльності органів дихання і кровообігу, поліпшення обміну речовин викликають вправи з ходьби, бігу, стрибки, присідання. Для розвитку сили і гнучкості розглянемо вправи з нахилами, поворотами, прогинаннями, маховими рухами, силовими згинаннями і випрямленням рук і ніг. Комбіновані вправи, що вимагають умілого поєднання рухів руками, ногами і тулубом, необхідні для вдосконалення координації рухів, що будуть направлені на ЗФП та вивчення спеціальних рухових здібностей юних спортсменів [6].

Мета полягає у вивчення поетапному систематизуванні навчально-тренувального процесу на основі регулювання інтенсивності фізичних навантажень щодо розкриття його фізичних можливостей, а також розширити можливості залучення юнаків (різних верст населення) до занять спортом.

Завданнями роботи є:

1. Вивчити основні положення проведення навчально-тренувального процесу в боротьбі дзюдо в групах початкової та попередньої базової підготовки.
2. Розробити та апробувати методику щодо формування життєво важливих, зокрема спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо

Предметом дослідження виступає комплекс вправ для формування базової техніки боротьби дзюдо для дітей 10-12 років.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес боротьби дзюдо для дітей 10-12 років.

Базою дослідження виступає дитячо-юнацька спортивна школа «Слов'яни», Драбівської селищної ради, Черкаської області.

За результатами дослідження будуть вирішені питання в системі організації побудови тренувального процесу дзюдоїстів в групах початкової та попередньої базової підготовки. Раціональне використання методів та засобів в організації навчально-тренувального процесу в дзюдо буде направлено на

збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму, оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей, підвищення функціональних можливостей організму, формування стійкого інтересу, мотивація до занять дзюдо та до навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції при занятті боротьбою дзюдо.

Одержані результати можуть бути направлені на організацію та планування спортивної майстерності юних дзюдоїстів в групах початкової та попередньої базової підготовки. На забезпечення їх гармонійного інтелектуального, морального, духовного, психологічного і фізичного розвитку та цивільно-патріотичного виховання молоді, заснованого на індивідуальному, цілісному і системному підході до кожного спортсмена

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Кваліфікаційна робота містить 59 сторінок, 6 таблиць, малюнків 1, список використаних джерел з 42 найменувань, 2 додатки.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2022 р.– січень 2024 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2024 р.

РОЗДІЛ I. ВИВЧЕННЯ СТАНУ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

1.1 Поняття базової техніки та її значення у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності

Відомо, що спортсмен-єдиноборець має бути сильним і витривалим, швидким, спритним та гнучким, і, нарешті, сміливим та рішучим. Проте рухові якості пов'язані з генетичним кодом, т. е. межі розвитку їх закладено у людині. З іншого боку, наполегливий розвиток деяких із них обмежує можливість удосконалення інших. І, нарешті, через брак часу розвинути кожен рухову якість до дуже високих кондицій у процесі тренувальної роботи неможливо. Як показує практика, межі техніко-тактичного вдосконалення поки не видно. Спортсмен повинен уміти логічно мислити і швидко розуміти, щоб скласти правильний тактичний план сутички та вчасно приймати необхідні рішення. У навчально-тренувальній роботі розвитку цих якостей у спортсменів приділяється багато уваги.

При підготовці спортсменів недостатньо орієнтуватися лише на рівень їхньої фізичної та психологічної підготовленості. Необхідно вести пошук шляхів підвищення результатів у єдиноборствах з допомогою раціонального використання технічної майстерності з урахуванням високої тактичної підготовки єдиноборців, оскільки вона грає велику роль досягненні перемоги над суперником. Вона дозволяє раціональніше розподіляти сили в процесі змагання, сутички і на якіснішій основі виконувати свої атакуючі прийоми, що, зрештою, дає можливість правильно вирішувати завдання досягнення високих спортивних результатів.

Під «технічною підготовкою» спортсмена прийнято розуміти навчання та вдосконалення його техніки рухів та дій з подальшою реалізацією їх в умовах протиборства. «Технічна підготовка» спортсмена - процес навчання його основ техніки змагальних дій і навіть вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процес управління формуванням знань, умінь і навичок (у разі, які стосуються

техніки рухових дій). На неї поширюються загальні принципи дидактики та дидактичні положення методики фізичного виховання [9, 10, 11, 12].

Центральне завдання в технічній підготовці - сформувати такі навички виконання змагальних дій, які б дозволили спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості у змаганнях, та забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності у процесі багаторічних занять спортом.

Необхідні передумови реалізації цього завдання забезпечує загальна фізична підготовка спортсмена, зокрема загальна технічна підготовка, що полягає, передусім, у поповненні фонду рухових умінь і навиків, є передумовою формування технічних навичок у спортивних єдиноборствах. У ній широко використовується ефект позитивного перенесення навичок: що формуються в процесі загальної підготовки, входять - зазвичай у перетвореному вигляді - до складу специфічних навичок, що виникають на їх основі, і сприяють їх удосконаленню. Крім того, розширення фонду рухових умінь та навичок сприяє виявленню екстраполяції – можливості виконувати рухи «з аркуша», без попередньої підготовки. Загальна технічна підготовка спортсмена включає також навчання техніки вправ, що обираються як додаткові засоби фізичної підготовки (зрозуміло, що раніше, ніж використовувати ту чи іншу вправу як засіб виховання фізичних якостей, потрібно навчитися технічно правильно його виконувати). Крім освоєння навичок суттєвою стороною цього розділу підготовки має бути виховання координаційних здібностей, яких вирішальною мірою залежить ступінь технічного вдосконалення [1,13, 17, 20].

Тактична підготовка є свого роду об'єднуючим початком і стосовно іншим розділам змісту тренування, оскільки на завершальному етапі підготовчого періоду кожного великого тренувального циклу є загальний ефект всіх розділів підготовки. Тобто, в єдину форму - доцільної тактики виступу в основних змаганнях. З іншого боку, реалізація завдань тактичної підготовки спортсмена залежить, однак, від змісту інших розділів його підготовки. Тактична підготовка є інтегральним показником усіх різновидів тактичних рішень спортсмена:

тактики змагання, тактики поєдинку та тактики підготовки атакуючих дій, тощо.

Для вивчення техніки її поділяють на учбові комплекси, які, зазвичай, відповідають конкретному кольору поясу чи розряду спортсмена. Техніка як єдиний та основний фактор, який служить для становлення майстерності спортсмена, є провідною ланкою тренувального процесу. Багато в чому від того, як закладається технічний арсенал спортсмена на різних етапах, а особливо на початковому етапі навчання залежить те, наскільки успішно багато в чому вівся тренувальний процес [16, 33]. Особливого значення слід приділяти базовій техніці на початковому етапі навчання [21, 41].

У сфері фізичної культури та спорту термін "базова" (підготовка, техніка тощо) знайшов своє широке застосування. Слово «база» (від грецьк. «базис») означає основу, фундамент, основу.

Так, фізичне виховання школярів, як зазначає Л.П. Матвєєв, спрямоване на те, щоб гарантувати необхідний кожній людині базовий рівень фізичної та загальної дієздатності. А розглядаючи багаторічний процес техніко-тактичного вдосконалення, він поділяє його на дві стадії: - базова технічна підготовка; - поглиблене технічне вдосконалення.

При цьому на стадії базової технічної підготовки створюється широкий фундамент спортивно-технічних навичок та умінь, на основі яких надалі будується вдосконалення обраного виду спорту [1, 18, 37].

Необхідність виділення етапу базової підготовки відзначають В.П. Філін та Н.А. Фомін. Головним завданням цього етапу навчання на думку авторів є оволодіння основами раціональної техніки, а на етапі спортивного вдосконалення - досягнення високої координації рухів, шліфування елементів техніки.

Основною спрямованістю базової підготовки, на думку ряду авторів, є формування у спортсмена багатого фонду рухових навичок та умінь, а також освоєння основних технічних елементів (прийомів) вибраного виду спорту.

Від того, як йде навчання базової техніки, багато в чому залежить успішно чи ні, йде подальше формування технічного арсеналу. На початковому етапі особливо важливо правильно сформувати окремі елементи техніки, які сприятимуть подальшому правильному формуванню техніки.

Таким чином, у процесі тактичної підготовки спортсмена, як і в інших розділах підготовки, поєднуються завдання найближчі та перспективні, освітні та виховні, загально-підготовчі та спеціально-підготовчі. Вирішення їх становить одну з основних сторін інтелектуальної підготовки спортсмена і водночас входить у практичний зміст спортивного тренування. Вищою практичною формою тактичної підготовки є змагання [21].

1.2. Зміст та послідовність техніко-тактичної підготовки борців

Відсутність системи підготовки у такому складному технічному відношенні виді спорту, як дзюдо може призвести до хаотичного формування навичок та зниження різнобічності спортсмена. А найвищим критерієм у визначенні майстерності дзюдоїста є його різнобічна та результативна технічна підготовка [17, 20].

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям цього виду спорту та забезпечують досягнення високих результатів.

Боротьба дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною та різноманітною технікою рухів. Складовими техніки боротьби є основні прийоми та стійки, їх модифікації, складні техніко-тактичні дії (комбінації та контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховка партеру та самострахування).

Завдання, які з особливостей змагальної діяльності дзюдоїстів, ускладнюють ще й тим, що найбільше відставання українських борців від провідних дзюдоїстів світу лежить саме в галузі технічної підготовки [14, 24].

Передбачається, що необхідно приділити більше уваги технічною підготовкою на початковому етапі тренувального процесу. Значимість доцільного побудови процесу технічної підготовки молодих борців загострюється тим, що недоліки у цьому компоненті дуже помітні у молодому віці. Відбувається це тому, що ця перепуска компенсується за рахунок високого рівня фізичної підготовки. Однак недоліки в юнацькому віці, прогалини в техніці виявляються навіть у спортсменів високого класу, причому недоробки, допущені на ранніх етапах, важко, а іноді неможливо надолужити. Адже з одного боку, сформована неправильна навичка заважає створенню нового, правильного (негативне перенесення навички), з іншого боку, час зручний для формування спритності (сентизитивний період), що є основою техніки, втрачено. Таке становище накладає велику відповідальність технічну підготовку молодого спортсмена [27, 31].

Підвищення якості тренувального процесу (і зокрема виявлення базової техніки) диктує необхідність вивчення діяльності змагання. При визначенні змісту техніко-тактичної підготовки фахівці зі спортивної боротьби наголошують на необхідності встановлення зв'язку між діяльністю змагань та змістом техніко-тактичної підготовки борців. Цей зв'язок виражений у вимогах обліку у навчальних програмах застосовності та результативності техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках. До таких підходів слід віднести вимогу Н.М. Галковського та Ю.А. Шахмурадова давати в літературі опис техніко-тактичних дій, які у змаганнях апробовані та успішно застосовуються.

При цьому ряд фахівців рекомендує з перших занять дотримуватись пропорцій між часом, що відводиться на навчання та вдосконаленням прийомів залежно від їхнього застосування на змаганнях. Ці фахівці вважають, що на вдосконалення високо-результативних і часто застосовуваних прийомів слід витратити більше часу, ніж ті, що рідко використовуються в поєдинках [36, 41].

Таким чином, з найрезультативніших прийомів, на думку багатьох авторів, має формуватися індивідуальний комплекс техніко-тактичних дій. У

цьому полягає вирішення одного з головних завдань навчально-тренувального процесу у боротьбі дзюдо.

Проте, попри прийнятий підхід до визначення змісту навчання техніці боротьби, є винятки, тобто. прийоми, які рідко зустрічаються у змагальних сутичках, але необхідні формування базової техніки дзюдо. До таких прийомів відносяться кидки підворотом та виведенням з рівноваги [3, 5, 15].

При визначенні послідовності вивчення техніко-тактичних дій боротьби дзюдо необхідно дотримуватись дидактичних принципів навчання рухових дій.

Освоєння навчального матеріалу стає реальним у разі доступності для учнів, саме тому доступність і є одним із найважливіших факторів, що визначають послідовність вивчення навчального матеріалу. Забезпечити доступність у процесі фізичного виховання, вважає В.Д. Мазниченко, отже забезпечити вимоги таких труднощ, у яких створюються передумови максимального руху наперед без шкоди здоров'я котрі займаються. З іншого боку, з точки зору індивідуалізації навчання необхідно визначити для учня такий рівень труднощі матеріалу, який повинен бути не надто низьким, щоб утримати увагу того, хто навчається, і в той же час не дуже високим, щоб бути йому під силу.

Основним підходом, яким фахівці у боротьбі рекомендують будувати послідовність вивчення техніко-тактичних дій, є дотримання дидактичних правил «від простого до складного», «від легкого до важкого». Найбільш раціональною послідовністю вивчення техніки є така послідовність освоєння прийомів, в якій їх вивчення проходить по наростаючій фізичній труднощі і координаційної складності.

Поряд із класичними принципами свідомості та активності, систематичності та послідовності, наочності та доступності, на думку Р. Петрова, необхідно виділити ще два принципи: принцип спадкоємності та перспективності. Техніко-тактичне озброєння, має відповідати індивідуальним особливостям юних борців та прогностичному зразку майбутніх чемпіонів після 4-6 років. Тобто до 14-16 років борці пройшли загальний курс техніки,

мали вироблені навички для широкого кола атакуючих, захисних та контратакуючих дій [30].

Також автор вважає, що немає однозначної схеми для вказівки послідовності вивчення прийомів і існують різні точки зору:

- вивчення прийомів за принципом «від простого до складного»;
- вивчення кількох прийомів боротьби у партері, та був у стійці;
- оглядове вивчення широкого кола типових прийомів із різних кваліфікаційних груп;
- кругове вивчення прийомів за групами;
- вивчення обмеженої кількості прийомів;
- раннє вивчення ефективної техніки.

Від того, наскільки об'єктивно розроблено класифікацію техніки, її основні технічні дії (прийоми), залежить визначення раціональної послідовності їх вивчення у процесі багаторічного тренування.

За класифікацією техніки дзюдо існує три розділи техніки:

- техніка боротьби стоячи (кидки руками, ногами, тулубом, кидки з падінням на спину, на бік).
- техніка боротьби лежачи (утримання, задушливі та болючі прийоми).
- самозахист (спосіб атаки життєво важливих центрів людини).

За правилами Міжнародної федерації дзюдо дозволено застосовувати ширший курс технічних дій порівняно з тими, що представлені у існуючих класифікаціях.

Прийоми оцінюються за такими параметрами: точність, швидкість та сила. Чим краще ці показники, тим вище оцінюються прийоми. При визначенні переможця одна вища оцінка одного прийому перевищує суму будь-якої кількості нижчих оцінок, отриманих таким, що програв за проведення інших технічних дій. Отже, найбільшу увагу приділяється якості проведеного прийому. Прийоми, що отримали вищі оцінки -іппон-(чиста перемога) і вазарі (півперемоги), в японській термінології зветься кімарі-вадза-ударні прийоми, а оцінки іпон і вазарі називаються ударними оцінками.

Проводячи ударні прийоми, борець здобуває чисту перемогу або отримує вирішальну перевагу. Не завжди перемога досягається тільки за рахунок улюблених прийомів, але зазвичай за допомогою ударних прийомів. Улюблені та ударні прийоми у боротьбі дзюдо визначають рівень технічної (школи) та тактичної (досвіду використання технічних дій на змаганнях) підготовленості борців [28, 29].

При раціональних тренуваннях функціональна діяльність людського організму зберігається на необхідному рівні, що зміцнює здоров'я і створює умови для плідної роботи. Зміцнення здоров'я через тренування – одне з важливих завдань дзюдо.

У боротьбі, крім атаки, існує й оборона, зокрема самозахист. Повсякденне життя сповнене несподіванок. Тому потрібно заздалегідь готувати себе до цих несподіванок та щодня відпрацьовувати прийоми самозахисту. Дзюдо є стрункою науковою системою мистецтва перемагати.

Однак у фізичному розвитку підлітків спостерігаються різкі індивідуальні відмінності, поведінка юних борців характеризується стрибкоподібними та несподіваними змінами. Тож із підлітками треба працювати дуже уважно. У зв'язку з цим тренери і педагоги повинні дбати про те, щоб тренування проходили в спокійній атмосфері повного розуміння цілей і завдань дзюдо, а також дотримуватись усіх запобіжних заходів, умов страхівки та самострахування, щоб попередити або запобігти небезпечним ситуаціям, які можуть стати причиною виникнення травм [25].

Насичене цікавими елементами зміст шкільного уроку боротьби дзюдо, звісно, обмежується часом, відпущеним на звичайний урок фізичного виховання. Отже, на шкільних уроках об'єктами вивчення є найважливіші елементи основ техніки боротьби. Тільки з засвоєння основних технічних процесів здійснюється перехід до глибшого вивчення прийомів. На шкільних уроках дзюдо учні знайомляться з історією боротьби, основними розділами техніки боротьби. Учням прищеплюється думка необхідності постійних тренувань задля досягнення вершин майстерності. Водночас основна увага

педагогів спрямована на безпеку занять із боротьби. Тому в гонці за високими результатами в жодному разі не можна форсувати тренувальний процес, залишаючи поза увагою найважливіші елементи початкової техніки боротьби.

З числа учнів рекомендується призначити відповідальних або чергових, які повинні перевіряти готовність зали до занять, щільність прилягання татами, надійність покриття, безпеку обладнання залу, оглядати костюм та нігті борців, тобто вживати всіх профілактичних заходів для запобігання травматизму.

Підтримка спокійної робочої атмосфери у спортивному залі, дотримання етикету знімають напругу чи збудження. Це теж сприяє запобіганню травм, виховує у борцях почуття самоконтролю.

Оскільки клубна боротьба дзюдо відрізняється від шкільного курсу дзюдо за цілями та завданнями, тривалістю тренувань, складом учасників, структурою клубу, тренерським кадрам, потрібна серйозніша робота з профілактики та попередження травматизму. Однак ставлення до принципів дзюдо та методики тренувань залишається незмінним. Тому слід наголосити на особливостях у програмі клубної боротьби дзюдо [32, 34, 42].

У клубних секціях дзюдо одночасно займається велика кількість учнів різного віку з різних класів: новачки та досвідчені, талановиті та пересічні. Робота з таким великим колективом вимагає постійного контролю за дотриманням умов безпеки. Очевидно, що крім старшого тренера потрібна присутність ще мінімум одного тренера чи викладача, який контролює правильність страховки та самострахування учнів. Ефективність роботи з такими колективами збільшується, якщо їх розбити на підгрупи за здібностями, технічною підготовленістю, досвідом, вмінням страхуватися. У слабких підгрупах менше уваги приділяється складним прийомам. Перехід до розучування складних прийомів у цих підгрупах дозволяється тільки після того, як учні освоють підводні вправи для складних елементів. Основна причина травматизму у боротьбі – це робота без урахування індивідуальних здібностей учнів.

Борці вищого розряду та більш здібні учні при спільних тренуваннях із борцями нижчих розрядів і менш здібними учнями повинні враховувати їхні можливості та підстрахувати своїх слабкіших партнерів. Необхідно враховувати розміри залу та татами і регулювати кількість занять, що займаються за методикою, специфікою завдань, щоб не було небезпечної товкотнечі в залі.

У борцівському залі постійно підтримується встановлений порядок. Корисно вивісити на видному місці нагадування про заборонені дії на татами. Необхідно домогтися того, щоб усі члени клубу усвідомили потребу дотримання дисципліни на тренуваннях, зберігали зал у чистоті, стежили, щоб не було проміжків між матами татами.

Іноді борці старших розрядів у наявних інтересах клубу, можливо непорозуміння роль і значення клубу, змушують молодших товаришів тренуватися у більшому обсязі. Ось цього якраз не можна допускати. Треба стежити за тим, щоб старші не перевантажували молодших, вони повинні стежити за самопочуттям товаришів та давати можливість відпочити.

Під час тренувальних зборів тренери та вихователі повинні проживати та харчуватися разом із учнями, знаходити з ними спільну мову, виховувати в учнях етикет дзюдо та повагу один до одного. Необхідно, щоб кожен учень мав змогу присвятити час для самоаналізу.

При вступі до клубу або відходу з нього учень повинен обґрунтувати свою заяву про прийом або відхід вагомими доказами, поговорити з тренерами, класними керівниками, представниками ради клубу [33, 40].

1.3. Організація навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки в дзюдо

Організація та методика спортивного відбору направлено на набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до занять дзюдо. Основну увагу потрібно звернути на стан здоров'я та виконання контрольних вправ.

Дітей з дуже великим прагненням до занять дзюдо рекомендується зараховувати до спортивних шкіл навіть з невисокими показниками в контрольних вправах. Для зарахування до групи вступникові потрібно надати медичну довідку за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Отже, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є: стан здоров'я; мотивація до занять дзюдо; вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у дзюдо – 6 років); рівень розвитку рухових якостей.

Структура підготовки за напрямками, теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення з дзюдо як олімпійським видом спорту, історією його розвитку, традиціями, біографіями видатних борців України, його відмінностями від інших видів єдиноборств;
- мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Фізична підготовка на даному етапі є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загальнопідготовчих вправ.

Однією із головних вимог, яку слід врахувати у процесі планування тренувальних занять у групах початкової підготовки, полягає в тому, щоб поступово оновлювати і ускладнювати засоби, які застосовуються у тренуванні. Це необхідно для того, щоб забезпечити розширення і поповнення запасу

рухових умінь і навичок, необхідних у дзюдо, оскільки, як уже зазначалось, найбільш сприятливим періодом для координаційної підготовки є вік 10-12 років.

Технічна підготовка на даному етапі є: формування основ ведення єдиноборства; оволодіння елементами техніки дзюдо, іграми з елементами єдиноборств. Засвоєння елементів техніки. Основні положення у дзюдо:

- стійка: фронтальна, права, ліва;
 - пересування: приставними кроками, в боки, вперед, назад;
 - повороти: приставними кроками на 180° та 90°;
 - падіння (укемі-ваза): на живіт, на боки, на спину;
 - виведення з рівноваги. Поштовхом: на п'яти, ривком до себе на пальці ніг.
- В боки: вліво, вправо;
- перевертання (Не-ваза): за руку та ногу, за руки;
 - хон-кеза-гатаме (утримання збоку та захист від нього); тате-шіхо-гатаме (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього), йоко-шіхо-гатаме (утримання поперек та захист від нього), камі-шіхо-гатаме (утримання з боку з голови із захопленням паска, захист та звільнення від нього).

Психологічна підготовка, формує мотиви до занять дзюдо, виховання вольових якостей. А саме передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Тренеру, який працює з юними спортсменами, слід використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на дітей, необхідні для формування психічно врівноваженої, повноцінної всебічно розвинутої особистості, здатної у майбутньому проявити свою спортивну майстерність. Основними завданнями психологічної підготовки є:

- прищеплення стійкого інтересу до занять спортом;
- формування постанови на тренувальну діяльність;
- формування вольових якостей спортсмена;
- удосконалення емоційних якостей особистості;

- розвиток комунікативних якостей особистості;
- розвиток і удосконалення інтелекту спортсмена.

До основних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. У програму занять слід вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів.

Тактична підготовка містить вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях. Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;
- груповою – добір та розставлення дзюдоїстів у команді, тактика боротьби;
- командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи);
- тактика проведення сутички з суперником;
- тактика проведення турніру.

Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки. Після завершення комплектування груп починаються заняття за програмою початкової підготовки.

В основу відбору навчального матеріалу для початкового навчання (особливо у перші два роки) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, відвідування змагань, опрацювання спеціальної літератури, участь у змаганнях.

Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки. Основний принцип побудови роботи у навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного

вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливості кожного вихованця.

Провідна тенденція програми – навчання, яке полягає в опануванні вихованцями багатогранного технічного арсеналу засобів у різних положеннях боротьби дзюдо, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів:

- підготовчий;
- змагальний (період основних змагань);
- перехідний.

Кожний період має свої завдання, у відповідності до яких використовуються ті чи інші засоби та методи підготовки дзюдоїстів [40].

1.4. Техніка як ідеальна модель дій для змагань

Технічна підготовка борця будується в основному на його індивідуальних фізичних та морально-вольових даних. Якщо знехтувати цим правилом, зростання спортивної майстерності значно затримається [32, 34].

У боротьбі дзюдо дуже багато різноманітних технічних дій. Досконало опанувати всі дії або хоча б більшість їх - неможливо. Та й немає в цьому потреби. Найкраще з усього технічного різноманіття підібрати для себе кілька найбільш відповідних прийомів та вивчити їх. Вивчення інших прийомів повинно проходити постійно на всьому спортивному шляху дзюдоїста. Арсенал прийомів спортсмена повинен постійно поповнюватися і урізноманітнювати. Потрібно, щоб більшість прийомів спортсмен знав і проводив у сутичці не гірше за інших, але деякі прийоми виконував як ніхто інший, у них має бути зосереджена вся його фізична, технічна та моральна оригінальність.

«Коронний» прийом – це своєрідний технічний трюк, єдиним виконавцем якого є цей борець. Чим більше у дзюдоїста на озброєнні своєрідних та оригінальних прийомів, тим він небезпечніший у сутичці [24, 28].

Контрприйоми - прийоми, що виконуються у відповідь на прийоми (контрприйоми) супротивника, завдяки яким борець домагається перемоги.

Контрприйом відноситься до складних техніко-тактичних дій. У ньому поєднуються елементи захисту та нападу. Тому особливості техніки виконання контрприйому залежать від особливостей складових його дій захисту та нападу. Наприклад, якщо контратакуючий застосує повний захист (наприклад, при виконанні противником кидка через спину атакований зуміє відхилитися назад і захопити ззаду його тулуб), то він зможе застосувати як завершальну дію кидок прогином із зазначеним для захисту захопленням. Якщо контратакуючий бажає виконати контрприйом нирок у момент виконання противником кидка, тоді слід застосувати частковий захист.

Контратакуючи, перешкоджаючи проведенню прийому, все ж таки дає можливість виконати розпочату технічну дію. По ходу кидка контратакуючий повертається спиною до сторони проведення прийому і приземляється далеким боком на килим, а потім перекидає супротивника через себе.

Визначальним для завершальної дії є застосований спосіб захисту. З використанням повного захисту використовуються звичайні прийоми. З включенням часткового захисту - специфічні технічні дії як накривання, нирка, і навіть прийоми з випередженням дій противника. Оскільки безпосередній захист виконуються від конкретних прийомів, те й контрприйоми залежать від прийомів, виконуваних противником. При застосуванні контрприйому, як і захисту, обліковуються різні фази (початок, проведення, завершення) проведення прийому партнером.

Деяку особливість становлять контрприйоми, що виконуються нижнім борцем у партері. У цьому положенні поряд із звичайними контрприйомами контратакуючи має можливість виконати контрприйоми залежно від положення або захоплення верхнім борцем. У цих випадках найчастіше виконуються

виходи нагору, кидки через спину, млини назад із різними захватами та зачепами.

Проведення контрприйомів вимагає від борця швидкого розуміння ситуації прийняття правильного рішення та дуже точної узгодженості своїх дій з діями атакуючого. Для цього необхідні якості швидкості та спритності.

Види контрприйомів:

- Різнострамоване зустрічне закидання підбивом стегна проти початку виходу на кидки проворотом;
- Зустрічний нахил з ударом рукою в таз проти кидка проворотом на фазі виходу на старт при різноіммній стійці;
- Розгин заднім переверотом проти провороту через тулуб;
- Зустрічний нахил захопленням ніг проти прогину підсіканням під далеку ногу при різноіммній стійці;
- Контрпроворот через таз проти провороту;
- Контрпроворот звальюванням проти захоплення ніг;
- Контрпроворот відбивом проти захоплення ноги;
- Контрнахил з відхвatom та ударом у таз проти нахилу (провороту);
- Контрнахил з підсіканням гомілки та ударом у таз проти нахилу (провороту);
- Контрпрогин проти провороту через таз;
- Контрзакидання підбиттям ззаду проти провороту;
- Контрпрогин проти «млина»;
- Контрпроворот проти нахилу підніжкою.

Під різносторонністю мається на увазі кількість прийомів, що відрізняються між собою специфікою та характером проведення, якими спортсмен володіє досконало [2, 20, 26].

Нерідко трапляються дзюдоїсти, які небезпечні лише в певних положеннях. Наприклад, сильний і небезпечний борець у положеннях, коли його противник стоїть у лівій стійці, але варто противнику змінити стійку на правосторонню, і такому борцю вже нема чим нападати, оскільки всі його

прийоми нападу пристосовані до певної стійки та положення суперника. Такий дзюдоїст не різносторонній у техніці.

Технічно різносторонній борець повинен бути озброєний для ефективного нападу та захисті з можливо більших положень. Це однаково відноситься до боротьби і в стійці, і в партері. Буває так, що спортсмен не може надійно захиститися від будь-якого прийому, тоді найкращим засобом для швидкої ліквідації цього недоліку є вивчення та проведення цього прийому. Спортсмену швидко стане зрозуміло, що потрібно робити, якій захист та в який час застосовувати. Дзюдоїст зможе передбачити послідовність і силу дій противника, спрямування зусиль і т. д. Він буде готовий зустріти їх протидією, бо вони не є для нього несподіваними [13, 38, 41].

Процес технічного вдосконалення борця можна умовно поділити на два етапи.

Перший етап починається, коли йде оволодіння технічними основами школи боротьби дзюдо, зазвичай, це перші роки занять. Цей етап характерний невеликою кількістю змагань. Тривалість залежить від того, наскільки успішно йде засвоєння елементів техніки. Для фізично підготовлених спортсменів цей період менш тривалий, оскільки менше витрачається часу на ліквідацію фізичних недоліків та розвитку основних якостей, а більше уваги приділяється безпосередньо технічній підготовці. Не слід під час оволодіння основами техніки боротьби дзюдо захоплюватися індивідуалізацією прийомів. Прийоми повинні вивчатися в їхній академічній структурі, найбільш доцільній та простій. Щоб підвищити різноманітність і багатство рухових навичок, різнобічність дзюдоїста, потрібно в цей час постаратися опанувати, можливо, велику кількість прийомів. Така різноманітність стане в нагоді при переході до подальшого вдосконалення техніки. Спортсмену тоді легше варіюватиме у створенні своєї індивідуальної техніки, спираючись на багатий запас рухових навичок, набутих раніше [5, 11, 42].

Другий етап починається після опанування основ «школи». Тут йде підбір та вдосконалення індивідуальної техніки. Поруч із постійно

повторюється стара техніка, і вивчаються нові дії. Вивчення нової техніки та повторення старої йде обов'язково всім, незалежно від класу та підготовки спортсмена. В індивідуальній техніці в першу чергу вдосконалюються ті прийоми, до проведення яких дзюдоїст найбільш пристосований. З цих прийомів поповнюється арсенал "коронних" прийомів спортсмена. Причому це не означає, що дзюдоїст все своє спортивне життя буде прив'язаний до певної групи прийомів. Дзюдо винятково сильно розвиває фізичні та морально-вольові якості. І якщо в перші роки занять борець через наявні фізичні та морально-вольові недоліки обмежений у виборі технічних дій, то в подальшому, коли ці недоліки буду ліквідовані, у нього з'явиться можливість опанувати ті прийоми, які раніше були для нього непосильними [28, 36].

Завдання кожного учасника у боротьбі полягає у тому, щоб вивести партнера зі стійкої рівноваги та змінити його становище по відношенню до татами. Причому здійснюється ця задача за допомогою зміни положень борців по відношенню один до одного, використання різних комбінацій цих захоплень, маневрування і т. д. [30, 42].

Прийом боротьби - це окреме закінчене дію борця, спрямоване зміну становища УКЕ стосовно татами.

Отже, технікою боротьби називається сукупність раціональних, дозволених правилами, дій чи прийомів, які застосовуються для досягнення перемоги [38, 39].

Формою взаємодії в дзюдо є одночасна дія моментів сил ТОРІ та УКЕ. Тому момент стійкості УКЕ виникає у відповідь на дію перекидаючого моменту і дорівнює добутку ваги тіла на його плече (щодо можливої осі обертання).

Під час проведення прийому ТОРІ прагне зменшити кут стійкості УКЕ чи зовсім позбавити його стійкого рівноваги. Збереження та відновлення стійкого становища тіла - одна з найдавніших рухових навичок людини [25, 31].

ТОРІ борець веде боротьбу за придушення можливості УКЕ зберегти чи відновити стійкість. Кожен із дзюдоїстів прагне позбавити партнера можливості стояти на ногах і зберігати будь-яку потрібну йому позу.

Дії, що становлять сенс техніки і які у якомусь конкретному прийомі, характеризують механізм виконання цього прийому. Анатомічні особливості людини дозволяють йому змінювати положення тіла по відношенню до тіла противника, в залежності від рухових завдань, що стоять перед ним [7, 33].

Зрозуміло, що при цьому значна роль відводиться таким якостям, як гнучкість хребта, рухливість суглобів, швидкість виконання рухів, спритність та ін. Дзюдоїст з вищим рівнем розвитку цих якостей здатний продемонструвати складнішу техніку.

Значну роль індивідуалізації техніки грає довжина кінцівок спортсменів. Однак якщо необмежено збільшувати рухливість суглобів і гнучкість тіла, то, мабуть, зникне більшість сенсу техніки боротьби, оскільки не можна буде довести до кінця жодного прийому [41].

Отже, анатомічні властивості людського тіла ТОРІ використовує зміни положення суперника стосовно татами, а УКЕ - для перешкоди цьому. Таким чином, анатомічні особливості людського тіла дозволяють побудувати багато варіантів прийомів, початком яких стали різні протидії рухам партнера та використання найпростіших захоплень. Надалі ці варіанти переросли у конкретні прийоми боротьби з найвигіднішими захопленнями. Техніка вдосконалюється з урахуванням закономірностей формування рухових навичок. Дзюдоїст прагне довести виконання прийомів, захистів і контрприйомів до такої міри досконалості, щоб вони виконувались у сутичці автоматично, а цього можна досягти лише в результаті великої кількості повторень. У процесі розучування у тих, хто займається формується вміння виконувати прийоми та захисту в умовах сутички. Щоб це вміння перетворити на навичку, необхідно повторювати прийоми та захисту в різних умовах. Крім того, висока досконалість у виконанні прийомів передбачає їх виконання у найважчих умовах опору супротивника [36].

Викладач (тренер), організуючи сутички на навчально-тренувальних заняттях, спрямовує технічне вдосконалення спортсмена і прагне, щоб у них дзюдоїсти виконували певні прийоми, закріплюючи навичку, в більш важких умовах, з сильнішим і досвідченим противником (утруднення найчастіше буває при виконанні прийомів та захистів у сутичках з різними противниками у тренуванні та змаганнях), удосконалювали різні прийоми та захисту. Це можливо в тому випадку, якщо викладач спеціально організує бій і змушує борців вести його так, щоб партнеру було зручно виконувати певні прийоми.

Проблема вдосконалення техніки у тому, що, з одного боку, закріплювати навичку, виконуючи прийом у стандартних умовах, з другого - змінювати навичку про те, щоб прийом (захист) виконувався у складніших умовах.

Зміна умов виконання прийому викликає уповільнення формування навички та іноді веде до гальмування та руйнування його. Отже, не можна надто ускладнювати умови виконання прийому. У той же час виконання прийому тривалий час в полегшених умовах веде до закріплення виконання технічної дії тільки в цих умовах, і надалі, у більш важких умовах сутички, прийом не виконуватиметься і дуже швидко може «гальмуватися». При побудові сутичок тренер враховує індивідуальні особливості тих, хто займається і стежить за тим, щоб у кожного спортсмена під час навчально-тренувальних занять у сутичках була можливість виконувати прийоми та захисту, і в той же час зустрічалися труднощі у їх проведенні [28, 38].

При побудові сутичок тренер повинен прагнути до того, щоб повторювалися частіше ті прийоми, захисту та контрприйоми, які найефективніші взагалі і для даного борця зокрема. Він повинен будувати сутички так, щоб у них створювалися зручні умови для технічних дій, які необхідно вдосконалювати. У той самий час кожному занятті проводяться вільні сутички, щоб дзюдоїсти з усього різноманіття техніки могли вдосконалювати дії, найбільш відповідають їх індивідуальним особливостям [26, 35].

Якщо борець має недоліки в технічній підготовці, то викладач організує бій таким чином, щоб спортсмен виконував прийоми, які у нього недостатньо підготовлені. Наприклад, якщо спортсмен погано бореться у стійці, то тренер дає більше сутичок у стійці та менше у боротьбі лежачи. Якщо борець погано виконує перевертання, у боротьбі лежачи, то викладач пропонує йому сутички для вдосконалення перевертань. Щоб більше зацікавити певних прийомів, що займаються у відпрацюванні, викладач може організувати змагання на краще виконання таких прийомів. Якщо дзюдоїст погано захищається, йому дається сутичка з одностороннім опором, у якій нападає його партнер, а він лише захищається. Це ж робиться і в тому випадку, якщо борець погано захищається від будь-якого конкретного прийому, партнер нападає тільки цим прийомом. Якщо необхідно опанувати контрприйом від якогось прийому, викладач. Дає завдання проводити бій, у якому один борець нападає певними прийомами, яке партнер проводить лише контрприйоми [15, 22].

У сутичках із слабшими противниками завжди є можливість застосовувати ширший арсенал техніки. Отже, якщо тренер хоче, щоб технічні можливості борця розширювалися, потрібно давати йому сутички з різними, але слабшими супротивниками. «Коронні» ж прийоми спортсмена вдосконалюються у сутичках із рівним під силу противником. У поєдинках з сильнішим противником удосконалюється, головним чином, захист (оскільки всю увагу зазвичай концентрується на захисті). У тренуванні дзюдоїст набуває вміння та навик пов'язувати техніку виконання прийомів з тактичною підготовкою. Залежно від індивідуальних особливостей противника (його техніки, тактики, фізичної та вольової підготовки, статури та ін.) змінюється техніка та тактика проведення прийомів. На одному противнику прийом з тактичною підготовкою виходить добре, на іншому - ця підготовка не дає ефекту. Щоб допомогти спортсмену засвоїти та міцно закріпити навички та вміння успішно застосовувати прийоми та захист у сутичках з різними супротивниками, викладач відповідно підбирає супротивників у тренуванні та будує сутички [17].

Розрізняють два основні методи тренування: метод повторюваних умов та метод варіювання умов.

Метод повторюваних умов сприяє закріпленню та автоматизації навичок. Зазвичай це виконання технічних і тактичних прийомів зі звичним партнером, захоплення, тактична підготовка в обстановці, що повторюється. Але однакові умови можуть складатися в сутичках із різними противниками. Тому закріплювати прийом слід більше за тих умов, у яких дзюдоїсту частіше доведеться його виконувати. Захоплюватися повторенням прийому на партнерові, що не опирається, не слід. Це корисно доти, доки спортсмен не почне правильно виконувати структуру прийому. Закріплення цієї структури на партнерові, що не опирається, надалі заважатиме виконанню прийому в сутичці, тому що в сутичці його структура може бути дещо змінена. Чим міцніше вони закріплені за умов допомоги партнера, тим складніше перебудовувати прийоми. [23, 27].

Метод варіювання умов має на меті змінити окремі деталі навички, удосконалювати техніку та тактику дзюдоїста в різних умовах. Вміння виконувати прийоми та захисту в найрізноманітніших умовах є показником високої спортивної майстерності.

Умови в тренуванні варіюються:

- зміною зовнішніх умов проведення сутичок: у приміщенні та на відкритому повітрі, при різній температурі, вологості повітря та барометричному тиску, різному освітленні, з відкритими та закритими очима, на різних татамі (м'якому, жорсткому, великому, зменшеному розмірів), у присутності глядачів та без них.
- Тренування частіше слід проводити і тих умовах, в яких доведеться зустрітися на змаганнях, і рідше в умовах, які можуть скластися випадково: зміною видів сутичок (сутьки із завданнями партнерам, навчальні, навчально-тренувальні та тренувальні, контрольні, змагальні);
- чергуванням партнерів (противників) у сутичках за зростанням (вище, нижче, рівний), за вагою (більший, менший, рівний), за особливостями

захоплення, за особливостями стійки (висока, низька, фронтальна, права, ліва), за особливостями переміщення по татами (відступає, настає, заходить убік тощо), по фізичній підготовленості (сильний, слабкий, витривалий, нестерпний, швидкий, повільний, спритний і незручний, гнучкий, негнучкий), по технічній підготовленості (досконалість володіння різними прийомами захисту та напади, особливості їх застосування).

Для вдосконалення техніки нападу підбираються спочатку партнери зі слабким захистом від прийомів, які мають удосконалюватися борцем, потім із більш досконалим захистом.

Партнери підбираються також за тактичною підготовленістю (атакуючий, контратакуючий стиль боротьби, що будує тактику виграшу в стійці або партері, що виконує певні способи обманних дій або підготовки і діє прямолінійно, що будує тактику на придушенні швидкістю, що прагне вистояти в перші хвилини):

- за вольовою підготовленістю (рішучий і нерішучий, наполегливий, сміливий, який боїться, невірноважений і врівноважений і т. д.);
- зміною внутрішнього середовища організму та самопочутті (після згону ваги, після їди, рано вранці або пізно ввечері, що відпочив і втомився, на емоційному підйомі або в пригніченому стані);
- зміною характеру дій дзюдоїста в сутичці (проведення сутичок в уповільненому або швидкому темпі, зміна стійки, напад серіями прийомів, силова боротьба, сутичка на «техніку», зміна захоплень, зміна дистанції та положень боротьби, напад тільки одиночними прийомами або контрприйомами та ін.) [14, 26].

Обидва методи застосовуються викладачем у поєднанні. Їхнє правильне поєднання дозволяє забезпечити як становлення, так і вдосконалення техніки спортсмена.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел та узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз літературних джерел та узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів

В ході аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів та передового практичного досвіду провідних тренерів та фахівців з дзюдо було проаналізовано 42 літературні джерела.

Аналіз літературних джерел проводився всіх етапах дослідження. Його основною метою було виявлення стану проблеми дослідження та визначення основних шляхів у вирішенні проблеми вдосконалення системи початкової підготовки у дзюдо, змісту базової техніки та послідовності її формування на початковому етапі підготовки дзюдоїстів.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження проводилися під час навчально-тренувальних занять та змагань різного масштабу з дзюдо. Це дозволило зібрати первинну інформацію, уточнити особливості формування техніки спортивної боротьби на етапі базової підготовки та зміст техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів. Експеримент проходив на базі дитячо-юнацькій спортивній школі «Слов'яни», Драбівської селищної ради, Черкаської області. Заняття у групах проводились 3 рази на тиждень та мали тривалість 90 хвилин.

2.1.3. Педагогічне тестування

Тестування проводилося визначення технічної підготовки дзюдоїстів 10-12 років. Для цього було розроблено контрольні тести.

1. Утримання верхи (фіксувався час, сік);
2. Кидок через стегно (виконувалося 3 кидки, фіксувався час, сік).
3. Передня підніжка (виконувалося 3 кидки, фіксувався час, сік).

В експертній оцінці виконання технічних прийомів брали участь тренери спортивної школи «Слов'яни». Оцінювалися наступні технічні прийоми:

1. Кидок через спину;
2. Зачіп зсередини;
3. Кидок через спину з опором;
4. Зачіп зсередини з опором.

В експериментальній групі впроваджено розроблену методику технічної підготовки дзюдоїстів, засновану на використанні у тренувальному процесі спеціальних комплексів та теоретичних завдань.

З метою визначення ефективності розробленої методики проведено порівняльний аналіз даних, отриманих до та після експерименту в експериментальній групі. У дослідженні брали участь 15 дзюдоїстів, які становили експериментальну групу. Експеримент проводився автором кваліфікаційної роботи разом із тренером Петренко Т.П. (майстер спорту України з дзюдо та самбо, I дан)

2.1.4. Методи математичної статистики

Отриманий під час дослідження матеріал був опрацьований методами математичної статистики. При статистичній обробці даних використовувалися загальноприйняті методи розрахунку основних характеристик вибірових розподілів. Для характеристики досліджуваних ознак обчислювалося середнє арифметичне значення результатів вимірів – $\bar{X}$.

Для визначення міри представництва отриманої середньої арифметичної величини стосовно генеральної сукупності обчислювалася середня помилка середнього арифметичного – m та n – число досліджуваних.

З метою визначення ефективності експериментальної методики встановлювалася достовірність відмінностей величини досліджуваних ознак до і після експерименту за t -критерієм Стюдента.

Також визначалася достовірність характеристик експериментальних даних технічної підготовленості дзюдоїстів. Виявлялися закономірності отриманих показників та ефективність виробленої методики.

M – середня арифметична величина [13, 15].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання та було визначено три етапи:

перший етап (вересень 2022р. – грудень 2022 р.) здійснювався збір попередньої інформації про стан проблеми, розробку програми експериментальної методики. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел, а також опитування, розробка контрольних тестів та ін.

- *другий етап (січень 2023 р. – вересень 2023 р.)* проводився педагогічний експеримент. На цьому етапі за допомогою методу випадкової вибірки визначено склад експериментальної групи (15 дзюдоїстів). Впроваджувалась експериментальна методика, проводився початковий аналіз розроблених тестів.

- *третій етап (вересень 2023р. - грудень 2024 р.)* здійснювалася обробка та аналіз результатів експерименту, розробка висновків та практичних рекомендацій, оформлення кваліфікаційної роботи.

В під час написання кваліфікаційної роботи та апробація результатів її дослідження було висвітлено у 2 наукових статтях.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЩОДО НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ БОРотьБИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ

3.1. Визначення змісту та обсягу базової техніки дзюдо

Методика підготовки молодих борців має відповідати закономірностям розвитку та формування зростаючого організму. Емпіричне вирішення питань тренування, відірване від медико-біологічних та педагогічних даних, призводить до сліпого експериментування на дітях, що в умовах сучасного спорту з його величезними навантаженнями є неприпустимим та небезпечним для здоров'я.

Розглянутий нами вік (10-12 років) відноситься до передпубертатного і має характерні морфофункціональні і психічні особливості. Так, процеси збудження знову починають превалювати процеси гальмування. У цьому віці необхідно дуже тактовно підходити до питань заохочення та покарання, визначення переможців у єдиноборствах та іграх.

Вивчення вікових особливостей розвитку борців показує, що на етапі початкового навчання відбувається бурхливе зростання тіла у довжину, зв'язковий апарат еластичніший, ніж у дорослих. М'язова тканина також росте інтенсивніше в довжину, ніж у діаметрі.

Враховуючи, що в даний період організм підлітків перебуває в стані формування та розвитку – це найкращий період для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості та певною мірою витривалості [32].

Якщо враховувати, що це своєрідний субстрат спритності - без якої немислимо оволодіння складними технічними рухами боротьби, стає зрозумілим необхідність тренувального процесу з акцентом формування специфічних навичок. При цьому потрібно враховувати і те, що в цьому віці швидше настає втома, менш стійка увага, юнаки більшою мірою реагують на різні подразники і тим не менш вони здатні виконувати обсяг роботи з удосконалення перерахованих вище якостей. Дозрівання рухового аналізатора

(за даними багатьох авторів він досягає зрілості до 13 років) сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, посилює функції пам'яті.

Ще І.М. Сеченов вказував на те, що м'язові рухи мають велике значення для розвитку діяльності мозку. Двигун аналізатор є сполучною ланкою і розглядається сучасною наукою як механізм сенсомоторної інтеграції. Двигуна діяльність прямо позначається розвиток мови, мислення дітей. Недарма, багато авторів пропонують ігри та елементи єдиноборств як розумового розвитку дітей та підлітків.

Для нормальної розумової працездатності організму необхідне оптимальне співвідношення процесів збудження та гальмування у корі головного мозку. Від м'язової системи, що мало працює, в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це не стимулює збудження ЦНС. Виникають умови для підвищеної стомлюваності, знижується самопочуття, погіршується працездатність.

Тому необхідність активних фізичних дій очевидна. Все питання полягає в тому, щоб їхня дія на організм була оптимальною, тобто достатньою, але не надмірною. Кожен тренер повинен діяти відповідно до біологічних можливостей юного спортсмена, керуючись відомими принципами навчання та тренування. Знання принципів та шляхів їх практичної реалізації робить процес тренування більш ефективним та результативним.

У процесі оволодіння технікою через цілу низку причин у структурі рухів виникають і закріплюються помилки, що не дозволяють згодом повною мірою використовувати наявний руховий потенціал. Всі помилки мають своє глибоке коріння в самому початковому навчанні. Привертає увагу факт, що основні з цих помилок простежуються абсолютно на всіх рівнях спортивної майстерності, тобто, купуються ще в початковому навчанні, а потім все більше закріплюються в руховий навичці. Найдрібніші технічні помилки, закріплені навички, впливають на структуру прийому в ускладнених умовах. Це з тим, що нервові зв'язки, що утворилися, не руйнуються, а беруть участь внаслідок гальмівних процесів і можуть з'являтися знову. Недосконала техніка гальмує

прогрес спортивних результатів, тому від початку необхідно навчати молодих борців раціональної базової техніки, відповідної індивідуальним особливостям котрі займаються.

Завданням тренера є навчити спортсмена технічним діям, а також виконувати технічні дії в поєдинку. Як цього багато в чому вирішує підхід до методики навчання, і навіть послідовності вивчення техніки. У різних країнах до цього питання підходять по-різному. В (Табл. 1) показана технічна складова деяких країн світу.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця технічної підготовки в деяких країнах світу

Направлення /програми	Країни			
	Японська школа	«Міжнародний айки-будо-центр» Англія	Голландія	Україна та країни СНД
Поясна атестація та вивчення техніки за етапами навчання. Колір пояса спортсмена визначає його ступінь майстерності.	1 ступінь 6 (кю), спортсменам цього ступеня присвоюється білий пояс, цьому етапі борці освоюють основні стійки, захоплення, повороти, правила пересування по татамі.		Техніка боротьби у стійці (Nage-Waza) включає 60 прийомів і поділяється на:	група НП 1 року навчання: - три технічні дії у стійці; - сім технічних дій у боротьбі лежачи.
У японській школі практично розрізняють 16 ступенів. Перші 6 ступенів (кю) учнівські. В них йде вивчення основної техніки дзюдо, а надалі її вдосконалення, з'єднання кидків у комбінації.	2 ступінь 5 (кю) спортсменом на цій мірі присвоюється жовтий пояс, на даному етапі дзюдоїстами освоюється техніка: кидок через спину із захватом відвороту, відхват, кидок передньою підніжкою утримання збоку із захватом одягу та руки, утримання зверху.	5 кю - 8 кидків у стійці та 4 технічні дії у боротьбі лежачи.	- техніку боротьби ногами (Ashi - Waza) 15 прийомів; - техніку боротьби ногами (Ashi - Waza) 15 прийомів; - техніку кидків через стегно (Koshi - Waza) 15 прийомів; - техніку кидків (Te - Waza) 9 прийомів; - техніку кидків через плече (Kata - Waza) 6 прийомів; - техніку кидків із падінням (Sutemi - Waza) 15 прийомів.	група НП 2 року навчання: - п'ять технічних процесів у стійці; - п'ять технічних дій у боротьбі лежачи; - програма самооборони.
Решта 10 ступенів визначають розряди майстерності.	4 ступінь 3 (кю) спортсменам цього ступеня присвоюється зелений пояс і вони повинні продемонструвати наступні технічні дії: підхоплення під відставлену ногу, бічна	4 кю включає 8 кидків у стійці, 3 утримання, 3 види задушливих прийомів і 3 больових.	Техніка боротьби лежачи включає 71 прийом і поділяється на: -техніка утримань – 17; -техніка задушливих прийомів – 29 ;	УТГ – 1 (12-14 років) входять: - 10 кидків у стійці, - 6 технічних дій у боротьбі лежачи, - Розділ самооборони. У програму УТГ (14-16 років)

	підсічка в коліно, підхоплення під одну ногу, кидок ривком вперед, бічна підсікання, перегинання ліктя при захопленні руки ногами, вузол поперек.		-техніка больових прийомів – 25 .	входять: - 11 технічних дій у стійці; - 8 технічних дій у боротьбі лежачи; - Розділ самооборони.
	4 ступінь 3 (кю) спортсменам цього ступеня присвоюється зелений пояс і вони повинні продемонструвати наступні технічні дії: підхоплення під відставлену ногу, бічна підсічка в коліно, підхоплення під одну ногу, кидок ривком вперед, бічна підсікання, перегинання ліктя при захопленні руки ногами, вузол поперек.	3 кю входить 8 кидків, 3 утримання, 8 видів задушливих, 6 видів больових.		
	5 ступінь 2 (кю) спортсменам цього ступеня надається синій пояс. На даному етапі вони повинні опанувати наступні технічні дії: підсікання зсередини; бічна підсікання під дві ноги, кидок захопленням двох ніг, задня підніжка, перегинання ліктя за допомогою рук збоку, перегинання ліктя за допомогою ноги зверху.	2 кю включає 8 кидків, 3 види утримань, 7 видів задушливих, 8 видів больових.		
	6 ступінь 1 (кю) спортсменам цього ступеня присвоюється коричневий пояс, вони повинні виконати кидки: підсаджування під гомілки, кидок через груди, кидок з-під плеча, кидок через плечі, кидок задня підсічка, підбивши під дві ноги, зачіп стопою, перегинання ліктя двома руками.	1 кю складається з 8 технічних дій у стійці, 3 видів утримань, 7 задушливих, 7 больових.		
Характеристика та зауваження	Програма навчання, представляє лаконичну послідовність і обсяг навчання техніки дзюдо, проте відсутність чіткої	Аналіз даної програми технічної підготовки дзюдоїстів вказує на ширший арсенал техніки, що	У методиці підготовки охоплюється значна частина техніки дзюдо. Але відсутність системи	Вивчення розділу технічної підготовки у програмі з дзюдо, очевидно, відрізняється від

	інформації про терміни її вивчення і очевидний далеко не повний технічний арсенал не дозволяють повною мірою вважати її придатною для підготовки дзюдоїстів у системі багаторічної підготовки.	використовується в підготовці дзюдоїстів і відносну стабільність кількісного складу прийомів з різних технічних груп. Ця програма дозволяє вести багаторічну підготовку.	та поділу прийомів за групами та ступенями, а також відсутність вказівки на послідовність їх вивчення не дозволяють ефективно використовувати дану систему підготовки.	аналогічних програм підготовки в інших країнах і водночас не дає остаточної та переконливої відповіді про правильність обсягу та послідовність навчання техніки дзюдо.
--	--	--	--	--

3.2. Організація навчально-тренувального процесу з використанням ігровим засобів на різних етапах навчання

В результаті проведених розмов вдалося з'ясувати думку фахівців різної кваліфікації щодо розподілу технічних дій для в груп початкової та попередньо базової підготовки. Також вдалося з'ясувати, що немає єдності у поглядах на підготовку спортсменів. Лише щодо віддалених технічних дій відзначалася схожість у поглядах.

Так для 1-2 роки навчання фахівці рекомендували: кидок через стегно, кидок передньої та задньої підніжки, кидок підсадкою.

Для спортсменів 3-4 роки навчання лише зачіп зовні був рекомендований усіма фахівцями.

Для 5-6 років навчання рекомендовані всіма фахівцями передня та задня підніжка.

Для дзюдоїстів 6 років навчання були рекомендовані такі технічні дії: кидок через груди, кидок через спину, кидок передньої та задньої підніжки, кидок через голову з упорами стопи в живіт.

Тому для організації тренувальних занять доцільно створювати умови ігрової спрямованості, які допоможуть розкрити не тільки технічну складову та створить зацікавленість до занять дітей віком 10-12 років до занять спортом.

Звертаючи увагу на вік дітей (10-12 років), тренер повинен внести в тренувальний процес рухливі ігри за професійною спрямованістю, а в нашому випадку боротьба – дзюдо. Під час рухливих ігор тренер вирішує декілька завдань:

- організація навчально-тренувального процесу;

- розвиток фізичних та спеціальних якостей учнів;
- виявляє більш талановитих юних спортсменів;
- балансує навантаження;
- змінює напрям щодо заінтересованості учнів, тощо.

Технічні дії, що виконуються в сутичці, організовуються навмисно з тактичними цілями. Моделюванню подібних ситуацій найбільшою мірою сприяє спортивно-ігрова організація навчально-тренувального процесу в групах початкової та попередньо базової підготовки.

Формування базової техніки за допомогою спеціалізованих ігрових компонентів і спеціально-підібраних тренувальних завдань, дозволяє відійти від традиційного підходу в навчанні рухових дій.

До складу базових техніко-тактичних дій входили такі елементи, дії та операції:

- ✓ стійки, що визначають взаєморозташування протиборчих (різновиди стійок як можливість захисту, атаки);
- ✓ способи пересування, переміщення, маневрування;
- ✓ контакти силової взаємодії різними частинами тіла з противником та опори;
- ✓ блокуючі, активні та атакуючі дії (захоплення, упори);
- ✓ дії щодо вирішення позицій, що виникають і протиборств, взаємного розташування, що оцінюються суддями (кидки, звалювання, перевороти і т. д.);
- ✓ створення сприятливої ситуації для проведення активних дій та їх вирішення;
- ✓ дії борця після проведення ним атакуючої дії (утримування, дотискання) тощо.

Для засвоєння та закріплення манери та способів пересування в певній стійці, що методично доцільно на етапі освоєння матеріалу використовувати комплекс ігрових завдань що надано в (Табл.2) логічна схема переходу спеціалізованих навчально-тренувальних завдань при освоєнні та вдосконаленні базових техніко-тактичних дій юних борців, при цьому учням не

обов'язково пояснювати у словесній та наочній формі, варіанти прийняття того чи іншого положення тіла у просторі, способи раціонального пересування, атаки чи захисту.

Таблиця 2

Логічна схема переходу спеціалізованих навчально-тренувальних завдань при освоєнні та вдосконаленні базових техніко-тактичних дій юних борців - дзюдоїстів

Спеціальні ігрові комплекси (формування базової техніки)		Тренувальні завдання (формування розширеної техніки)	
Орієнтовна основа дії (ООД)	Основні опорні точки (ООК)	Орієнтовна основа дії (ООД)	Основні опорні точки (ООК)
1. Засвоєння та вдосконалення пересувань та обраних дій у низькій борцівській стійці			
торкнутися обумовленої частини тіла суперника (формування пересувань та дій у низькій борцівській стійці)	торкнутися гомілкостопа (правою, лівою, двома, будь-якою рукою)	досягти обумовлену позицію у конкретному захопленні	греко-римська боротьба: переведення в партер, просмикування під себе.
			вільна боротьба: звалювання, переведення в партер
			боротьба самбо: прохід у ноги
2. Засвоєння та вдосконалення виконання утисків			
1. Тіснити межі площі протиборства. 2. Утримати центральне положення на килимі.	1. Використовуючи ривки, поштовхи, просмикування; 2. Скручування розтягування; 3. Виведення з рівноваги, збивання.	Викликати відповідну реакцію поступального руху.	греко-римська боротьба: - у захопленні "хрест"
			вільна боротьба: -однієї руки двома з зовні;
			боротьба самбо: - класичний захоплення (відворот-рукав)
3. Засвоєння та вдосконалення рішень незвичайних початків поєдинку (дебюту)			
Вийти зі становища верхнього	В.П.: лежачи на спині різним боком один до одного	Вирішення ситуації конкретним атакуючим діям.	греко-римська боротьба: позиція після виконання кидка через стегно, переслідування.
			вільна боротьба: позицію одного з борців на обмежувальні лінії килима.
			боротьба самбо: позиція взаєморозташування: один у стійці, інший у партері на колінах у захваті.

Тому під час навчально-тренувального процесу слід враховувати, що кожна сторона підготовленості борця (фізична, технічна, психологічна, тактична) залежить від ступеня вдосконалення інших сторін, визначається ними та визначає їх рівень. У той же час у тренувальній і тим більше в змагальній діяльності жодна з цих сторін не зустрічається окремо: вони об'єднані в

складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія визначаються закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на кінцевий результат, специфічними для кожного виду змагань і компонентів тренувальної чи змагальної діяльності [1, с. 66].

Для прикладу наведемо декілька рухливих ігор, які були задіяні в тренувальному процесі юних дзюдоїстів. В (Табл.3) вказана характеристика їх застосування в спортивній сутичці.

Таблиця 3

Спеціальні рухові ігри , щодо розвитку спеціальних борцівських якостей

№ п\п	Назва гри (або вправи)	Характеристика завдання	Використання під час сутички
1	«Бій півнів»	На килимі малюють коло діаметром 4 метри. Гравці, розділившись на дві команди, будуються в рядах на протилежних сторонах килима. До кожної команди повинні бути включені представники різних вагових категорій. У середину намальованого кола заходять по одному гравцю з кожної команди, кожен із них згинає одну ногу в колінному суглобі і притримує її руками. Після того, як керівник подасть сигнал до початку гри, обидва спортсмени починають плечима і тулубом виштовхувати один одного з кола, намагаючись при цьому зберегти рівновагу і не торкнутися килима другою ногою. Спортсмен, який втратив рівновагу або вийшов за межі кола, вважається таким, що програв. Переможець кожного з таких змагань приносить своїй команді призовий бал. Якщо учасники бою одночасно опинилися в положенні партеру, або атакуючий у момент проведення атаки не зумів зберегти рівновагу і теж опинився в положенні боротьби лежачи, то суддя дає дозвіл на продовження бою. Перемагає команда, в якій виявиться більше переможців. У цьому варіанті тривалість кожного з змагань триває не більше однієї хвилини.	1. прояв фізичних якостей; 2. відчуття дистанції, партнера та килима; 3. прояв вольових якостей; 4. взаємодопомога (переживання за команду).
2	«Зіткни з риси»	Перед початком гри на килимі малюють прямі лінії, відстань між якими має бути не менше півтора метра, а учасники гри поділяються по парах. На лінію, віч-на-віч, встають два гравці так, щоб їх стопи розташовувалися одна за одною, строго на лінії. Після сигналу судді, які	

		змагаються прагнуть за допомогою поштовхів і ривків, а також обманних рухів змусити свого супротивника втратити рівновагу та зійти з лінії. Відрив стопи від килима або постановка її на килим осторонь риси вважається поразкою гравця. Потім гра повторюється, але учасники виставляють ту ногу, яка в попередньому періоді розташовувалася позаду.	
3	«Двобій»	Перед початком гри на килимі малюють коло діаметром 2-3 метри. Тренер формує дві команди чисельністю по дві - три особи. І після сигналу судді про початок гри гравці з другої прагнуть проникнути всередину зображеного на килимі кола та витіснити з нього захисників – гравців із першої команди. Тривалість гри складає одну – дві хвилини, після чого гравці обох команд змінюються ролями та гра повторюється. Перемагає команда, гравці якої виконають поставлене завдання, витративши найменшу кількість часу. У процесі гри учасникам дозволяється виводити своїх супротивників із рівноваги. Спортсмен, який втратив рівновагу, перериває свою участь у цьому змаганні до закінчення періоду гри.	

За рівнем підготовленості юних спортсменів можна змінювати умови у спеціальних ігор.

3.3. Обґрунтування експериментальної методики

У ході експериментальної роботи ми прагнули обґрунтувати методику технічної підготовки юнаків 10-12 років за умов тренувального процесу з дзюдо.

В експериментальній групі впроваджено розроблену нами методику технічної підготовки дзюдоїстів, засновану на використанні у тренувальному процесі спеціальних комплексів вправ і теоретичних завдань.

Заняття передбачало 3 частини: підготовчу, основну та заключну. У підготовчу частину включали різновиди ходьби, стрибків, вправи на місці або в русі, вправи для м'язів шиї, верхнього плечового пояса, тулуба, ніг. Здебільшого використовувалися вправи без предметів.

В основному заняття в експериментальній групі використовувалися розроблені спеціальні комплекси та теоретичні завдання.

Експериментальні спеціальні комплекси вправ були розроблені на основі тих технічних елементів, що вивчаються у дзюдоїстів на даному етапі підготовки.

Експериментальні спеціальні комплекси

Кидок через плече. В експериментальній групі дзюдоїстам пропонувалося кілька варіантів виконання цього технічного елемента.

Комплекс 1. Дії атакуючого:

1. Бере захоплення за різноіменний рукав та різноіменний відворот.
2. Виводить супротивника з рівноваги вперед.
3. Продовжуючи тягнути атакowanego вперед-вгору, змушує вставати атакowanego на носки.
4. Розвертається спиною до атакowanego, присідаючи і нахиляючись, відриває атакowanego від татамі, позбавляючи того опори.
5. Розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакowanego вгору, перекидає супротивника через себе.

Комплекс 2 відрізняється тим, що для проведення атаки слід захопити однойменний відворот кімоно супротивника.

Дії атакуючого:

1. Бере захоплення за різноіменний рукав та однойменний відворот.
2. Виводить супротивника з рівноваги вперед.
3. Продовжуючи тягнути атакowanego вперед-вгору, змушує вставати атакowanego на носки.
4. Розвертається спиною до атакowanego, присідаючи і нахиляючись, відриває атакowanego від татамі, позбавляючи того опори.
5. Розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакowanego вгору, перекидає супротивника через себе.

Комплекс 3. Так само, як і в попередніх варіантах, необхідно захопити різноманітний рукав супротивника знизу між ліктьовим і плечовим суглобами. Друга рука після виведення противника з рівноваги вперед, в момент розвороту атакуючого спиною, рухом з пахви атакowanej руки підставляє однойменне

плече як додаткову точку опори. Далі атакуючий, випрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекидає супротивника через себе.

Комплекс 4: кидок через спину захватом двох рукавів. Дії атакуючого:

1. Захопити різнойменні рукави кімоно супротивника знизу, ближче до пензлів.
2. Утримувати руки супротивника, не даючи йому вирватися.
3. У момент спроби противника звільнитися від захоплення, коли він почне піднімати руки вгору, використовувати його зусилля і ривком продовжити рух його рук якомога вище над головою, одночасно присідаючи і розвертаючись до нього спиною.
4. Не припиняючи тяги руками вперед-нагору, звалити супротивника на спину.
5. Розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через себе.

Комплекс 5: кидок через спину, стаючи навколішки. Дії атакуючого:

1. Бере захоплення за різнойменний рукав та різнойменний (однойменний) відворот.
2. Виводить супротивника з рівноваги вперед.
3. Продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змушує вставати атакованого на носки.
4. Розвертається спиною до атакованого, швидко стає на коліна, підсідаючи якомога ближче до супротивника.
5. Продовжує тягти супротивника вперед-вниз і перекидає через себе.

Дані варіанти технічних прийомів описаних вище застосовувався у таких ситуаціях:

1. Противник рухається вперед, настає, тим самим полегшуючи можливість вивести з рівноваги вперед.
2. Противник нахиляється вперед, полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед.

3. Противник посилює тиск, намагаючись відштовхнути, полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед.

4. Противник із положення «поза захопленням» робить спробу зробити захоплення, що дає можливість захопити атакуючу руку і зробити атакуючий підворот.

5. Після відбитої атаки противник повертається у вихідне положення, що також дає можливість зробити атакуючий підворот для кидка через спину.

Дзюдоїстам експериментальної групи можна під час поєдинку використовувати різні технічні дії (способи):

1. Атакуючі дії.

Загроза - цей спосіб передбачає використання сприятливої динамічної ситуації щодо кидка, що виникає внаслідок захисних дій атакованого. Ці захисні дії можуть бути викликані початком атаки одним із наступних прийомів: 1 - задня підніжка; 2 - зачіп зсередини різнойменної гомілки; 3 - підсікання зсередини; 4 - бічна підсікання; 5 - підсікання в коліно; 6 - передня підніжка; 7 - кидок через спину в інший бік.

2. *Захисні дії* атакованого проти кидка через спину можуть створити сприятливу динамічну ситуацію для продовження атаки такими прийомами, як: - підсікання зсередини; - відхват; - зачіп зсередини різнойменної гомілки; - кидок через спину зі зміною напрямку атаки (в протилежний щодо початку бік); - кидок через спину зі зміною рівня атаки (на коліна).

Передня підніжка

1. *Атакуюче захоплення:* стандартним (класичним) захопленням є захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав під ліктем.

Виведення з рівноваги: відступаючи і розгортаючись до противника боком, з допомогою згинання рук слід вивести противника з рівноваги вперед, змушуючи його стати на носки.

Виконання кидка одночасно з цим, продовжуючи розворот спиною до супротивника і присідаючи на дальній нозі, випрямленої другою блокувати

обидві ноги атакованого, не даючи йому змоги ступити вперед.

Продовжуючи розворот тулуба, не припиняючи тяги руками вперед, перекинути супротивника через ногу, що блокує.

Послідовність дій атакуючого:

1. Захопити різнойменний рукав знизу в ділянці ліктьового суглоба та різнойменний відворот (або воріт) кімоно супротивника.
2. Визначити (або створити) момент, коли виставленою ногою супротивника виявиться однойменна захопленого відвороту.
3. Різнойменною гомілкою зсередини слід блокувати виставлену ногу противника (зберігаючи тісний контакт підколінними згинами).
4. Підтягуючи захоплену ногу до себе, одночасно штовхаючи руками від себе та нахилиючи корпус у напрямку атакованої ноги, перекинути супротивника на спину.

Сприятлива ситуація для завершення атаки даним прийомом може виникнути після захисних дій атакованого, викликаних реальною загрозою першої фази атаки, куди можуть увійти:

- 1 - підхоплення під дві ноги; 2 - підхоплення зсередини; 3 - передня підніжка;
- 4 - кидок через спину; 5- кидки через стегно; 6 - переднє підсікання; 7 - підсікання зсередини.

*Підхоплення під одну ногу (передній підхват).*Послідовність дій атакуючого:

1. Вивести супротивника з рівноваги вперед, переміщуючи його вагу на виставлену ногу.
2. Розвернутися спиною до супротивника.
3. Не припиняючи тяги руками вперед, маховим рухом випрямленої ноги назад вибити опорну ногу противника.

Захисні дії атакованого проти підхвату зсередини можуть бути використані для завершення атаки наступними прийомами: 1 – підсікання зсередини; 2 - підсікання під п'яту; 3- зачіп зсередини різнойменної гомілки; 4 - передня підніжка.

3.4. Динаміка результатів технічної підготовленості дзюдоїстів віком 10-12 років

До початку та після закінчення експерименту було проведено обстеження піддослідних експериментальної групи. Результати технічної підготовленості попереднього обстеження дзюдоїстів-початківців експериментальної групи представлені в (Табл. 4).

Таблиця 4

Показники технічної підготовки дзюдоїстів-початківців до експерименту

Показники	Експериментальна група $M \pm m$
Передня підніжка, сек	$9,8 \pm 1,5$
Кидок через стегно, сек	$11,5 \pm 2,4$
Утримання верхом, сек	$15,2 \pm 3,5$
Кидок через спину, бал	5,2
Зачіп зсередини, бал	5,0
Кидок через спину з опором, бал	4,9
Зачіп зсередини з опором, бал	4,3

Як видно з таблиці 4 показники попереднього тестування, отриманими в експериментальній групі виявилися середньостатистичними, це говорить про те, що дзюдоїсти з технічної підготовки були практично однакові.

Для підтвердження вище сказаного це ми провели в ході педагогічного дослідження експертну оцінку. При оцінюванні тренерами - експертами до експерименту було виставлено оцінку від 4,3 до 5,2 балів за виконання технічних прийомів, що говорить про задовільну технічну підготовку дзюдоїстів, що беруть участь у дослідженні.

Це також підтверджується теоретичне тестування, що було проведено перед основним експериментом визначення технікою готовності котрі займаються групі (додаток 2). Попереднє тестування виявило низький рівень теоретичної підготовки експериментальної групи.

Цей факт свідчить про те, що до впровадження у тренувальний процес експериментальної методики група була однорідною.

На завершальному етапі експерименту було проведено підсумкове обстеження у дзюдоїстів експериментальної групи. Результати динаміки

показників технічної підготовленості початківців дзюдоїстів експериментальної групи наведено в (Табл. 5).

Таблиця 5

Показники технічної підготовленості дзюдоїстів-початківців після експерименту

Показники	До експерименту $M \pm m$	Після експерименту $M \pm m$	t-критерії	P
Передня підніжка, сек	9,8±1,5	6,3±1,1	2,4	<0,05
Кидок через стегно, сек	11,5±2,4	7,47±0,52	2,5	<0,05
Утримання верхом, сек	15,2±3,5	10,75±1,9	2,9	<0,05

Дані, подані в (Табл. 5) свідчать про те, що на підсумковому етапі обстеження достовірні відмінності виявлені у всіх показниках технічної підготовки експериментальної групи (при $p < 0,05$).

Найбільший приріст показників у технічній підготовці в експериментальній групі відбувся у наступних контрольних випробуваннях: утримання верхи (результат покращився на 4,45 с, та кидок через стегно (результат покращився на 4,03 с).

При оцінюванні експертами оцінки за виконання технічних прийомів були виявлені поліпшення - кидок через спину (результат покращився на 3,3 бала), кидок через спину з опором (у покращився на 3,1 бал), зачіп зсередини (покращення на 2,3 бала)) і зачіп зсередини з опором (в експериментальній групі змінився на 1,5 бала), але тут стався не значний приріст результатів, хоча достовірність виявлена, і відзначено поліпшення абсолютних показників у дзюдоїстів експериментальної групи, що займаються (Табл. 6).

Таблиця 6

Показники експертної оцінки технічної підготовки дзюдоїстів до та після педагогічного експерименту

Показники	Експериментальна група		P
	До експерименту, бали	Після експерименту, бали	
Кидок через спину, бал	5,2±0,03	8,5±0,04	<0,05
Зачіп зсередини, бал	5,0±0,04	7,3±0,03	<0,05
Кидок через спину з опором, бал	4,9±0,05	8,0±0,05	<0,05
Зачіп зсередини з опором,	4,3±0,04	5,8±0,04	<0,05

бал			
-----	--	--	--

Після проведеного експерименту при теоретичному тестуванні в експериментальній групі було виявлено такі результати: високий рівень готовності (1-2 помилки) – 7 осіб, що складає 40%, середній рівень готовності (2- 5 помилок) – 7 осіб, дорівнює 46,6%, а низький рівень готовності (5 та більше помилок) – 1 особа, що складає 13,4 %. Дані теоретичного тестування в експериментальній групі відображені на (Рис.1).

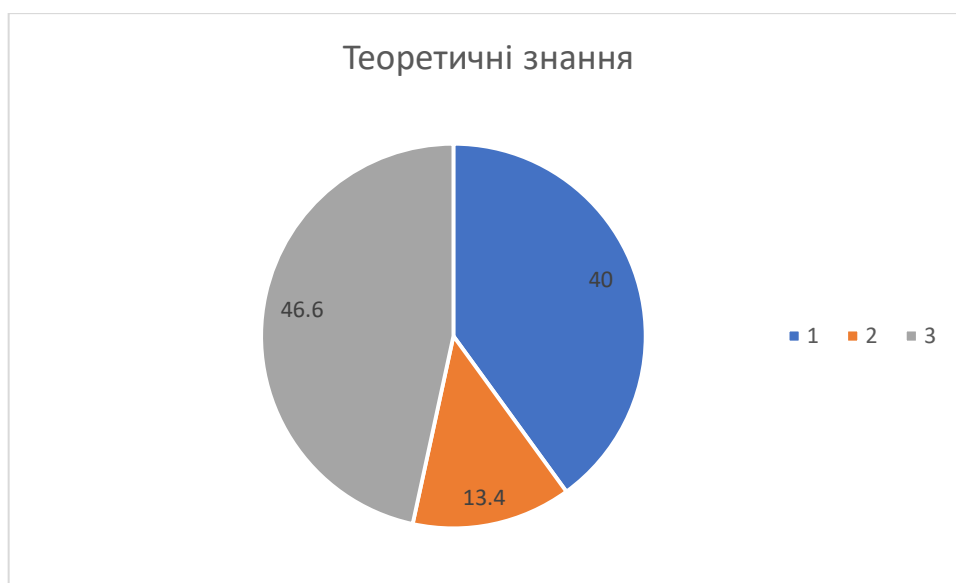


Рис. 1. Рівень теоретичної готовності дзюдоїстів на підсумковому етапі обстеження

Таким чином, експериментальна методика довела свою високу ефективність у технічній підготовці дзюдоїстів в умовах тренувальних занять. Можна стверджувати, що розроблена експериментальна методика справила позитивний ефект на технічну підготовку в експериментальній групі дзюдоїстів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що у теорії та методиці

спортивної боротьби недостатньо уваги приділено питанням технічної підготовки дзюдоїстів 10-12 років.

2. Був проаналізований опит технічної складової для підготовки юних дзюдоїстів деяких країн світу, а саме Японія, Англія, Голландія та Україна. Визначені їх особливості по змісту та проведення навчально-тренувальних занять.

3. Були внесені пропозиції щодо включення в навчально-тренувальний процес в групах початкової та попередньо-базової підготовки використання ігрових засобів на різних етапах навчання.

4. Розроблено експериментальну методику технічної підготовки юних дзюдоїстів, засновану на використанні у тренувальному процесі спеціальних комплексів та теоретичної підготовки.

5. В результаті педагогічного експерименту доведено ефективність експериментальної методики. Отримано достовірні дані, що свідчать про підвищення результативності виконання завдань із технічної підготовки діяльності юних дзюдоїстів за рахунок раціональності застосування технічних дій у різних ситуаціях.

Виявлено найбільший приріст показників технічної підготовленості в експериментальній групі у наступних контрольних випробуваннях: утримання верхи (результат покращився на 4,45 с, та кидок через стегно (результат покращився на 4,03 с).

При оцінюванні експертами оцінки за виконання технічних прийомів були виявлені покращення у таких діях як, кидок через спину (результат покращився на 3,3 бала), кидок через спину з опором (покращився на 3,1 бал), зачіп зсередини (покращення на 2, 3 бали) і зачіп зсередини з опором (в експериментальній групі змінився на 1,5 бала, але тут стався не значний приріст результатів, хоча достовірність виявлена, і відзначено поліпшення абсолютних показників у дзюдоїстів експериментальної групи, що займаються.

При теоретичному тестуванні в експериментальній групі було виявлено такі результати: високий рівень готовності (1-2 помилки) – 7 осіб, що складає

40%, середній рівень готовності (2- 5 помилок) – 7 осіб, дорівнює 46,6%, а низький рівень готовності (5 та більше помилок) – 1 особа, що складає 13,4 %.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів : навч. прог. Київ : ФДУ, 2019. 115 с.
2. Ананченко К. В., Алексєєв А. Ф., Бойченко Н. В. Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо //Єдиноборства. 2018. (3). С.14-22.
3. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Науково–методичний журнал «Єдиноборства». Харків, 2020. – №2 (16). С. 4-13.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
5. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник /Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів : навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
7. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
8. Данько, Г., Лаврєнтєєв, О., Данько, Т., Крупєня, С., Живолович, С. (2023). Основні напрямки техніко-тактичної підготовки борців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(164), 62-68.
9. Данько, Г., Лаврєнтєєв, О., Данько, Т., Крупєня, С. В., Живолович, С.А. (2023). Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (8(168), 39-45.

10. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексеев, Ю.О. Юхно, В.А. Середа, В.С. Перета, М.М. Руденко, ФДУ, 2019. – 115 с.
11. Дяченко А.А., Райтаровська І.В. Аналітично-статистичний аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації за підсумками «Олімпійських ігор – 2020»: колект. моногр. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-13.
12. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
13. Дзюдо – система и борьба: [учебник для СДЮСШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва] / Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо и др. // [под общей ред. А.И. Шулики]. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. – 779 с.
14. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання: [метод. рек.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. – 176 с. – ISBN 978-966-2937-63-3.
15. Ільченко С.С., Солодка О.В., Федорішко А.А., Ковач Ш.А., Кравченко О.С., Пономаренко О.В. Порівняльний аналіз виступу елітних дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі за підсумками XXXII літніх Олімпійських Ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 11 (143). С. 57-66.
16. Лахно Д. Вікова динаміка та оцінка максимальної швидкості рухів юних дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки /Д. Лахно //Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. - №1. – С. 32-35.
17. Корюкаєв М.М., Соболенко А.І., Мартинов Ю.О. Особливості навчання техніко-тактичних дій на секційних заняттях з дзюдо. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. –Вип. 2 (122). С. 74-77.

17. Коробейников Г.В. Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации / Г.В. Коробейников, С. В. Орденов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. (15 янв. 2005 г.): [сб. ст.] / Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. – Харьков, 2005. – С. 78–80.

18. Кротов Г.В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Г.В. Кротов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2005. – №3. – С. 24–29.

19. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.

20. Мартинов Ю.І., Крилов А.Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. –Вип. 2 (130). С. 86-89.

21. Михайлов Р.В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 78-84.

22. Плахтій Я.М. Фізична підготовленість юних дзюдоїстів на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення /Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : збірник матеріалів Науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної

теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 317-321. PDF формат. URL: <https://drive.google.com/file/d/11UH5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view>

23. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

24. Перебийніс В.Б. Індивідуалізація тренувальних програм в річному макроциклі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень: дис. ... канд. Наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2019. 235 с.8.

25. Рудник А. О. Структура та зміст технічної підготовки дзюдоїстів 12–14 років у річному циклі підготовки Master's thesis, Сумський державний університет, 2018.

26. Паламарчук Ю.Г., Солодка О.В., Кусовська О.С., Мамотько П.М., Гавриш Г.Г., Кохановський Р.А. Аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації за підсумками «ОІ-2020». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 9 (140). С. 80-85.

27. Солодка О.В., Білобров В.М., Нестеров О.С., Кусовська О.С., Корольов А.І., Махінько М.П., Хацаюк О.В. Аналітичний огляд технічної підготовленості елітних дзюдоїстів за підсумками «ЧС-2022». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. –Вип. 12 (158). С. 110-126.

28. Мудрик В. І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України / В.І. Мудрик, О. І. Камаєв, Ю. В. Васьков, В. В. Золочевський, В. Ф. Слюсарев [навчально-методичний посібник]. Харків – 2014. – 336 с.

29. Філіна В.А. Методика розвитку швидко-силових здібностей учнів засобами дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. –Випуск 9(154) 22. –с.109-114.

30. Тимчик М.В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2009. Випуск14. Київ, С. 237–240.

31. Тропин, Ю. Н., Бойченко, Н. В. (2018), «Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(64), С. 82-87.

32. Шматко Я.В. Виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. Вип.10. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С. 209-211.

33. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4 – С. 156-162.

34. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : методичні рекомендації / В. І. Шандригось. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.

35. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. –Вип. 7 (138). С. 124-131.

36. Юрченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. № 6 (76). С.149-150.

37. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau // *Physiological Testing of the high-performance Athlete*. - Human kinetics, 1991. – p. 175-221.
38. Shuba L., Shuba V. Physical training for 7-9 year old judoists. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Series No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. -K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021-Issue 11(143) 21. –S.11-15.
39. International Judo Federation (IJF, Tashkent World Championship Senior 2022, Uzbekistan, Tashkent) (2022). URL: [https://www.ijf.org/competition/2298/draw?id_weight=6\(date of application: 15.01.2023\)](https://www.ijf.org/competition/2298/draw?id_weight=6(date of application: 15.01.2023)).
40. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
41. Stibbe, G. Theorie in neueren Lehrplanen für den Schulsport - Probleme und Perspektiven/ G.Stibbe - Sportunterricht, Schorndorf, 2016. – 68 с.
42. Thomas, L. DeLorme-Progressive resistance exercise: technic and medical application (перевод) / L.Thomas - Sportunterricht, 2015.- 34 с.