

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

РЕУТОВ БОРИС ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ
ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Оніщук Л.М.
к.пед.н., доцент, завідувач кафедри
фізичної культури та спорту,
Заслужений працівник культури
України

Рецензент: Лоза М.М. директор КЗ
«ДЮСШ «Олімпійські надії»
Полтавської обласної ради

Полтава, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ	10
1.1 Загальні особливості дзюдо як виду єдиноборства	10
1.2 Основні характеристики та тактична специфіка дзюдо	19
1.3 Теоретичні та практичні аспекти спортивної орієнтації і відбору спортсменів у дзюдо	26
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	42
2.1 Методи дослідження	42
2.2 Етапи та організація дослідження	46
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	48
3.1 Програмування реалізації комплексного підходу тренувального процесу дзюдоїстів	48
3.2 Експериментальна програма тренування дзюдоїстів на основі комплексного підходу	52
Висновки до третього розділу	61
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	63
4.1 Мета, завдання та результати проведення експериментальних досліджень	63
Висновки до четвертого розділу	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

КГ – контрольна група

ЗФП – загальнофізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕС – експертна система

ЕГ – експериментальна група

ВРХ – метод кореляційного розсіювання

ВСТУП

Дзюдо як один з видів спорту, в тій чи іншій формі, розвинулося майже в кожній країні світу. Сучасний рівень конкуренції, особливо з урахуванням зростаючого престижу чемпіонатів світу та Олімпійських ігор, висуває високі вимоги до спортсменів і посилює боротьбу за захист національної спортивної честі. Тема розвитку спортивної поведінки у процесі тренувань привертає дедалі більшу увагу вчених і фахівців, що зумовлює необхідність пошуку нових наукових підходів до управління тренуваннями, які враховують індивідуальні особливості під час виборів фізичної активності.

Сучасні наукові дослідження у дзюдо зосереджені на фізичній та технічній підготовці на початкових етапах базової підготовки. Проте існуючі програми та підходи до тренувань недостатні. Зокрема етап спортивного розвитку, що характеризується вдосконаленням техніки, вивчений недостатньо. Головна мета цього етапу – всебічний розвиток фізичних якостей, що дозволяє повною мірою реалізувати індивідуальний потенціал.

В умовах зростання конкуренції досягнення високого рівня спортивних результатів вимагає розвитку технічних навичок спортсмена. Цей рівень технічної майстерності зазвичай досягається за рахунок поєднання технічної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. В даний час найбільша проблема в дзюдо - це розвиток навичок спортсменів за допомогою довгострокової технічної та тактичної підготовки. На жаль, це питання рідко розглядається стосовно дзюдо; переважна більшість досліджень зосереджена на елітних спортсменах.

Зростаюча соціальна значимість елітного спорту у всьому світі призвели до значного збільшення інтенсивності фізичних та розумових навантажень, пов'язаних зі спортивною діяльністю. Більше того, ця інтенсифікація торкнулася не лише міжнародних змагань, а й усієї системи спортивної підготовки, підвищивши вимоги до надійності спортсменів.

У дзюдо успіх багаторічних тренувань та підтримання високого рівня фізичної підготовки залежить від багатьох факторів; однією з них є створення міцної основи у розвиток технічних і тактичних навичок, і навіть формування специфічних фізичних здібностей спортсмена.

Це завдання вирішується за допомогою загальної фізичної підготовки, починаючи з ранніх та фундаментальних етапів спортивного розвитку. Це збігається з періодом активного біологічного та розумового розвитку підлітків та молоді. У молодих чоловіків ігнорування цих рекомендацій та пріоритет спеціалізованого тренувального процесу над загальним розвитком може призвести до погіршення фізичного та функціонального стану, зниження розумових здібностей та, зрештою, до передчасного завершення спортивної кар'єри.

Таким чином, у процесі розвитку спортивного духу тренер повинен визначити якості, що впливають на різні системи організму, працездатність та спортивні результати. Відповідь на це питання криється у суворому процесі відбору, що враховує педагогічні, психофізіологічні та медико-біологічні аспекти. На основі цих даних визначаються характеристики моделі, що враховує регіональні особливості елітних дзюдоїстів та дозволяє спортсменам тренуватися на якісно вищому рівні.

Підтримка здоров'я та гармонійного розвитку спортсменів має вирішальне значення. Вирішення цієї проблеми значно ускладнюється через зростаючі вимоги до них, інтенсифікацію міжнародних змагань та збільшення робочого навантаження, пов'язаного з тренуваннями та змаганнями. Все це вимагає постійного вдосконалення систем тренувань у різних видах спорту протягом усього розвитку спортсменів.

Сьогодні неможливо уявити покращення системи освіти без індивідуалізованого підходу до процесу тренування та навчання. Індивідуалізація спортивної підготовки є актуальним завданням у дзюдо, як у теоретичному, так і практичному плані. Це стосується всіх етапів довгострокової підготовки елітних спортсменів.

Ця необхідність виникає через те, що традиційні організаційні та методичні підходи до спортивної підготовки не дозволяють повною мірою враховувати та використовувати індивідуальні здібності та характеристики дзюдоїста. Одним із рішень цієї проблеми може стати диференційований підхід до застосування технічної та тактичної підготовки. Такий підхід необхідний, оскільки в змаганні дзюдо результат поєдинку залежить від ефективності тактики боротьби проти противника і точності технічного виконання цих прийомів.

Розвиток технічних і тактичних навичок людини залежить від багатьох чинників. Зміст спортивних програм для дітей та молоді, а також олімпійських резервних шкіл не сприяє розвитку універсального індивідуального технічного арсеналу за рахунок використання незвичайних прийомів проти супротивників різної статури, застосування різних методів удару та тактичних стилів боротьби. Усунення цих виявлених вад призведе до ефективного розвитку технічної підготовки.

Наш аналіз цієї проблеми дозволив виявити протиріччя між такими елементами:

- Враховуючи зростаючий попит на підготовку найталановитіших молодих людей для формування регіональних та національних команд, а також беручи до уваги результати відбору та регіональні особливості, організаційна та методична підтримка підготовки дзюдоїстів виявляється недостатньою;
- Методи, що не мають достатньої наукової основи, з урахуванням необхідності якісної підготовки у процесі розвитку спортивного духу дзюдоїстів та особливостей моделі.

Протиріччя, що виникли, дозволили нам визначити дослідницьку проблему, спрямовану на вдосконалення процесу підготовки дзюдоїстів на спортивному рівні, і таким чином змодельовати приблизну основу тренувального процесу з урахуванням складного вибору.

Аналіз практики та діяльності спортивних шкіл показує, що спортивна поведінка та потенціал розвитку дзюдоїстів тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методів спортивної підготовки на всіх етапах довгострокового навчання.

Важливість і практична користь цієї проблеми спонукали нас сформулювати тему дослідження наступним чином: «Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів на етапі вдосконалення професійної майстерності»

Мета дослідження – визначити особливості ефективної техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі вдосконалення професійної майстерності.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури стосовно досліджень даної теми.
2. Дослідити тактико-технічну підготовку дзюдоїстів.
3. Визначити показники ефективної технічної підготовки дзюдоїстів на етапі вдосконалення професійної майстерності.

Об'єкт дослідження – техніко-тактична підготовка дзюдоїстів.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення підготовки дзюдоїстів на етапі вдосконалення спортивної майстерності з урахуванням результатів відбору та регіональних особливостей.

Методи дослідження. Для вирішення поданих проблем були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних, отриманих із спеціалізованої науково-методологічної літератури; педагогічне керівництво курсами дзюдо.

Для вирішення дослідницьких завдань використовувалися такі методи: аналіз науково-методологічної літератури з предмету дослідження, педагогічне моделювання, наглядні експерименти, медико-біологічні методи (антропометрія, вимірювання пульсу, функціональні тести, аналіз змісту анамнезу, метод оцінки фізичного здоров'я, метод оцінки фізичного стану), математичні методи статистичної обробки даних.

Наукова новизна даного дослідження полягають у наступному:

Наукова концепція робить істотний внесок у розвиток наукового підходу в бойових мистецтвах і розширює існуючі уявлення про процес тренувань;

Конкретизовано тренування з розвитку спортивних навичок - це багаторічний процес, що включає мікро-, макро- і мезоцикли; кожен з них є окремим тренуванням, структура якого створюється на основі обраних модельних характеристик з урахуванням функціональних показників, що відображають адаптивні здібності організму та його стійкість до фізичних та психічних навантажень під час тренувань та змагань.

Дана система є набором методів, що визначають інструменти та принципи створення тренувального процесу в мікро- та мезоциклах, відсоткове співвідношення навантажень у зонах інтенсивності, результати контрольних тестів зі спортивного відбору з урахуванням вагових категорій, а також специфічний зміст характеристик моделі, що дозволяють спортсменам досягти якісно нового рівня.

Практична цінність цього дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності тренувального процесу підготовки дзюдоїстів за допомогою комплексного підходу з організаційною та методологічною підтримкою. Були визначені критерії відбору за основними морфофункціональними та психофізіологічними параметрами залежно від вагової категорії; та розроблено модель для реалізації комплексного підходу до відбору спортсменів для тренувань на етапі спортивного розвитку з урахуванням регіональних особливостей.

Експериментальна база дослідження: Комунальний заклад «ДЮСШ «Олімпійські надії» Полтавської обласної ради.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час оприлюднення їх під час роботи на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-красназавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та доповіді автора на VI Всеукраїнській

науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (3 грудня 2025 року на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»).

Публікація. М. Артем'єва, Б. Реутов. Особливості підготовки спортсменів-дзюдоїстів з урахуванням сучасних вимог та даних спортивного відбору/Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. 465 с.С. 22-25

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, 4 розділів, висновків до розділів і загальних висновків, списку використаних джерел (79 найменувань) і додатків. Повний обсяг роботи становить 79 сторінок. Робота містить 10 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ

1.1. Загальні особливості дзюдо як виду єдиноборства

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить, що питання підготовки дзюдоїстів є одним із найбільш досліджуваних напрямів у теорії та методиці спортивних єдиноборств. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців значна увага приділяється вдосконаленню системи багаторічної підготовки спортсменів, розвитку фізичних якостей, формуванню техніко-тактичної майстерності та оптимізації тренувального процесу.

Дослідники відзначають, що ефективність підготовки дзюдоїстів значною мірою залежить від раціонального поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. На думку багатьох авторів, технічна підготовка є основою спортивної майстерності, оскільки саме рівень володіння технікою визначає результативність дій спортсмена під час змагань. Особлива увага приділяється вивченню техніки кидків, утримань, больових та задушливих прийомів, а також способам їх удосконалення на різних етапах спортивного вдосконалення. [3, 7, 17, 21].

У наукових працях зазначається, що сучасне дзюдо характеризується високою інтенсивністю поєдинків, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості спортсменів. Тому значна кількість досліджень присвячена питанням розвитку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Автори підкреслюють необхідність використання спеціалізованих вправ, максимально наближених до умов змагальної діяльності. [8, 13, 24].

Окремий напрям досліджень стосується техніко-тактичної підготовки. Науковці вказують, що успішність змагальної діяльності залежить не лише від володіння окремими технічними діями, але й від уміння своєчасно застосовувати їх відповідно до конкретної ситуації поєдинку. У зв'язку з цим велике значення

надається формуванню індивідуального стилю ведення боротьби, розвитку здатності прогнозувати дії суперника та приймати ефективні рішення в умовах дефіциту часу.

Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється психологічній підготовці дзюдоїстів. Встановлено, що рівень психологічної стійкості, мотивації, самоконтролю та емоційної врівноваженості суттєво впливає на результативність виступів спортсменів. Тому багато авторів рекомендують включати до тренувального процесу спеціальні засоби психорегуляції та психологічної підготовки [1, 5, 14, 37].

Важливе місце в наукових працях займають питання спортивного відбору та орієнтації. Дослідники наголошують, що ефективний відбір повинен ґрунтуватися на комплексній оцінці антропометричних показників, рівня фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей та мотивації спортсменів. Такий підхід дозволяє більш точно прогнозувати перспективність дзюдоїстів і підвищувати ефективність їхньої багаторічної підготовки. [7, 25, 29].

Аналіз літературних джерел показав, що незважаючи на значну кількість наукових досліджень, питання удосконалення тренувального процесу дзюдоїстів залишається актуальним. Постійні зміни правил змагань, зростання конкуренції на міжнародній арені та розвиток спортивної науки зумовлюють необхідність подальшого пошуку ефективних засобів і методів підготовки спортсменів. Отже, дослідження особливостей тренувального процесу дзюдоїстів є важливим напрямом сучасної спортивної науки та практики.

Для всебічного та гармонійного розвитку дитини необхідна система, що включає всі основні види спортивної діяльності (гімнастика, бойові мистецтва, ігри тощо). Крім того, особливо привабливими для дітей та молоді вважаються види спорту, що поєднують різні форми фізичної активності та включають значну ігрову складову.

Ці невід'ємні якості дзюдо у поєднанні з унікальною філософією, етикетом і культурою Японії відрізняють його від інших бойових мистецтв. Дзюдо — це єдина методика тренувань та навчання, система фізичних, розумових та

духовних вправ, яка сприяє не лише фізичному розвитку, а й культурному та духовному зростанню молоді; вона створює особливу атмосферу спілкування та ентузіазму як у спорті, так і у самовираженні.

Унікальний характер дзюдо обумовлений синтезом його витоків: філософії та традицій дзюдзюцу, традицій та культури Японії, а також непохитної поваги до майстра (сенцею). «Дзюдо — це спосіб якнайкраще використовувати тіло і розум». Дзигоро Кано, засновник дзюдо, писав: «Суть дзюдо полягає в оволодінні мистецтвом нападу та захисту за допомогою інтенсивних тренувань, зміцнення тіла та розвитку сили волі».

Це бойове мистецтво легко освоїти і воно надзвичайно практичне. Початківці займатися дзюдо на заняттях в основному поринають у духовний, філософський та світ бойових мистецтв, а спортивний аспект зміцнює їхнє фізичне та психічне здоров'я та розвиває дух змагання.

Дзюдо - це система тренувань, яка сприяє розвитку всіх фізичних здібностей і є відмінним інструментом для морального виховання та розумового розвитку. Сьогодні дзюдо входить до трійки найпопулярніших видів спорту, поряд з футболом та легкою атлетикою [15, 19].

Міжнародна федерація дзюдо представляє понад двісті країн на п'яти континентах. Приблизно 35 мільйонів людей у всьому світі регулярно займаються дзюдо. Цінності, що лежать в основі навчальних матеріалів, що базуються на Правилах дзюдо, відіграють стратегічну роль у вихованні молоді та популяризації цього виду спорту. Ці цінності впливають на моральні, естетичні, правові та ціннісні судження молодих людей, а також на мотивацію їхніх дій.

У Японії, де зародилося дзюдо, та інших країнах цей вид спорту, як система прикладної фізичної підготовки, входить у загальну навчальну програму шкіл, армії та поліції. Міжнародна федерація дзюдо розробила та впровадила міжнародну програму «Дзюдо». Програма під назвою «Дзюдо в школі » охоплює 50 країн світу.

Крім того, на початку 2020 року Європейський союз дзюдо у співпраці з Міжнародною федерацією шкільного спорту запустив програму "Союз шкіл дзюдо". Мета цієї програми – інтегрувати тренування з дзюдо до програми середньої школи. Цінності, що лежать в основі навчальних матеріалів програми та правил дзюдо, відіграють стратегічну роль у вихованні молоді та популяризації цього виду спорту. Ці цінності впливають на моральні, естетичні, правові та ціннісні уявлення та мотивацію молодих людей. [2].

Дзюдо (походить від японських слів " дзю " - гнучкий, м'який; "до" - шлях) - це бойове мистецтво, що допускає як кидкові прийоми, так і больові прийоми (застосовувані тільки до рук) і прийоми боротьби. Тренування в (довгому) кімоно (стьобана куртка і штани). Вони борються, використовуючи пояси та штани, на спеціальних килимках, званих татами.

Метою поєдинку є перемога над суперником за допомогою кидків, больових прийомів на руку, задушливих прийомів як у стійці та і в партері. Техніки виконуються як у стійці , так і на землі. Дзюдо відрізняється від інших бойових мистецтв тим, що при виконанні технік використовується менше фізичної сили та допускається більша кількість технічних рухів. Дзюдо, що має важливий філософський вимір , ґрунтується на трьох фундаментальних принципах:

1. Взаємна допомога та взаєморозуміння необхідні для досягнення більшого прогресу.
2. Максимально ефективно використовувати тіло та розум.
3. Здатись означає перемогти.

Суть мистецтва дзюдо полягає у вмінні контролювати ситуацію та адаптувати її на свою користь. Для цього потрібні: миттєва реакція, висока точність, крайня концентрація, залізна воля та гостре вміння аналізувати ситуацію на татамі.

Дзюдо як вид спорту характеризується тренуваннями, що вимагають однакової уваги до розвитку всіх фізичних якостей спортсмена, освоєння складних координаційних технік, застосування прийомів як у стійці, так і на

землі, а також опорі на контроль різноманітних та нециклічних рухів власного тіла та тіла партнера. [7, 11].

Непередбачувані тактичні ситуації вимагають безперервних, швидких і ефективних тактичних рішень, які змінюють напрям і рівень зусиль, що додаються, переходячи від рішень, заснованих на найвищому рівні інтенсивності, до рішень, заснованих на повному розслабленні та максимальній точності.

Наявність вагових категорій потребує стратегічно продуманої фізіологічної підготовки до змагань; це дозволяє вирішити поширену проблему набору або втрати ваги, а також використовувати індивідуальні антропометричні характеристики та характеристики суперника задля досягнення перемоги та розробки ефективного тактичного плану.

Головна перевага тренувань із дзюдо — розвиток здатності долати труднощі. Це супроводжується підвищенням почуття честі та гордості, більшою незалежністю та вмінням приймати виважені рішення. Також тренування включають потужну і багаторазову демонстрацію цілеспрямованих дій, здатність контролювати особисті бажання при відхиленні від загальноприйнятих поглядів або традицій у групі, чесність і ввічливість по відношенню до слабкішого партнера та багато іншого.

У дзюдо тактика передбачає раціональне використання бойових прийомів задля досягнення перемоги. Незалежно від технічної майстерності дзюдоїста, його здатність організувати бій, розумно використовуючи прийоми відповідно до характеристик противника, визначає рівень його компетентності. Мета тактичної підготовки дзюдоїста – розвиток стандартизованих тактичних рухів[6].

Талант спортсмена багато в чому залежить від його майстерності у бойових прийомах. Чим вище рівень його технічної підготовки і чим краще він володіє різними техніками, тим більше шансів на успіх на змаганнях.

Усі прийоми дзюдо поділяються на дві категорії: прості та складні рухи. До простих рухів відносяться кидки, обертання, переміщення по татамі, захоплення і т. д.



Рис.1.1. Класифікація прийомів дзюдо.

До складних рухів відносяться прийоми, захист та контратаки. Кожен з них має тактичний аспект, оскільки всі вищезгадані рухи можуть використовуватися стратегічно [9, 33].

Тактичні знання дзюдоїста включають техніки, типи і форми тактики, а також їх застосування на тренуваннях і змаганнях. Тактичні навички - це дії, продиктовані цими знаннями: передбачення плану супротивника та бойової ситуації, а також адаптація власного тактичного плану під час поєдинку.

Це відповідає всім тактичним діям, що застосовуються на тренуваннях та змаганнях. Здатність дзюдоїста до тактичного мислення - це вміння приймати обґрунтовані тактичні рішення в умовах обмеженого часу та сильного психологічного тиску. Тактична підготовка дзюдоїста – це процес вивчення

тактичних технік, їх типів, форм та методів застосування на змаганнях. Структура тактичної підготовки в дзюдо, як правило, включає дії, спрямовані на розвиток знань, навичок, здібностей та тактичного мислення.

На спеціалізованому етапі базової підготовки тактична підготовка спрямована на розвиток навичок, необхідні участі у поєдинках проти кількох противників, і підвищення здатності відповідально брати участь у змаганнях. Вивчається тактична підготовка технік, контртехнік та комбінацій, а також тактика поєдинків та змагань. Аналізуються навички суперників, визначаються їхні рейтинги та оцінюються їхні сильні сторони [12].

Тактика багато в чому залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. На практиці спостерігається, що кожен досвідчений дзюдоїст має свій унікальний стиль бою. Проте всі бійці використовують базову тактику, включаючи наступальну, контрнаступну та оборонну тактику. (Рис.1.1.)

БАЗОВА ТАКТИКА В ДЗЮДО

ВСІ БІЙЦІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ БАЗОВУ ТАКТИКУ, ВКЛЮЧАЮЧИ НАСТУПАЛЬНУ, КОНТРНАСТУПНУ ТА ОБОРОННУ ТАКТИКУ.

НАСТУПАЛЬНА ТАКТИКА	КОНТРНАСТУПНА ТАКТИКА	ОБОРОННА ТАКТИКА
		
<ul style="list-style-type: none"> • Ініціатива в атаці. • Постійний тиск на суперника. • Використання кидків, комбінацій та активних дій для здобуття переваги. Мета – здобути оцінку або перемогу. 	<ul style="list-style-type: none"> • Очікування дій суперника. • Використання його помилок та відкриттів. • Швидка відповідь на атаку суперника. • Мета – перехопити ініціативу та провести ефективний прийом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Захист від атак суперника. • Утримання рівноваги та позиції. • Використання блоків, ухилень, відходів. • Мета – нейтралізувати дії суперника та дочекатися зручного моменту.



ВИСНОВОК
Успішний дзюдоїст уміє поєднувати всі три тактики залежно від ситуації на татамі. Гнучкість, спостереження та правильний вибір дій – ключ до перемоги.

Рис.1.2. Базова тактика в дзюдо.

Наступальна тактика вимагає від бійця високої активності. Він повинен битися хоробро і рішуче, атакуючи супротивника. Ця тактика характеризується послідовністю дій, що поєднують пряму та розслаблену стійку, гнучкий стиль бою та спроби застосування різних тактичних маневрів та кращих прийомів.

Наступальна тактика вимагає чудової фізичної та психологічної підготовки, а також використання широкого спектру технічних засобів та тактичних комбінацій. Вона поділяється на два типи: безперервна епізодична наступальна тактика.

Тактика безперервної атаки характеризується тим, що дзюдоїсти беруть ініціативу до своїх рук і підтримують швидкий і наростаючий темп. Вони намагаються атакувати своїх супротивників, йдучи на прорахований ризик, вміло поєднуючи обманні рухи та реальні атаки, а також використовуючи свої улюблені прийоми. Застосування цієї тактики ґрунтується на максимальному використанні кожної можливості для переслідування супротивників та ведення комбінованого стилю бою[35, 49].

Ця тактика дозволяє отримати перевагу в перші хвилини бою, фізично вмотати супротивника, зламати його волю і зрештою гарантувати перемогу. Вона особливо ефективна проти супротивників із слабким захистом або низькою витривалістю.

Тактика епізодичної атаки передбачає, що дзюдоїст атакує епізодично через заздалегідь певні проміжки часу в міру просування. У перервах між атаками він уважно спостерігає за противником, переміщається, використовує різні обманні рухи, іноді навмисно уникає активного бою і навіть робить тактичні дії, спрямовані на відволікання супротивника.

Під час бою атаки можуть виконуватися у повільному, середньому чи швидкому темпі. Дзюдоїст, що атакує у повільному або середньому темпі, заощаджує сили та енергію завдяки часу відновлення між атаками.

Тактика періодичних наступів є найбільш ефективною зброєю проти противників, які недостатньо підготовлені до матчу і не мають достатньої витривалості та спритності.

В обох випадках наступальна тактика має вирішальне значення для перемоги. Дзюдоїсти можуть більш ефективно використовувати свої технічні, тактичні та фізичні здібності, перехоплюючи ініціативу та нав'язуючи свою волю супротивникам.

Контратака вимагає від бійця вироблення бойової стратегії, що базується на контратаках, з використанням можливостей, створюваних рухами супротивника. Ця тактика особливо ефективна проти бійців, які повільніші за своїх противників [24].

Оскільки не всі противники використовують контратаки, дзюдоїст, який застосовує таку тактику, стикається з низкою труднощів. До них відносяться: спонукання противника до виконання бажаних рухів, провокування його на застосування прийомів, а потім використання можливості для раптової атаки або контратаки, щоб здолати його. Ті, хто обирає таку тактику, повинні мати швидку реакцію, значну спритність, просунуту техніку, рішучість, сміливість і глибоке розуміння стратегії.

З іншого боку, оборонна тактика характеризується повною зосередженістю дзюдоїста на захисті, уникненням участі у сутичці та спробою атаки лише у разі помилки супротивника. Така тактика робить дзюдоїста повністю залежним від рухів супротивника. Більше того, якщо дзюдоїст суворо дотримується такого типу тактики протягом усього поєдинку, це часто призводить до поразки. Навіть найретельніший захист не може гарантувати, що противник не прорветься наполегливими та сміливими атаками і не виконає кидок.

Надмірно обережна захисна тактика, спрямована виключно на те, щоб заманити супротивника в пастку є примітивною. Вона може використовуватися короткочасно для набору сил перед атакою під час бою, але може застосовуватися для провокування і примусу противника до атаки. Дзюдоїст, який використовує захисну тактику, повинен застосовувати блоки, болючі прийоми, маневри, обманні рухи, ривки та поштовхи.

Сучасний рівень розвитку в дзюдо вимагає оволодіння всіма видами тактики та вміння застосовувати та комбінувати їх відповідно до характеристик противника, власної підготовки та специфічних умов змагань.

Як правило, доцільно застосовувати різну тактику на різних етапах бою, від безперервного наступу до оборони, не тільки при зіткненні з різними супротивниками, але навіть в тому самому бою проти одного і того ж ворога — інакше кажучи, застосовувати тактику, що найбільше підходить для конкретної ситуації.

1.2. Основні характеристики та тактична специфіка дзюдо

Без належної психологічної підготовки — підготовки, яка розвиває моральні якості та силу волі, а також здатність адаптуватися до змагального спорту — неможливо досягти високих спортивних результатів. Така підготовка дозволяє спортсменам розвивати специфічні психологічні функції, пов'язані з унікальними особливостями дзюдо змагання.

У рамках психологічної підготовки розглядаються такі галузі, як мотивація у спорті, підготовка волонтерів, ідеомоторна підготовка, розвиток навичок реагування, розвиток специфічних навичок, регулювання психічної напруги, підвищення толерантності до емоційного стресу та початкове управління станом.

У такому технічно складному виді спорту як дзюдо система тренувань має вирішальне значення. Однак відсутність системи тренувань може призвести до хаотичного розвитку техніки та зниження універсальності спортсмена. Тим не менш, найважливішим критерієм визначення рівня дзюдоїста є глибина та ефективність його технічної підготовки [44].

Спрямованість тренувань та їх ефективність завершується майстерним володінням спортсменом своєю руховою системою, адаптованою до специфічних потреб дисципліни, та призводить до результатів високого рівня.

Це спорт із надзвичайно складними та різноманітними техніками рухів. Він включає більше 1,5 мільйона базових технік та їх варіацій, що призводить до складних технічних і тактичних рухів (комбінації та контр-техніки), а також до основних рухів (рух, боротьба, порушення рівноваги, захист у партері і самооборона).

Перша вимога для вдосконалення технічних навичок бійця — отримання високоякісної підготовки з техніки дзюдо; проте, для виявлення технічних недоліків необхідна комплексна перепідготовка.

На етапі базової підготовки основна увага приділяється загальній фізичній підготовці та додатковим вправам; інтенсивно використовуються вправи із відповідних видів спорту, удосконалюється техніка. У другій половині цього етапу тренування стають більш спеціалізованими. Загалом визначається майбутня галузь спеціалізації, і спортсмени розвиваються у цій галузі у вигляді тренувань з відповідним видам спорту. На цьому етапі акцент робиться на методах, що дозволяють організму спортсмена повністю розкрити свій потенціал без перевантажень, аналогічно до змагальної діяльності [38].

Талант спортсмена багато в чому залежить від його майстерності у бойових прийомах. Чим вище рівень його технічної підготовки і чим краще він володіє різними техніками, тим більше шансів на успіх на змаганнях.

Технічна підготовка визначається тим, наскільки добре спортсмен освоїв систему рухів, що відповідає специфіці його виду спорту, що гарантує високі результати.

Основи технічної підготовки дзюдоїстів (елементи) подано в Таблицях 1.1., 1.2, 1.3. :

Таблиця 1.1.

Класифікація технічної підготовки дзюдоїстів

Розділ технічної підготовки	Японська назва	Складові елементи
Техніка кидків зі стійки	Наге-ваза (Nage-waza)	Аші-ваза, Коші-ваза, Те-ваза, Ката-ваза, Сутемі-ваза
Техніка боротьби в положенні лежачи	Не-ваза (Ne-waza)	Осаекомі-ваза, Шіме-ваза, Кансецу-ваза
Техніка стійок і захватів	Кумі-ката (Kumi-kata)	Різновиди стійок та способів захоплення суперника
Техніка падіння	Укемі (Ukemi)	Прийоми безпечного падіння вперед, назад, убік та перекатом
Техніка виведення з рівноваги	Кузуші (Kuzushi)	Способи порушення стійкості суперника перед виконанням прийому
Техніка контрприймів	Гаеші-ваза (Gaeshi-waza)	Контратаки та відповідні дії на атакуювальні прийоми суперника

Таблиця 1.2

Структура техніки боротьби у стійці (Наге-ваза)

Вид техніки	Японська назва	Характеристика
Техніка боротьби ногами	Аші-ваза (Ashi-waza)	Кидки за допомогою дій ніг
Техніка кидків через стегно	Коші-ваза (Koshi-waza)	Кидки із використанням стегна як опори
Техніка кидків руками	Те-ваза (Te-waza)	Кидки, що виконуються переважно руками
Техніка кидків через плече	Ката-ваза (Kata-waza)	Кидки через плечовий пояс
Техніка кидків з падінням	Сутемі-ваза (Sutemi-waza)	Кидки, під час яких атакуючий навмисно падає

Таблиця 1.3.

Структура техніки боротьби лежачи (Не-ваза)

Вид техніки	Японська назва	Характеристика
Техніка утримань	Осаекомі-ваза (Osaekomi-waza)	Фіксація суперника на татамі
Техніка задушливих прийомів	Шіме-ваза (Shime-waza)	Прийоми, спрямовані на обмеження дихання або кровопостачання
Техніка больових прийомів на ліктьовий суглоб	Кансецу-ваза (Kansetsu-waza)	Больові впливи на ліктьовий суглоб суперника

У положенні стоячи заборонені болючі прийоми на ноги, болючі удари в очі, рот і ніс, задушливі прийоми та заподіяння болю. У партері дозволені лише болючі прийоми, спрямовані на ліктьовий суглоб. Дзюдо — це спорт із надзвичайно складними та різноманітними техніками рухів. Він включає в себе базові прийоми та позиції, їх варіації, складні технічні та тактичні рухи (комбінації та контратаки), задушливі прийоми та прийоми заподіяння болю, а також основні рухи (рухи, захоплення, дестабілізація, контроль у партері та самоконтроль) [41].

Дуже важливо приділяти особливу увагу технічній підготовці з ранніх етапів розвитку. Важливість правильної структури цієї підготовки для юних борців ще більше наголошується на тому, як легко у молодих спортсменів виявляються технічні недоліки. Справді ці слабкості часто компенсуються високорівневою фізичною підготовкою. Однак навіть серед елітних спортсменів технічні недоліки та слабкості можуть бути виявлені і у юних борців. Більше того, виправлення недоліків на ранніх етапах важко, а то й неможливе. З одного боку, неправильно виконані рухи перешкоджають освоєнню нових, правильних рухів (негативне перенесення навичок); з іншого боку, втрачається критичний період у розвиток спритності (сенситивний період), основа техніки. Ця ситуація наголошує на важливості технічної підготовки для юних спортсменів.

Добре відомо, що прийоми, що використовуються окремо, часто не дають бажаного ефекту. Тому застосовуються складні технічні та тактичні рухи. Необхідність розвитку комплексного бойового стилю з початкового етапу навчання потребує інтеграції комбінацій чи заміни базових прийомів у основну техніку.

Тактика у дзюдо залежить від того, наскільки противник втрачає рівновагу після початкової атаки. Ці комбінації, як правило, розроблені таким чином, щоб зберігати рівновагу у певному напрямку [31].

Першочергова вимога до технічної підготовки - це якісна початкова підготовка, яка, у свою чергу, вимагає частого оновлення знань.

У боротьбі, черпаючи натхнення із структури поєдинків у бойових мистецтвах, вчені розрізняють достатній та необхідний технічний рівень. Достатній технічний рівень відповідає мінімальному набору технічних дій, що дозволяють дзюдоїстові долати тактичні труднощі, що виникають під час поєдинку.

Цей обсяг вправ схожий на набір базових технічних і тактичних рухів, оскільки дозволяє вести ближній бій із противником, але є обсягом, необхідним для досягнення оптимального спортивного рівня. Необхідний технічний обсяг - це набір технічних рухів, які спортсмен може освоїти, враховуючи його специфічний тренувальний процес та індивідуальні особливості.

При аналізі змагальної діяльності автори часто посилаються лише на технічні і тактичні дії, що найчастіше оцінюються, чого явно недостатньо для повної характеристики бійців.

Розглянемо думки експертів щодо ефективності та показників активності технічних та тактичних рухів дзюдоїстів вищого рівня. Ці експерти вважають, що найбільш ефективним кидком у дзюдо є кидок із землі.

Експерти з боротьби наголошують на необхідності встановлення зв'язку між технічною та тактичною підготовкою та змагальною діяльністю. Цей зв'язок виражається у вимогах, які необхідно враховувати у тренувальних програмах для

забезпечення застосовності та ефективності технічних та тактичних прийомів на змаганнях [34].

Багато експертів рекомендують від початку занять збалансувати тренування та техніку з їх застосуванням на змаганнях. Вони вважають, що краще віддавати пріоритет розвитку найефективніших і найчастіше використовуваних технік, а не тих, що використовуються рідко. Тому, починаючи з найефективніших технік, багато авторів пропонують розвивати індивідуальний репертуар технік та тактичних рухів. Це відповідає одній з фундаментальних цілей навчання та тренувань з дзюдо.

Однак, незважаючи на загальноприйнятий підхід до визначення змісту тренувань боротьби, існують винятки; це техніки, що рідко зустрічаються на змаганнях, але необхідні для відпрацювання основних прийомів дзюдо.

Таблиця 1.4

Принципи та підходи до техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів

Категорія	Зміст	Практичне значення
Принцип пильності та активності	Свідоме та активне засвоєння техніко-тактичних дій спортсменом.	Сприяє підвищенню ефективності навчання та розвитку самостійності.
Принцип систематичності та послідовності	Навчання здійснюється регулярно та поетапно.	Забезпечує міцне засвоєння технічних і тактичних навичок.
Принцип наочності та доступності	Використання зрозумілих засобів навчання з урахуванням віку та підготовленості спортсменів.	Полегшує оволодіння складними руховими діями.
Принцип спадкоємності	Кожний наступний етап підготовки базується на раніше сформованих уміннях і навичках.	Забезпечує безперервність спортивного вдосконалення.
Принцип перспективності	Планування підготовки з урахуванням майбутнього розвитку спортсмена протягом 6–8 років.	Сприяє формуванню фундаменту для досягнення високих спортивних результатів.

У дзюдо дотримання принципів навчання руховим навичкам має вирішальне значення визначення прогресу в освоєнні технічних і тактичних рухів. Акцент має робитися на переході від «простого до складного» та від

«легкого до важкого». Найбільш логічна послідовність - це освоєння техніки до досконалості, з підвищенням рівня складності фізичних вправ та необхідної координації.

Таблиця 1.5.

Основні підходи до вивчення техніки дзюдо

Підхід до навчання	Характеристика	Переваги
Від простого до складного	Послідовне освоєння технік від елементарних до складних.	Забезпечує поступове формування навичок.
Вивчення технік боротьби лежачи в одній позиції	Опанування кількох прийомів із конкретного положення.	Дозволяє глибше засвоїти особливості певної позиції.
Широке вивчення технік різних класифікаційних груп	Одночасне ознайомлення з різними видами технічних дій.	Формує різносторонню технічну підготовленість.
Колове вивчення технік за групами	Почергове вивчення окремих груп прийомів із повторним поверненням до них.	Сприяє закріпленню та систематизації знань.
Вивчення обмеженої кількості технік	Акцент на невеликій кількості найбільш важливих прийомів.	Забезпечує якісне відпрацювання базових дій.
Вивчення ефективних технік на ранніх етапах	Навчання найбільш результативним прийомам із початку підготовки.	Підвищує мотивацію та результативність юних спортсменів.

Крім класичних принципів пильності та активності, систематичності та послідовності, відкритості та доступності, слід підкреслити ще два принципи: принцип спадкоємності та принцип перспективності. Техніко-тактичні засоби повинні відповідати індивідуальним особливостям молодих бійців та очікуваному розвитку майбутніх чемпіонів протягом наступних 6-8 років.

Чіткої схеми немає і існують різні точки зору: вивчення технік за принципом «від простого до складного»; вивчення різних технік наземного бою в одній і тій же позиції; загальне вивчення широкого спектра технік, специфічних щодо різних класифікаційних груп; кругове вивчення технік за групами; вивчення обмеженої кількості технік; та вивчення ефективних технік на ранніх етапах.

1.3. Теоретичні та практичні аспекти спортивної орієнтації і відбору спортсменів у дзюдо

Спортивна практика показує, що питання відбору та підготовки спортсменів привертає увагу не лише вчених, а й тренерів.

Для визначення біологічного віку спортсменів можуть використовуватись морфологічні та біохімічні показники, діагностична цінність яких варіюється в залежності від стадії розвитку дитини. Серед морфологічних показників найчастіше використовується скелетний розвиток первинних та вторинних статевих ознак. До біохімічних показників відносяться гормональний та ферментний профілі.

Оцінюючи рухового потенціалу спортсмена тренерам слід враховувати його біологічний вік. Зокрема, талановиті спортсмени того ж віку, які розвиваються фізично швидше за своїх однолітків, можуть досягти відмінних результатів у рухових тестах. [1, 26].

Коротко, тренери застосовують природний відбір, ґрунтуючись виключно на спортивних та технічних результатах, досягнутих на змаганнях, та на тренувальних тестах (контрольних вправах), включених до програми. Спортсмен вищого рівня стає зразком з метою оцінки специфічних потреб організму у цьому виді спорту. Моделі морфофункціональних характеристик і активності змагання повною мірою представлені в різних дисциплінах боротьби.

Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються відповідно до потреб та умов кожної епохи. До них відносяться, зокрема, вимога відмінного здоров'я та хорошої загальної фізичної підготовки. Крім того, варто пам'ятати, що навіть високий рівень загальної фізичної підготовки не завжди гарантує успіх у дзюдо. Це означає, що в деяких випадках необхідний розвиток витривалості, в інших — сили і так далі; інакше кажучи, потрібна спеціалізована підготовка.

Головним критерієм відбору спортсмена до регіональної чи національної збірної є результат, досягнутий в одному чи кількох змаганнях. Однак час, що

минув із останнього змагання, відіграє значну роль у такому відборі. Цей час може бути мінімальним чи досить тривалим; у першому випадку спортсмен може ще не розкрити свій повний фізичний та розумовий потенціал, а у другому — брак планування у тренувальному процесі призведе до зниження результатів. Щоб уникнути цієї ситуації, необхідно мати об'єктивні критерії відбору, які характеризують функціональний, фізичний та розумовий потенціал спортсмена та прогнозують його спортивні результати [14].

Також важливо наголосити, що детальне вивчення індивідуальних особливостей найкращих спортсменів необхідне для кваліфікованого відбору та ефективної спортивної підготовки; оскільки процес спортивного відбору дозволяє виявити тих, хто, незважаючи на свої незаперечні рухові навички, може відставати і не мати змоги досягти визначних результатів у майбутньому.

СХЕМА. Процес спортивного відбору спортсменів

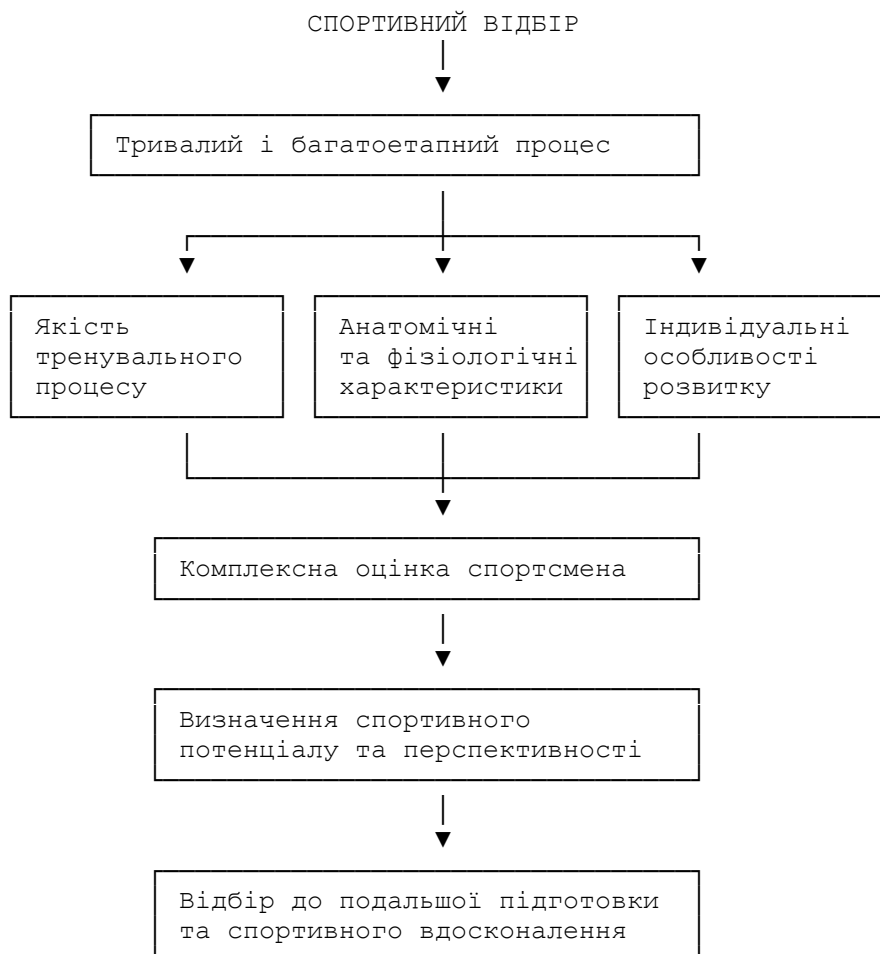


Рис.1.3. Процес спортивного відбору спортсменів

Насправді відбір спортсменів – це не разова подія; це тривалий та складний процес, ефективність якого залежить від якості тренувань, яка, у свою чергу, багато в чому визначається з урахуванням анатомічних та фізіологічних характеристик конкретної категорії спортсменів, а також індивідуальних особливостей фізичного розвитку кожного спортсмена.

Спортивний відбір є безперервним процесом, який базується на оцінці якості підготовки спортсмена, його анатоμο-фізіологічних характеристик та індивідуальних особливостей розвитку з метою визначення перспективності для досягнення високих спортивних результатів.

Підготовка до досягнення максимальної продуктивності та закладення основи для майбутніх високих спортивних досягнень можливі лише за умови використання науково обґрунтованих методів тренувань з відповідними обсягами та режимами, підкріпленими раціональною медичною та біологічною підтримкою. Основна мета тренувань із дзюдо має полягати не у досягненні високих результатів на міжнародних змаганнях, а у створенні достатньої функціональної основи для майбутніх успішних спортивних досягнень.

Головне завдання – виявити приховані резерви організму у різних галузях підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) та забезпечити їх ефективний прояв у змагальній діяльності.

Вчені вважають, що в процесі природного відбору, що застосовується до спорту, елітні спортсмени стають еталоном для висновків про специфічні вимоги, які пред'являє той чи інший вид спорту до організму. Вони вважають, що прийняття ідеї про взаємозалежність форми та функції потребує визнання існування різних видів спорту [11,43].

Науковий підхід до вивчення теорії та практики спортивного відбору почав розвиватися порівняно недавно на початку 1960-х років. У цей період було проведено значну науково-методологічну роботу. Було сформульовано деякі фундаментальні концепції теорії спортивного відбору, а також визначено термінологію концепцій її різних варіантів та етапів. Розроблено загальні

підходи та специфічні методи методології спортивного відбору у різних видах спорту [6, 10].

Практично всі автори рекомендують враховувати морфологічні та антропологічні показники, не обмежуючись зростом та масою тіла.

Морфологічні маркери характеризують як фізичний розвиток, а й служать критерієм спортивного відбору, демонструючи реалізацію генетичних програм. Морфологічні характеристики борців вивчалися численними експертами, які зібрали цікаві дані про зростання борців на різних рівнях, виявивши, що зростання значно позитивно впливає на спортивні результати.

Дослідники [53] виявили, що споживання кисню пропорційне площі поверхні тіла. Отже, при однаковій вазі у вищого борця більша площа поверхні тіла і, таким чином, велика аеробна здатність.

Високі спортсмени, чия вага не обмежена, мають особливу перевагу при змаганнях у важкій вазі. Це зумовлено їх значним потенціалом. Ці спортсмени виділяються оригінальністю свого технічного репертуару завдяки довгому розмаху рук, значній м'язовій силі та масі тіла. Проте було отримано суперечливі дані щодо пропорцій тіла борців. Наприклад, дослідження [63] стверджують, що борці мають значні поперечні розміри, значне коло грудей, шиї, стегон, плечей і голови, а також відносно короткі ноги. Отже, існуюча система відбору борців у важкій вазі, яка в першу чергу заснована на вазі тіла, не може вважатися раціональною, і ріст не повинен бути єдиним морфологічним критерієм відбору, оскільки вага тіла, коло грудей та інші показники безпосередньо пов'язані зі спортивними результатами.

Подальші дослідження, проведені вченими, підтверджують експериментальні дослідження щодо виявлення морфологічних критеріїв у борців; ці критерії впливають на конкретний тип захоплення і, отже, вплинув на вибір вагової категорії. [65-69]

Думки різних авторів щодо аналізу пропорцій тіла дзюдоїстів, розділених на три вагові категорії, сходяться в тому, що бійці в кожній категорії мають унікальні фізичні характеристики. Хоча існують різні типи пропорцій залежно

від вагової категорії, деякі домінуючі риси сприяють досягненню оптимального результату. Вивчення морфологічних та конституційних характеристик дзюдоїстів [44, 62] дозволило встановити стандарти пропорцій тіла та порівняти їх з даними, отриманими від контрольної групи неспортсменів. Усі досліджені дзюдоїсти мали широкі плечі, вузькі стегна, короткі руки та ноги різної довжини, порівняно з не спортсменами.

Хоча в кожній категорії дзюдо існують певні пропорції тіла, були дзюдоїсти з пропорціями, які не відповідали жодній конкретній категорії, і деякі з них вигравали значні змагання. Така ситуація пояснюється численними прийомами, що зустрічаються у дзюдо; ці прийоми дозволяють спортсменам з різним морфологічним будовою бути досить ефективними залежно від своїх індивідуальних особливостей [57, 58].

Під час підготовки елітних спортсменів важливо встановити критерії відбору та визначити спортивну спрямованість, що дозволяє прогнозувати потенціал дзюдоїстів на етапі просунутої спеціалізації. Ця тема була предметом досліджень, проведених численними вченими як у боротьбі, так і в інших дисциплінах [10, 16, 17 та ін.]. На кожному етапі спортивного відбору необхідно мати послідовні критерії, що характеризують руховий потенціал кожної людини.

Весь процес спортивної орієнтації та відбору спрямований на залучення якомога більшої кількості дітей у спорт та відбір найбільш талановитих для навчання у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). Цей період є початковим етапом довгострокової системи підготовки резервістів.

Спеціалізоване керівництво та відбір за видами спорту: оцінка спортивних здібностей дітей та підлітків у конкретному виді спорту. Спеціалізоване керівництво та відбір: оцінка здібності юних спортсменів спеціалізуватися у певній галузі в рамках обраного ними виду спорту.

Визначення та відбір ролей. Цей процес проводиться на всіх етапах багаторічної підготовки та спрямований на визначення конкретних ролей та функцій спортсменів у рамках гри чи команди.

Мета конкурсного відбору та вербування — виявити найкращих кандидатів із еквівалентними навичками та направити їх до виконання конкретної ролі в рамках конкурсної програми. Цей процес відбувається після кількох років навчання, кульмінацією якого є поглиблена спеціалізація у вибраному виді спорту.

На наш погляд, такий підхід підходить для відбору та підготовки шкільних спортивних команд для молоді в рамках безперервної оцінки учнів початкової школи та реалізації загальноосвітньої програми з фізичної культури у цих групах. Для шкіл із вищим рівнем спортивної підготовки можна розглянути спеціалізований та конкурентний процес відбору. Його значущість зросте, якщо буде покращено характеристики моделі визначення потенціалу спортсмена з урахуванням регіональних особливостей та використання інформаційних технологій. Використання програмного забезпечення дозволило нам розрахувати індекс потенціалу на основі коефіцієнтів кореляції.

Антропометричні показники фізичного розвитку та онтогенетична динаміка індивідуальних типологічних характеристик дітей та підлітків, які проживають в Україні [14, 21], багато в чому залежать від специфічної екологічної ситуації регіону та тривалості їхнього перебування. Вплив факторів навколишнього середовища різноманітний і характеризується варіаціями темпів зростання та розвитку морфофункціональних показників.

Вчені досліджували взаємозв'язок між морфофункціональними характеристиками. Вивчили вплив генетичних маркерів (поліморфізмів гена ACE) на представників різних етнічних груп країни. Проаналізувавши поліморфні патерни генів ACE та AST у різних видах бойових мистецтв, вони дійшли висновку, що гетерозиготний генотип геном ACE є критерієм для спортивного відбору. [71,77]

Вчені, які вивчають морфогенетичну основу, виявили взаємну взаємодію морфологічних та психофізіологічних компонентів з урахуванням типу статури, а також важливість типологічних особливостей у виборі рухової модальності та, отже, у спеціалізації [69]

Таким чином, огляд наукової та методологічної літератури приходить до висновку, що в даний час недостатньо досліджень з відбору та майбутнього дзюдоїстів з урахуванням екологічних умов та регіональних спільнот. Існуючі дослідження щодо оцінки морфофункціональних критеріїв відбору в змагальному дзюдо не враховують регіональні умови. Тому важливо враховувати регіональну антропологію та її вплив на спортивні результати під час відбору дзюдоїстів для поглибленої спеціалізації.

Постійне вдосконалення спортивних результатів та інтенсифікація конкуренції як усередині країни, так і за кордоном підвищують попит на відбір та підготовку спортсменів на просунутих етапах спеціалізації, що зумовлює необхідність дослідження раціональних методів відбору та, зокрема, медичних, біологічних та психофізіологічних аспектів.

Наукові дослідження показують, що досягнення високих спортивних результатів потребує поєднання двох умов: наявності відповідних природних схильностей, що визначаються спадковістю, та створення сприятливих умов під час тренувань для їх оптимального розвитку. Дослідження показали, що спортсмени, які мають перевагу у відборі до тренувальної групи, досягають найкращих результатів. Початковий рівень природної схильності до розвитку рухових навичок зберігається протягом різних етапів тренувань, що підтверджує, що здібності формуються зі схильностей і що високий рівень розвитку підживлює спортивні досягнення.

Дослідження методів оптимізації тренувального навантаження на основі морфофункціональних критеріїв, що враховуються під час спортивного відбору, стало предметом численних наукових досліджень. Ці дослідження показують, що морфологічні маркери як характеризують фізичний розвиток, а й є критерієм здоров'я людини, відбиваючи зміни біологічної форми та функцій організму у процесі реалізації генетичних програм. Слід також зазначити, що відбір на регіональному рівні часто має інтуїтивний характер: тренер спирається на досвід та особисті критерії, не беручи до уваги схильності чи здібності. Схильності - це, зокрема, морфологічні та функціональні характеристики структури головного

мозку, органів чуття та рухів, які є природними передумовами для розвитку спортивних навичок. Інформація, зібрана на ранніх етапах відбору щодо функціональних здібностей спортсмена та його адаптації до конкретного фізичного навантаження, має велике практичне значення для подальшого управління тренувальним процесом. Багато з цих досліджень дотримуються різних поглядів на важливість, що надається біологічному віку у спортивному відборі та тренуваннях.

На підставі загальних даних рекомендується враховувати наступні критерії при відборі дітей та підлітків для участі у спортивних заходах: стан здоров'я та системи аналізу організму, морфологічні характеристики, рівень фізичної підготовки та координаційні навички (здатність виконувати рухи з максимальною точністю у часі, просторі та зусиллі, а також швидко адаптуватися до змін в).

Відмінною рисою дзюдо є чергування динамічних та статичних вправ. Під час змагань динамічне швидкісне та силове тренування чергується зі статичними вправами на розтяжку великих груп м'язів. Тренування в першу чергу призводить до анаеробної адаптації м'язів, значного збільшення навантаження на нервову систему (розвиток пропріоцепції), а також поліпшення дихальної та опорно-рухової систем та кровообігу. Комплексне тестування необхідне у процесі відбору з метою оцінки індивідуальних параметрів функціонального стану дзюдоїстів. Комплексний моніторинг є найефективнішим методом визначення індивідуальних здібностей дзюдоїстів на просунутому етапі спеціалізації. Спортивний відбір на цьому рівні ґрунтується на індивідуальних генетичних, морфофункціональних та психічних характеристиках, функціональному стані серцево-судинної системи та адаптивних можливостях організму [4, 23].

Серцево-судинна система є однією з найважливіших систем організму і дозволяє робити висновки про її загальний функціональний стан. Тому необхідно детальне вивчення факторів, що відбивають різні адаптивні можливості серцевої діяльності під час спортивних тренувань. Для визначення

функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) широко використовуються вимірювання м'язового навантаження, відомі як функціональні тести: ергометр, тест ходи, тест Мартіна, тест Летунова та ін. Артеріальний тиск і частота серцевих скорочень зазнають якісних та кількісних змін, що дозволяє оцінити функціональний стан ССС. Однак в окремих випадках, під час змагальної фази та у наступних тренувальних фазах, шукаються методи прогнозування функціонального стану основних систем організму.

На думку авторів [3, 11], до цих методів відносяться варіаційна пульсоксиметрія та омегаметрія. Моніторинг частоти серцевих скорочень набув широкого поширення у спортивній медицині за останнє десятиліття. У 1980 -х роках в умовах стаціонарного стану цей моніторинг проводився з використанням кореляційного розсіювання (ВРХ). Цей метод набув популярності з масовим виробництвом пристроїв РКС-01.

У разі оптимального регулювання системи кровообігу хмара автокореляції на екрані виглядає як еліпс, що простягається вздовж бісектриси координатного кута, що вказує на нормотонічний тип регуляції або фізіологічну норму.

Вивчення механізмів адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень у спортсменів є складним завданням, оскільки більшість гемодинамічних показників (ударний об'єм та хвилинний об'єм крові, питомий периферичний опір, систолічний артеріальний тиск тощо) є гетерогенними. Хоча метод CRG є інформативним, оскільки надає оперативні дані про функціональний стан серцево-судинної системи, він не підходить для оперативного моніторингу, оскільки проводиться в лабораторних умовах [5, 29].

Це дозволяє відслідковувати результати виступів спортсменів вищого рівня на різних етапах їх тренувань залежно від поточного стану регуляторних механізмів, які відіграють фундаментальну роль адаптивних реакціях гомеостатичних систем організму.

При тривалих фізичних навантаженнях регуляторні та адаптивні механізми організму зазнають значної реструктуризації, розрізняючи

раціональну та ірраціональну адаптацію. Раціональна адаптація, будучи гнучкішою, споживає менше енергії і запобігає збоєм. Ірраціональна адаптація, навпаки, призводить до значної втрати кісткової маси, стає менш надійною та погіршує адаптацію серцево-судинної системи. Адаптація організму до м'язової активності включає безпосередні адаптивні процеси, мобілізацію енергетичних ресурсів, транспорт кисню та окисних субстратів, реакції енергообміну та створення умов, необхідних для гнучкої підтримки м'язової роботи [6, 19, 32].

Кожен часто несвідомо проходить процес психологічної підготовки до своєї діяльності. У видах діяльності, що вимагають зосередженості, мотивації, відданості та високого професіоналізму, психологічна підготовка систематично організується та здійснюється до та під час діяльності. Спорт — один із таких видів діяльності. Раніше питання компетентності було центральним у спортивній психології. У 1950-х та 1960-х роках основна увага приділялася підготовці волі спортсмена. Проте за останні два десятиліття тема психологічної підготовки, з її численними унікальними аспектами, стала центральною темою у наукових дослідженнях та практиці [7, 25, 34].

Психологічна підготовка спортсмена одна із аспектів спортивної підготовки. Її кінцева мета - тренування та розвиток особистісних якостей, що підходять для даного виду спорту, шляхом зміни системи взаємовідносин спортсмена. Головна мета цього процесу – підготувати спортсмена психологічно до:

- Тривалих тренувань;
- Змагання в цілому;
- До конкретного змагання.

У той час як психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу та змагань проводиться заздалегідь і називається загальною психологічною підготовкою, безпосередня підготовка до конкретного змагання називається специфічною психологічною підготовкою. [11]

Між загальною та спеціалізованою психологічною підготовкою можуть застосовуватися конкретні заходи поліпшення психічного стану спортсмена на

заключних етапах тренувань. Ці заходи вживаються у випадках, коли комплексна система психологічної підготовки недоступна; вони також можуть доповнювати чи покращувати попередню роботу. Програма корекції психічного стану є концентрованою версією поєднання ранніх і спеціалізованих заходів психологічної підготовки.

Однак кінцева мета тренування – формування та розвиток особистісних рис. У повсякденному житті завдання специфічніше: створення позитивного психічного стану, здатного поліпшити результати спортсмена на тренуваннях чи змаганнях. Поточний психічний стан визначає ефективність та якість тренування, але цей стан може проявитися лише на наступному тренуванні. Воно визначає тимчасовий контекст, де відбувається діяльність.

Для того щоб цей стан був більш тривалим і стабільним, він повинен ґрунтуватися на адекватному ставленні спортсмена до діяльності, його ситуації, самому собі, його навантаженні і т. д. Домінуючі стани, що ґрунтуються на стабільних відносинах, визначають характеристики психічного формування особистості, яке в більшості випадків характеризується високою стабільністю. Тому психологічна підготовка — це складний процес стабілізації психічного стану доти, доки він стане домінуючим і, отже, рисою характеру [46, 67].

Основна мета цього процесу – встановлення та зміцнення відповідних взаємовідносин, що формують основу спортивного характеру. Ці відносини формуються під впливом зовнішніх чинників, як-от тренери, батьки, психологи тощо. буд. Іншими словами, у міру розвитку спортсмени починають виявляти занепокоєння і нетерпіння. Це характерна риса, особливо для нестабільних та неорганізованих спортсменів. У цілому нині, самоконтроль ґрунтується на здатності контролювати швидкість своїх рухів, готовності справлятися з занепокоєнням і навіть чіткої організації змагальної діяльності, яка допомагає уникати поспіху.

Психологічна підготовка - це система психологічних та освітніх впливів, що використовуються для формування та розвитку особистісних якостей та

розумових здібностей, необхідних спортсменам для досягнення успіху в тренуваннях, підготовки до змагань та стабільного виступу на цих змаганнях.

Психологічна підготовка допомагає створити такий психічний стан, який, з одного боку, сприяє більш ефективному використанню фізичних та технічних здібностей, а з іншого – допомагає протидіяти конкурентним та деструктивним факторам (невпевненість у собі, страх можливої поразки, скутість, надмірне збудження тощо).

Психологічна підготовка бійців – дуже важливе та складне питання. У бойових мистецтвах, де противники вступають у прямий бій, таких як греко-римська боротьба, результат поєдинку залежить не лише від фізичної та технічної підготовки, а й від сили волі. Сьогодні змагальний спорт досяг рівня, де перемога вимагає максимальної розумової концентрації та мобілізації всіх людських здібностей. Невипадково останнім часом багато команд у різних видах спорту включили психологів у тренувальні програми своїх спортсменів [13, 24, 38, 53].

Коли ми говоримо про психологічний стан, ми маємо на увазі психічні переживання бійця: збудження, радість, біль та гнів. Ці емоції відіграють значну роль у їхньому житті, формуючи їхні реакції на навколишню реальність, відбиваючи їх внутрішній стан і впливаючи на тренування, відпочинок та здоров'я. Під впливом сильних емоцій вони можуть робити дії, які зазвичай були б їм не під силу. Емоції майже завжди супроводжуються виразом обличчя, жестами та рухами. Будь-яка емоційна активність зазвичай супроводжується руховою активністю: мобілізуються енергетичні ресурси організму; серце працює інтенсивніше, підвищується кров'яний тиск, збільшується рівень цукру на крові, частішає дихання. Все це потрібно для м'язової роботи. Емоції впливають весь організм; вони можуть послабити м'язовий тонус, змінити характер нервових імпульсів, одержуваних м'язами, і в результаті руху стають повільними, незграбними та спотвореними, а мова – невиразною та нерозбірливою. У борців негативні емоції можуть виникати через недостатню підготовку до змагань, невпевненість у своїх силах, травми чи страх перед

суперником, якого вони вже перемагали. В результаті, ще до виходу на килим, вони виявляють повну байдужість до всього, що їх оточує: до суперників, товаришів по команді та суперників. Це проявляється у періоди нервового виснаження. Це найнебезпечніший стан для спортсмена; у цьому стані перемога – ілюзія. Така байдужість до майбутнього поєдинку може бути наслідком дружніх відносин спортсмена з суперником і його нездатності протистояти йому до початку матчу.

Позитивні емоції – радість, ентузіазм, мотивація до перемоги, відмінна фізична та технічна підготовка, досвід спортсмена, знання суперника, абсолютна впевненість у власних силах та інші позитивні чинники – підвищують м'язовий тонус, силу та ефективність. У цьому стані спортсмен рухається енергійно, його рухи стають точними, впевненими та вражаючими. На килимі боєць сприймає кожен рух суперника, зберігає концентрацію і завжди прагне перемоги.

Дзюдоїсти випробовують позитивні емоції після перемоги над сильним суперником, після виграшу національного чемпіонату, чемпіонату світу, чемпіонату Європи чи будь-якого іншого значущого змагання, особливо коли спортсмен уперше завойовує чемпіонський титул.

Незважаючи на значні енергетичні витрати, необхідні для змагань, спортсмен залишається енергійним, життєрадісним та не відчуває втоми. Однак навіть добре підготовлений дзюдоїст приречений на поразку, якщо не зможе виявити позитивного настрою до початку поєдинку.

Головна мета психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання – створення психологічної готовності до виступу на змаганнях.

Психологічні аспекти у відборі спортсменів. При відборі спортсменів на просунуті етапи їх розвитку дуже важливо вивчати особливості їх психічних і психофізіологічних процесів. Аналіз індивідуальних та типологічних характеристик кожного спортсмена, психомоторних функцій та потенційних здібностей на цьому просунутому етапі спеціалізації дозволяє тренеру зробити правильний відбір та визначити критерії фізичної підготовки. [6,23]

Психодіагностика особливо важлива при відборі спортсменів, які спеціалізуються в елітному спорті. При зарахуванні спортсмена до національної збірної необхідно розробити комплексний профіль, що включає його функціональну, специфічну та психологічну підготовку. Всі ці види підготовки повинні безперервно опрацьовуватися з початку передзмагальної підготовки до кінця змагань. Психологічні критерії відбору, призначені з метою оцінки психоемоційного стану спортсмена та її психологічної готовності до змагань, становлять інтерес як для дослідників, але й тренерів.

Дослідження показують, що тренери використовують свої психолого-педагогічні навички у різних видах діяльності, але три аспекти їхньої роботи є основними: вміння встановлювати ефективні відносини зі спортсменами, навчати їх корисним психологічним навичкам та надавати безпосередню психологічну підтримку. У контексті відбору у професійний спорт вивчення психофізіологічних функцій має особливе значення для підготовки, вибору професії та кар'єрного планування спортсменів у різних дисциплінах. Оскільки деякі показники, що характеризують активність центральної нервової системи, значною мірою визначаються генетично та демонструють консервативний розвиток, необхідно зосередитись на конкретних параметрах. До таких параметрів відносяться латентність сенсомоторної реакції, швидкість рухів та інші психодинамічні та нейродинамічні характеристики .

Психологічна підготовка спортсменів включає в себе інструменти та методи, що відповідають поточним потребам спортсмена та спрямовані на підвищення спортивної мотивації. Вибір відповідної спортивної підготовки потребує визначення індивідуальних психологічних та психофізіологічних характеристик спортсмена.

Справді, діагностика дозволяє об'єктивніше оцінити психофізіологічний стан спортсмена. Щодо використання діагностичних інструментів у психологічній підтримці елітних спортсменів...

Використання модифікованого тесту Люшера [14, 46] у спортивній практиці надає якісну інформацію про індивідуальні риси особистості та

оптимізує психічний стан кожного спортсмена. Для створення позитивного психологічного клімату в команді специфічне втручання тренера спрямоване на зміну ієрархії мотивації, тим самим стимулюючи ставлення спортсмена до тренувань та навчання та впливаючи на розвиток його характеру та особистості. Отже, як релевантні інформативні критерії слід розглядати показники омега-потенціалу, що характеризують функціонування адаптивних систем організму до фізичного і психоемоційного стресу, і психічну готовність спортсмена (що оцінюється за допомогою тесту Люшера). Високий рівень тренувальних та змагальних навантажень, гетерохронність різних функціональних систем організму, що підтримують рухову активність спортсменів , а також стабільність чи мінливість психофізіологічних компонентів, що визначають індивідуальні психологічні характеристики, сприяють якісному тренуванню. Однак ці аспекти недостатньо враховуються у тренуваннях з дзюдо.

Висновки до першого розділу

Дзюдо – олімпійський вид спорту. Він отримав розвиток практично у всіх країнах світу. В останнє десятиліття вчені та професійні тренери зосередилися на пошуку нових способів та методів оптимізації тренувань спортсменів та досягнення високих результатів, оскільки сучасний рівень спортивних досягнень висуває високі вимоги до суддів-спортсменів. Відбір перспективних спортсменів та прогнозування спортивних результатів потребують нових наукових підходів до організації тренувань з дзюдо, які враховують індивідуальні особливості дзюдоїстів.

Огляд літератури показав, що наукові дослідження тренувань спортсменів упродовж їхньої спортивної кар'єри зосереджені на наступних темах: оцінка конкурентної діяльності та прогнозування результатів; дослідження різних аспектів підготовки дзюдоїстів, таких як їхня фізична форма, технічні та тактичні навички; поглиблене дослідження психічних якостей, психологічних характеристик та особистісних рис на основі психодіагностичних принципів;

оцінка варіабельності серцевого ритму у спортсменів; дослідження генетичних ознак для прогнозування спеціалізації у різних видах спорту; розгляд морфофункціональних маркерів у виборчій системі; розробка та управління процесом навчання.

Слід зазначити, що тренуванням у дзюдо, заснованим на наукових даних, не приділяється належної уваги. Унікальність процесу відбору полягає у його обмеженому підході, що фокусується на виявленні здібностей окремих спортсменів. Насамперед він спрямований на оптимізацію базової технічної підготовки під час змагань з урахуванням фізіометричних параметрів елітних борців. Багато досліджень підкреслюють принципи тренування та періодизації у тренувальному процесі; однією з його фундаментальних характеристик у боротьбі є принцип моделювання змагальної активності та технічної підготовки.

Таким чином, не можна заперечувати важливість комплексного підходу до планування та управління тренуваннями. Цей підхід має враховувати рівень підготовки спортсмена, його природні здібності, а також стан його регуляторних та адаптивних систем. Необхідно також враховувати тривалість тренувальних циклів, аналізувати динаміку розвитку спортивних результатів та забезпечувати освітній моніторинг прогресу у тренуваннях.

Незважаючи на численні дослідження з індивідуалізованої підготовки спортсменів та борців, практично відсутні дослідження з дзюдо, що враховують відбір та регіональні особливості. Критерії оцінки основних показників функціонального та психофізіологічного стану борців досі відсутні. Не розроблено критерії відбору на основі різних антропометричних параметрів, а також не визначено моделі функціонального стану, яка могла б служити орієнтиром для їх тренувань на етапі спортивного розвитку. Важливо відзначити, що на цьому етапі відбір та підготовка спортсменів, а також рівень їх виступів інтенсифіковані. У цьому контексті, враховуючи регіональні особливості України, моделі функціонального стану основних систем організму, характеристики їхнього фізичного та психічного здоров'я мають вирішальне значення для прогнозування успіху у тренуваннях та змаганнях.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення цілей та вирішення проблем нашого дослідження ми використовували такі методи: теоретичний: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація та систематизація даних, отриманих із наукової та експертної методологічної літератури; емпіричний: спостереження, експерименти, випробування, антропометрія, вимірювання пульсу, функціональні тести, методи оцінки фізичного здоров'я та методи оцінки фізичного стану; біомеханічні методи дослідження; антропометричні обстеження; статистичний метод: кількісна та якісна обробка експериментальних даних з використанням математичних статистичних методів.

Було вивчено думки відомих тренерів щодо встановлення та застосування критеріїв відбору у тренуваннях. Проаналізовано антропометричні, морфофункціональні, функціональні та психофізіологічні параметри, що характеризують ці критерії.

Під час експерименту спортсмени, які пройшли попередні тести, спостерігалися під час тренувальних зборів, тренувань та змагань. Показники, отримані в ході контрольних тестів, порівнювалися з нормативними даними морфофункціональних і психофізіологічних параметрів, і тренувальна навантаження коректувалася відповідним чином. Технічні та тактичні рухи аналізувалися відповідно до морфотипічної моделі дзюдоїста.

Отримані експериментальні дані зазнали статистичного аналізу. Було визначено різні аспекти фізичної підготовленості, а найефективніші вправи відібрано з допомогою кореляційного аналізу. Цей аналіз дозволив охарактеризувати рівні фізичної підготовленості та функціональний стан організму під час спортивної діяльності. Ці параметри важливі для оцінки впливу фізичного навантаження на організм і для впровадження відповідних заходів, що коригують у випадках, коли функціональна здатність не може адекватно

реагувати на різну інтенсивність і обсяги фізичного навантаження. Всі ці елементи сприяють досягненню головної мети: оптимізації здоров'я та досягненню високого рівня спортивних результатів.

Функціональна діагностика - це складна система аналітичних та методологічних підходів, що використовуються для визначення та оцінки функціонального стану органів та систем організму. Добре відомо, що сучасні тренувальні та змагальні навантаження доводять організм до межі його функціональних можливостей, і ризик фізичного навантаження, неадекватного та неповного відновлення, а також пов'язаних з цим пре- та патологічних змін цілком реальний.

Комплексна оцінка функціонального стану організму необхідна на початку занять спортом, а також на різних етапах тренувань та змагань. Такі оцінки дозволяють фізіологам та спортивним лікарям виявляти не тільки позитивні ефекти фізичних вправ, але й будь-які схильності та патології, які можуть виникнути через неадекватне планування обсягу та інтенсивності тренувань. У таких випадках можуть бути рекомендовані заходи, що коригують і оптимізують тренування.

Перш ніж розглядати основні методологічні підходи, використовувані з метою оцінки функціонального стану різних фізіологічних систем організму під час систематичної спортивної діяльності, необхідно зосередитися на деяких найважливіших аспектах функціональної діагностики визначення фізичного стану конкретного спортсмена.

Фізична підготовка - це всеосяжне поняття, що охоплює відмінне здоров'я та високий рівень функціональної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Ціль полягає не в діагностиці стану конкретної системи або органу, а в цілісній оцінці фізичного стану і здоров'я спортсменів.

У той же час, функціональний стан, що навіть оцінюється за такими параметрами, як адаптивний потенціал організму, ступінь рухової координації, рівень молочної кислоти та концентрація кортикостероїдних гормонів, не може вважатися синонімом фізичного стану спортсмена. Звичайно, всі ці показники є

важливими, але вони не є основними для оцінки функціонального стану. Зведення сутності фізичного стану, настільки складного і багатогранного, до оцінки окремих параметрів як безглуздо, а й небезпечно, оскільки ігнорує необхідність цілісного підходу до визначення рівня фізичної підготовки спортсмена.

Вочевидь, що з функціональної оцінці першорядним завданням є визначення функціонального стану спортсмена, а не тільки його рівня фізичної підготовки, що залежить від складного набору різних чинників.

Необхідно чітко розрізняти мету функціональної діагностики як процесу та системи та мету функціонального тестування. Функціональне тестування є лише одним елементом цієї системи та спрямоване на оцінку конкретних компонентів загального функціонального стану організму (зокрема потенційних або резервних можливостей конкретного рецептора), тому що він досліджує не лише поточний вихідний рівень функціонального стану організму та його резервних можливостей, а й методи, за допомогою яких органи, системи та організм загалом адаптуються до заданого навантаження.

В спортсмена може бути високий рівень функціональних можливостей, але високі спортивні результати можуть бути недосяжні через низький рівень функціональних можливостей. Нині під функціональними можливостями розуміється рівень реалізації існуючих функціональних здібностей організму.

Останнім часом у функціональній діагностиці важливу роль відіграють різні розрахункові показники та відповідні значення конкретних параметрів.

Оцінка функціональної підготовленості спортсменів має вирішальне значення для оптимізації тренувань та розвитку, і є справжнім трампліном для розкриття їх потенціалу. Поряд з іншими факторами вона забезпечує оптимальні спортивні результати. Дійсно, коли основні фізіологічні системи організму досягають оптимального рівня функціональності та координації, ми можемо очікувати адекватної реакції на фізичні навантаження різної інтенсивності та обсягу.

Для досягнення високих спортивних результатів спортсмену потрібна технічна, психологічна, тактична та функціональна підготовка.

Цілком природно, що тільки тренер та спортсмен мають право вибрати найбільш підходящий алгоритм функціональних тестів; лише вони можуть визначити цінність та ефективність того чи іншого методичного підходу.

У той же час, знання широкого спектра методів, що використовуються для оцінки функціонального стану організму під час систематичних фізичних вправ, дозволяє більш реалістично вибрати найбільш відповідний протокол медичного та біологічного обстеження.

Сучасні наукові дослідження у дзюдо зосереджені на фізичній та технічній підготовці на початкових етапах базової підготовки. Однак тренувальні програми та підходи розроблені недостатньо. Особлива увага приділяється просунутому етапу, що характеризується поглибленим розвитком фізичних якостей та освоєнням окремих технік.

В умовах зростання конкуренції спортсменам необхідно постійно вдосконалювати свої технічні навички для досягнення високого рівня спортивних результатів. Такий рівень технічної підготовки зазвичай досягається за рахунок поєднання технічної підготовки із спеціальною фізичною підготовкою.

У той же час підвищення ефективності тренувань з дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки має надзвичайно важливе значення. Очевидно, що оптимальна організація тренувально-виховного процесу спрямована на досягнення високого рівня спортивних результатів, зокрема за рахунок розвитку технічних навичок.

У боротьбі дзюдо успіх багаторічної спортивної підготовки та підтримання високого рівня фізичної форми залежать від багатьох факторів; одним із них є створення міцного фундаменту, що дозволяє розвивати технічні та тактичні навички та вдосконалювати специфічні фізичні здібності спортсмена.

Мета даного дослідження - вивчити характеристики технічної та тактичної підготовки, яку дзюдоїсти отримують на етапах спеціалізованої базової та

просунутої підготовки . Дослідження зосереджено на процесі навчання та інструктажу на етапі спеціалізованої базової підготовки та на технічній та тактичній підготовці на етапі просунутої підготовки.

2.2. Етапи та організація дослідження

Дослідження проводилося у три етапи протягом 2025 року.

Метою даного педагогічного експерименту є перевірка комплексного підходу до тренувань з дзюдо, що ґрунтується на критеріях спортивного відбору та організаційно-методичному забезпеченні. В оцінці взяли участь дві групи з Дитячо-юнацької спортивної школи «Олімпійські надії» Полтавської обласної ради: контрольна група (КГ) та експериментальна група (ЕГ). Спортсмени були розподілені до експериментальної групи на основі даних попереднього відбору.

На першому етапі дослідження:

- Визначено мету, завдання, тему, підтеми та методи дослідження;
- Було проведено аналіз наукової та методологічної літератури, що відноситься до досліджуваної проблеми;

Проведено фундаментальні дослідження та спостереження, які дозволили нам зробити наступне:

- відстежити переваги борців щодо фізичної культури та оздоровчих заходів, а також провести порівняльний аналіз їхніх спортивних інтересів.
- Були проведені вимірювання параметрів спортсменів. Розраховані відносні показники (%) лінійних розмірів: відношення цих показників до зростання, довжини стегна та довжини ноги, а також довжини плеча та довжини руки.

На третьому етапі дослідження було оцінено ефективність розробленої методики у поліпшенні фізичних якостей дзюдоїстів. Зібрані дані було узагальнено та проаналізовано, зроблено висновки та підготовлено звіт про компетентність у питаннях самооборони.

Крім того, в ході тренувань проводилися педагогічні спостереження у реальних умовах, а також аналізувалися ресурси та методи, які використовуються тренером. Контрольна група складалася з борців, які не пройшли попередній відбір, але чия результативність оцінювалася за базовою програмою та результатами попереднього сезону. Тренувальне навантаження планувалося так само, як і в експериментальній групі, без урахування індивідуальних здібностей.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

3.1. Програмування реалізації комплексного підходу тренувального процесу дзюдоїстів

Постійне вдосконалення спортивних результатів та інтенсифікація міжнародної конкуренції підвищують тренувальні вимоги до спортсменів, що розвиваються, що зумовлює необхідність пошуку раціональних умов для всебічного процесу відбору в різні види спорту.

Комплексний підхід до тренувального процесу дзюдоїстів передбачає цілісну організацію спортивної підготовки, за якої всі її складові взаємопов'язані та спрямовані на досягнення високих спортивних результатів.



Рис.3.1 Комплексний підхід до тренувального процесу дзюдоїстів

На відміну від традиційної моделі, де окремі види підготовки розглядаються ізольовано, комплексний підхід ґрунтується на поєднанні фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та функціональної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Ефективність підготовки дзюдоїстів значною мірою визначається здатністю тренера забезпечити гармонійний розвиток усіх компонентів спортивної майстерності. Кожне тренувальне заняття повинно мати комплексний характер, тобто включати вправи, що одночасно сприяють удосконаленню фізичних якостей, техніко-тактичних дій та психологічної стійкості спортсменів. Такий підхід дозволяє максимально наблизити навчально-тренувальний процес до умов реальної змагальної діяльності.

Важливим елементом комплексного підходу є фізична підготовка, яка включає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та координаційних здібностей. Особливу увагу приділяють розвитку спеціальної фізичної підготовленості, що забезпечує ефективне виконання прийомів дзюдо в умовах високої інтенсивності боротьби. Вправи добираються відповідно до віку, рівня спортивної кваліфікації та індивідуальних функціональних можливостей спортсменів.

Технічна підготовка спрямована на формування широкого арсеналу прийомів боротьби у стійці та партері, удосконалення техніки кидків, утримань, больових і задушливих прийомів, а також захисних дій. Велике значення має багаторазове повторення технічних елементів у різних умовах виконання, що забезпечує автоматизацію рухових навичок і підвищує їх надійність під час змагань.

Невід'ємною складовою комплексної підготовки є тактична підготовка. Вона передбачає навчання спортсменів аналізу дій суперника, вибору оптимальної тактики ведення сутички, раціонального використання сильних сторін власної підготовленості та швидкого прийняття рішень у змінних умовах поєдинку. Тактичні навички формуються під час навчальних сутичок, моделювання змагальних ситуацій та аналізу відеоматеріалів.

Психологічна підготовка забезпечує розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, впевненості у власних силах, мотивації досягнення успіху та здатності ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження. Для цього використовуються методи психорегуляції, аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізація, моделювання стресових ситуацій і психологічний супровід спортсменів.

Теоретична підготовка передбачає поглиблення знань спортсменів щодо правил змагань, основ спортивної підготовки, біомеханіки рухів, спортивного харчування, відновлення працездатності, профілактики травматизму та антидопінгової культури. Наявність достатнього рівня теоретичних знань сприяє усвідомленому ставленню спортсменів до тренувального процесу та підвищує ефективність засвоєння практичного матеріалу.

Важливим компонентом комплексного підходу є медико-біологічний супровід, який включає регулярний контроль функціонального стану організму, оцінку рівня фізичної працездатності, своєчасне виявлення ознак перевтоми, організацію відновлювальних заходів та профілактику спортивних травм. Використання сучасних методів функціональної діагностики дозволяє своєчасно коригувати тренувальні навантаження та підтримувати оптимальний рівень готовності спортсменів.

Суттєву роль у комплексній підготовці відіграє індивідуалізація тренувального процесу. Планування навантажень здійснюється з урахуванням віку, статі, вагової категорії, спортивної кваліфікації, морфофункціональних особливостей, рівня підготовленості та календаря змагань. Такий підхід забезпечує найбільш повне розкриття потенціалу кожного спортсмена і сприяє стабільному спортивному зростанню.

Комплексний підхід також передбачає постійний педагогічний контроль, що охоплює оцінювання фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності дзюдоїстів. На основі результатів тестування, аналізу тренувальної та змагальної діяльності здійснюється оперативне коригування індивідуальних програм підготовки.

Таким чином, комплексний підхід до тренувального процесу дзюдоїстів є сучасною концепцією організації спортивної підготовки, яка забезпечує гармонійний розвиток усіх компонентів спортивної майстерності, оптимізацію тренувальних навантажень, підвищення функціональних можливостей організму та ефективності змагальної діяльності. Його впровадження створює необхідні умови для досягнення високих спортивних результатів, збереження здоров'я спортсменів і довготривалого розвитку їхньої спортивної кар'єри.

Важлива роль належить відбору спортсменів, який включає різні методи оцінки морфофункціональних, функціональних і психологічних здібностей спортсмена, а також надає критерії для формування та відбору кадрового резерву. Його взаємопов'язані компоненти включають фізіометричні параметри для оцінки антропометричного та морфофункціонального стану; медичні та біологічні параметри; психологічні та психофізіологічні риси особистості; критерії відбору за освітою; та системи управління тренуваннями, засновані на цих умовах. Ми представляємо модель реалізації цього комплексного підходу, розроблену для цілісної оцінки різних показників, що характеризують критерії відбору.

Структура комплексного підходу є набір взаємозалежних компонентів, що визначають критерії відбору для вдосконалення системи спортивної освіти.

Для досягнення високого рівня спортивних результатів необхідні дві умови: наявність відповідних природних схильностей, які визначаються спадковими фізичними характеристиками, що визначають спортивні здібності; та створення умов, що дозволяють оптимально розвиватися за допомогою відповідного тренування. Ці дві умови нероздільні та, по суті, визначають добір та професійну кар'єру спортсменів. Тому ця тема залишається дуже актуальною.

Фізіометрія дозволяє провести всебічний аналіз антропометричних та морфофункціональних показників, що характеризують специфічну морфологічну структуру борця; цей аналіз також враховує вагову категорію та рівень фізичної підготовки.

Медичні та біологічні параметри: вони дозволяють оцінити стан здоров'я, функціональний стан та адаптивні можливості гомеостатичних систем організму, регуляторних процесів, а також фізичну та специфічну працездатність.

Психологічні та психофізіологічні якості та характеристики: вони дозволяють оцінити рівень психічних функцій (мислення, сприйняття, увага, реакція, відчуття, дотик); вольових якостей (об'єктивність, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, самоконтроль, незалежність, достатня самооцінка); психосоціальних факторів (емоційна стійкість, міжособистісна товарицькість, ціннісні орієнтації, рівень інтелекту); типологічних характеристик особистості; а також психомоторних та сенсомоторних функцій.

Тести для оцінки успішності дозволяють оцінити рівень розвитку рухових функцій, фізичні дані та стан здоров'я, координаційні навички, а також ступінь освоєння спортивних та технічних навичок.

3.2. Експериментальна програма тренування дзюдоїстів на основі комплексного підходу

Нами для педагогічного дослідження запропонована експериментальна програма тренування дзюдоїстів на основі комплексного підходу.

Мета програми. Підвищення рівня спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості дзюдоїстів шляхом використання комплексного підходу, який поєднує різні засоби спортивної підготовки, сучасні методи відновлення та індивідуалізацію тренувального процесу.

Завдання програми:

- удосконалити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- підвищити ефективність виконання техніко-тактичних дій;

- розвинути швидкісно-силові якості, координацію, витривалість та гнучкість;
- сформувати психологічну стійкість спортсменів;
- оптимізувати процеси відновлення після тренувальних навантажень;
- підвищити результативність змагальної діяльності.

Основні принципи експериментальної програми

Комплексний підхід передбачає одночасний розвиток усіх компонентів спортивної майстерності:

- фізичної підготовки;
- технічної підготовки;
- тактичної підготовки;
- психологічної підготовки;
- функціональної підготовки;
- відновлювальних заходів.

Таблиця 3.1

Структура експериментальної програми

Компонент	Зміст роботи	Частка часу
Загальна фізична підготовка	розвиток сили, швидкості, витривалості, координації	20 %
Спеціальна фізична підготовка	вправи, наближені до змагальної діяльності	25 %
Технічна підготовка	удосконалення прийомів та комбінацій	25 %
Тактична підготовка	моделювання сутичок, аналіз ситуацій	10 %
Психологічна підготовка	концентрація, саморегуляція, стресостійкість	10 %
Відновлення	розтягування, масаж, відновлювальні вправи	10 %

Тривалість експерименту

- тривалість – **12 тижнів**;
- кількість тренувань – **5 разів на тиждень**;

- тривалість одного заняття – **90–120 хвилин**.

Таблиця 3.2**Структура одного тренувального заняття**

Частина заняття	Тривалість	Зміст
Підготовча	15–20 хв	розминка, мобілізація суглобів, координаційні вправи
Основна	60–80 хв	фізична, технічна, тактична підготовка
Заключна	15–20 хв	вправи на відновлення, розтягування, дихальні вправи

Таблиця 3.3.**Тижневий мікроцикл**

День	Основний зміст
Понеділок	спеціальна сила + техніка кидків
Вівторок	швидкість, координація, тактика
Середа	спеціальна витривалість, рандорі
Четвер	силова підготовка + контратакуючі дії
П'ятниця	комплексне тренування, контрольні сутички
Субота	активне відновлення
Неділя	відпочинок

Зміст фізичної підготовки**Силова підготовка**

- присідання;
- станова тяга;
- жим лежачи;
- підтягування;
- вправи з медболами;
- вправи з гумовими амортизаторами;

- перенесення партнера;
- вправи з власною вагою.

Швидкісна підготовка

- ривки 10–30 м;
- човниковий біг;
- стрибкові вправи;
- реакція на сигнал;
- швидкі переходи в боротьбу.

Спеціальна витривалість

- інтервальні сутички;
- кругові тренування;
- серії кидків без відпочинку;
- боротьба з різними партнерами.

Технічна підготовка

Основний акцент робиться на:

- удосконаленні базових кидків;
- комбінаціях із двох-трьох прийомів;
- переходах у партер;
- утриманнях;
- больових прийомах;
- захисних діях;
- роботі в нестандартних ситуаціях.

Тактична підготовка

Передбачає:

- моделювання різних варіантів поєдинку;
- аналіз суперника;
- вибір оптимальної тактики;
- боротьбу за захват;
- роботу в умовах дефіциту часу;
- завершення поєдинку при мінімальній перевазі.

Психологічна підготовка

До програми включено:

- вправи на концентрацію уваги;
- візуалізацію поєдинку;
- дихальні вправи;
- розвиток самоконтролю;
- методи психоемоційного розвантаження;
- формування впевненості перед стартом.

Відновлювальні заходи

Після кожного тренування застосовуються:

- заминка;
- вправи на розтягування;
- міофасціальний реліз;
- масаж;
- водні процедури;
- контроль режиму сну;
- оптимізація харчування та питного режиму.

Таблиця 3.4

Контроль ефективності програми

Оцінювання проводиться до початку, у середині та після завершення експерименту.

Показник	Метод оцінювання
Силова підготовленість	підтягування, кистьова динамометрія
Швидкість	біг 30 м
Швидкісно-силові якості	стрибок у довжину з місця
Спеціальна витривалість	тест спеціальної працездатності дзюдоїстів
Координація	човниковий біг 4×10 м

Показник	Метод оцінювання
Технічна майстерність	експертна оцінка виконання прийомів
Тактична підготовленість	аналіз навчальних та контрольних сутичок
Психологічна готовність	анкетування та психодіагностичні методики

Очікувані результати впровадження програми

Передбачається, що реалізація експериментальної програми на основі комплексного підходу забезпечить:

- достовірне підвищення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- покращення якості виконання техніко-тактичних дій у тренувальних і змагальних умовах;
- зростання швидкісно-силових можливостей, спеціальної витривалості та координаційних здібностей;
- підвищення психологічної стійкості й здатності ефективно діяти в умовах змагального стресу;
- скорочення часу відновлення після значних фізичних навантажень;
- збільшення ефективності змагальної діяльності, що проявлятиметься у підвищенні результативності сутичок, стабільності виступів та покращенні спортивних результатів.

Така експериментальна програма може бути використана як модель підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки та під час підготовки до основних змагань спортивного сезону.

Тематичний план програми тренування дзюдоїстів.

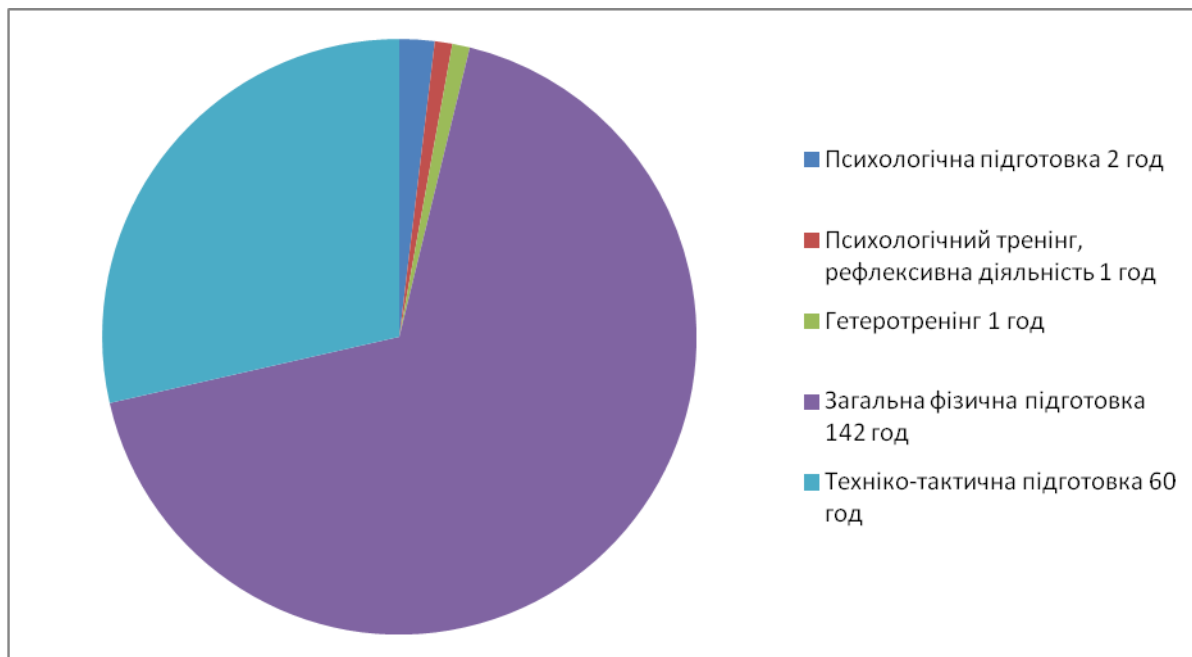


Рис.3.2. діаграма розподілу видів підготовки

Ми рекомендували наступну програму фізичної підготовки для молодих чоловіків.

Легка атлетика: для розвитку швидкості - біг 60 м; для розвитку витривалості 5000 м- біг по пересіченій місцевості - 75 хвилин бігу по нерівній місцевості.

Гімнастика: Для поліпшення м'язової витривалості: підтягування на перекладині, віджимання на перекладині, підйоми ніг до тих пір, поки ви не зможете схопитися руками, висить на гімнастичній стіні, лазіння по канату з опорою на ноги і без неї.

Для підвищення швидкості: 30 секунд підтягування, стрибків, 60 секунд віджимання лежачи, 60 секунд згинання в положенні лежачи, 60 секунд розгинання в положенні лежачи.

Для підвищення витривалості: зігніть руки якомога нижче, стрибайте через скакалку.

Для покращення спритності: сальто вперед і назад, підйоми з витягнутими руками, бічні сальто.

Для покращення гнучкості: вправи на скеледромі, вправи з еластичними стрічками, вправи на розтяжку.

Для розвитку сили: присідання, віджимання, обертання з партнером на плечах, підйом партнера ззаду до рівня грудей; вправи «борцівський місток».

Тяжка атлетика: вправи, що виконуються з максимальною вагою штанги, вправи, що виконуються з 60-80% від максимальної ваги штанги, статичні вправи.

Бокс: Тіньовий бій: 5 потужних ударів у 5 підходах.

Ігри : баскетбол, футбол, волейбол, гандбол.

Потужність (максимальна вихідна потужність)

Колове тренування: 2 раунди, виконати 8 повторень на максимальній швидкості на кожній станції, відпочинок 30 секунд між підходами та 5 хвилин між раундами.

Крок 1: Підтягніть гриф штанги до грудей (50% максимальної ваги);

Станція 2: Поверніться спиною до партнера та імітуйте рухи кидка, піднімаючи його з татами;

Станція 3: Згинання та розгинання рук, що підтримуються паралельними брусами;

Станція 4: підтягування;

Станція 5 - Імітація кидка шляхом натягування гумки та виконання обертальних рухів у бік партнера;

Станція 6 – жим лежачи – 50% від максимальної ваги;

Станція 7. - Введення в техніку, обличчям до партнера, партнер стоїть за межами килимка.

Витривалість (робота помірної інтенсивності)

Кругове тренування: 1 раунд, підтримуйте свій темп, ефективно вирішуйте технічні та тактичні завдання без перерв між станціями.

Станція 1: Стрибки зі скакалкою – 3 хвилини;

Етап 2: Боротьба володіння м'ячем – 3 хвилини;

Станція 3 – боротьба стоячи – 1,5 хвилини, боротьба лежачи – 1,5 хвилини;

Станція 4 – стрибки через скакалку – 3 хвилини;

Станція 5 – несить партнера на плечах – по 1,5 хвилини кожному;

Станція 6 - ляжте обличчям донизу, зачекайте 3 хвилини;

Станція 7 – стрибки через скакалку – 3 хвилини;

Станція 8 – несіть партнера на плечах – по 1,5 хвилини кожному;

Станція 9 – зворотна боротьба, сальто із захопленням – 3 хвилини;

Станція 10: Подвійні присідання, по 1,5 хвилин кожне;

Станція 11 – Стрибки через скакалку – 3 хвилини;

Станція 12 – змагання із завоювання м'яча – по 1,5 хвилини на кожне завдання;

Вправа 13 - кидок через плече виконується спортсменом протягом 1,5 хвилин.

1,5 хвилини – ваш партнер;

Станція 14 – віджимання лежачи – 3 хвилини;

Станція 15 - Стрибки через скакалку – 3 хвилини.

Спеціалізована підготовка передбачає професійне керівництво, спрямоване на досягнення результатів із мінімальними фізичними зусиллями. Її обсяг варіюється залежно від етапу навчання. Спеціалізована підготовка також є найважливішим компонентом освітнього та тренувального процесу. Однак важливо пам'ятати, що ці два елементи нероздільні і можуть бути досягнуті лише за їх інтеграції. Тому при плануванні тренувань та розвитку фізичних якостей їх пропорції можна трохи коригувати, не нехтуючи жодним із них.

Для розвитку певних фізичних якостей використовувалися вправи, аналогічні базовим технікам змагального дзюдо, таким як кидки та приземлення. У ході цих вправ особливу увагу приділяли розслабленню м'язів, балансу, почуття часу та просторової орієнтації. Рух починався під час рухів партнера вперед та назад (партнер чинив контрольований опір під час кидка).

Висновки до третього розділу

Комплексний підхід до тренувального процесу дзюдоїстів передбачає цілісну організацію спортивної підготовки, за якої всі її складові взаємопов'язані та спрямовані на досягнення високих спортивних результатів.

Моніторинг рівня підготовки спортсмена - це об'єктивна оцінка рухових функцій, спортивних та технічних здібностей на конкретних етапах тренування. Розуміючи рівень підготовки спортсмена, тренер може як планувати тренування, а й ефективно ними управляти.

Ми розглядаємо тренування з дзюдо як специфічний для цього виду спорту педагогічний процес, що враховує критерії комплексного відбору, спрямованого на досягнення оптимальних спортивних результатів, заснованого на спортивному відборі. Цей комплексний підхід до спортивного відбору інтегрує всі види спортивної підготовки, беручи до уваги взаємозалежні морфофункціональні та функціональні характеристики, а також психічні та сенсомоторні функції. Усі ці елементи визначають готовність спортсмена до конкретної фізичної активності.

Вкрай важливо також, щоб рівень підготовки спортсмена гарантував бажаний результат, але якщо це не контролюється належним чином, прогнози можуть виявитися неточними. Тому як контрольні фактори можуть використовуватися тести (вправи), що проводяться для моніторингу рівня підготовки спортсмена. При виборі контрольних тестів ми стежимо за тим, щоб вони відповідали наступним критеріям: тест має бути доступним для потенційного використання на різних етапах підготовки; він має підлягати кількісній оцінці; він повинен бути надійним і ґрунтується на відповідних методах дослідження, що проводяться в стандартизованих умовах.

Нами для експерименту запропонована експериментальна програма тренування дзюдоїстів на основі комплексного підходу. Метою програми є підвищення рівня спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості дзюдоїстів шляхом використання комплексного підходу, який

поєднує різні засоби спортивної підготовки, сучасні методи відновлення та індивідуалізацію тренувального процесу.

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

4.1. Мета, завдання та результати проведення експериментальних досліджень

Мета даного дослідження — проаналізувати індивідуальні технічні навички дзюдоїстів у групах.

У рамках підготовки до турніру було організовано тренувальний табір. Параметри, що підлягають перевірці, фіксувалися на початку та наприкінці цього тренувального етапу.

На основі всебічного відбору видів спорту було отримано вихідні дані, які лягли в основу створення контрольної та експериментальної груп.

Для експериментальної перевірки комплексного підходу до підготовки дзюдоїстів було сформовано дві групи по 12 спортсменів у кожній: одна експериментальна група та одна контрольна група. Групи були ідентичні за фізичним станом та віком. Бійці були розподілені за експериментальними групами на основі даних попереднього відбору.

Для спортсменів усіх груп загальне управління тренувальними навантаженнями та контрольними тестами на кожному етапі тренувань здійснювалося відповідно до річного плану, затвердженого керівництвом. У ДЮСШ «Олімпійські надії» Полтавської обласної ради, для всіх груп були збережені однакові параметри: кількість тренувальних занять, загальне навантаження, розподіл навантаження в загальній фізичній підготовці, методи споживання енергії (аеробні, змішані та анаеробні, інструктажні заняття).

Перші тестування було проведено наприкінці вересня 2025 року. У них взяло участь 24 спортсмени. У таблицях 4.1 та 4.2. подано результати валідаційного випробування. Нижче наведено приклад таблиць вхідного та вихідного тестування, які відповідають педагогічному експерименту з двома

групами по 12 дзюдоїстів. Початкові показники груп практично однакові, а після експерименту експериментальна група демонструє більш виражене покращення.

Таблиця 4.1

Результати вхідного тестування дзюдоїстів (вересень 2025 р., n = 24)

Тест	Контрольна група (n=12) M±m	Експериментальна група (n=12) M±m	p
Біг 30 м, с	4,78 ± 0,09	4,76 ± 0,08	>0,05
Човниковий біг 4×10 м, с	10,21 ± 0,13	10,18 ± 0,14	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	219,8 ± 5,3	221,1 ± 5,0	>0,05
Підтягування на перекладині, разів	15,4 ± 0,8	15,7 ± 0,9	>0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	29,8 ± 1,2	30,1 ± 1,1	>0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	31,5 ± 1,0	31,8 ± 0,9	>0,05
Нахил тулуба вперед сидячи, см	11,6 ± 0,8	11,9 ± 0,7	>0,05
Спеціальний тест «Кидки манекена за 30 с», разів	14,9 ± 0,7	15,2 ± 0,6	>0,05
Тест SJFT (Special Judo Fitness Test), індекс	14,82 ± 0,34	14,76 ± 0,31	>0,05

Примітка. Достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами на початку педагогічного експерименту не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про їх однорідність.

Таблиця 4.2

Результати вихідного тестування дзюдоїстів (травень 2026 р., n = 24)

Тест	Контрольна група (n=12) M±m	Експериментальна група (n=12) M±m	p
Біг 30 м, с	4,69 ± 0,08	4,51 ± 0,07	<0,05
Човниковий біг 4×10 м, с	9,96 ± 0,11	9,63 ± 0,10	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	227,6 ± 4,8	238,9 ± 4,5	<0,01
Підтягування на перекладині, разів	17,1 ± 0,8	20,3 ± 0,7	<0,01
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	32,2 ± 1,0	36,8 ± 0,9	<0,01
Піднімання тулуба за 30 с, разів	34,2 ± 0,9	38,5 ± 0,8	<0,01
Нахил тулуба вперед сидячи, см	13,4 ± 0,6	16,1 ± 0,6	<0,01

Тест	Контрольна група (n=12) M±m	Експериментальна група (n=12) M±m	P
Спеціальний тест «Кидки манекена за 30 с», разів	17,3 ± 0,5	20,9 ± 0,5	<0,001
Тест SJFT (Special Judo Fitness Test), індекс	13,94 ± 0,28	12,68 ± 0,24	<0,001

Примітка. Наприкінці експерименту спортсмени експериментальної групи продемонстрували статистично достовірно кращі результати за більшістю показників порівняно з контрольною групою, що підтверджує ефективність запропонованої комплексної програми підготовки.

Після завершення педагогічного експерименту в обох групах спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості, що є закономірним наслідком систематичних тренувальних занять. Однак приріст результатів у спортсменів експериментальної групи виявився значно вищим практично за всіма досліджуваними показниками. Найбільш суттєві позитивні зміни були зафіксовані у швидкісно-силових здібностях, силовій витривалості, координації рухів та спеціальній фізичній підготовленості, які є визначальними для успішної змагальної діяльності дзюдоїстів.

Підкреслимо вирішальну роль відбору спортсменів у дзюдо. Управління тренуваннями на основі об'єктивної інформації щодо конкретної ситуації кожного спортсмена дозволяє проводити персоналізовані тренування. Повна інформація про спортсмена значно полегшує роботу тренера, оскільки вона необхідна для постійного вдосконалення тренувань. Тому в цьому дослідженні особлива увага приділяється вивченню антропометричних, морфофункціональних, медико-біологічних, психофізіологічних та педагогічних компонентів відбору спортсменів.

Результати досліджень медичних, біологічних та психофізіологічних компонентів відбору та підготовки дзюдоїстів дозволили нам встановити критерії оцінки функціонального стану різних систем організму, індивідуальних типологічних характеристик та психомоторних функцій.

У той же час, наданий експериментальний матеріал дозволить тренеру використовувати його не тільки для відбору спортсменів, а й для вдосконалення

їхніх навичок без шкоди здоров'ю. Результати педагогічного експерименту засвідчили ефективність розробленого комплексного підходу до підготовки дзюдоїстів.

Висновки до четвертого розділу

Результати педагогічного експерименту засвідчили ефективність розробленого комплексного підходу до підготовки дзюдоїстів. На початковому етапі дослідження було сформовано контрольну та експериментальну групи по 12 спортсменів у кожній, які не мали статистично достовірних відмінностей за показниками фізичної та спеціальної підготовленості ($p > 0,05$). Це підтверджує однорідність вибірки та створює необхідні умови для об'єктивної оцінки результативності запропонованої методики.

Після завершення педагогічного експерименту в обох групах спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості, що є закономірним наслідком систематичних тренувальних занять. Однак приріст результатів у спортсменів експериментальної групи виявився значно вищим практично за всіма досліджуваними показниками. Найбільш суттєві позитивні зміни були зафіксовані у швидкісно-силових здібностях, силовій витривалості, координації рухів та спеціальній фізичній підготовленості, які є визначальними для успішної змагальної діяльності дзюдоїстів.

Особливо помітні переваги експериментальної методики були виявлені за результатами спеціальних тестів. Кількість виконаних кидків манекена за 30 секунд у спортсменів експериментальної групи достовірно зросла, що свідчить про підвищення рівня спеціальної працездатності, вибухової сили та технічної підготовленості. Крім того, покращення показників тесту Special Judo Fitness Test (SJFT) підтвердило підвищення спеціальної витривалості та здатності

спортсменів ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах високої інтенсивності поєдинку.

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що запропонований комплексний підхід забезпечує більш ефективний розвиток фізичних якостей порівняно з традиційною системою підготовки. Це пояснюється раціональним поєднанням фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, індивідуалізацією тренувальних навантажень, використанням сучасних засобів контролю функціонального стану спортсменів і оптимізацією процесів відновлення.

Водночас у контрольній групі позитивна динаміка мала менш виражений характер, що свідчить про обмежені можливості традиційної методики щодо комплексного розвитку спеціальної підготовленості дзюдоїстів. Отримані статистично достовірні відмінності між показниками експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження ($p < 0,05-0,001$) підтверджують перевагу запропонованої програми тренування.

Таким чином, результати педагогічного експерименту повністю підтвердили висунуту гіпотезу дослідження. Запропонований комплексний підхід до організації тренувального процесу сприяє більш ефективному розвитку фізичної та спеціальної підготовленості дзюдоїстів, підвищенню їх функціональних можливостей, удосконаленню техніко-тактичної майстерності та забезпечує вищий рівень готовності спортсменів до змагальної діяльності. Це дає підстави рекомендувати розроблену методику для широкого впровадження у практику роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих спортивних закладів та клубів, які здійснюють підготовку дзюдоїстів різної спортивної кваліфікації.

ВИСНОВКИ

Завершення магістерського дослідження дозволило нам підтвердити та інтегрувати сучасні наукові та методологічні знання про організаційну та методологічну підтримку тренувань з дзюдо, що ґрунтуються на результатах відбору у різні види спорту та характеристиках моделей; це дає переваги, порівняно з традиційним підходом до підготовки спортсменів вищого рівня.

Результати дослідження дозволили нам дійти наступних ключових висновків.

1. Аналіз відповідної наукової та методологічної літератури, а також результати наших власних досліджень дозволяють нам стверджувати, що наш підхід до підготовки дзюдо є інноваційним. Цей підхід ґрунтується на надійній організаційно-методологічній структурі, яка спеціально враховує результати відбіркового процесу з урахуванням регіонального контексту. Ця структура дозволила нам цілеспрямовано тренувати дзюдоїстів із раннього віку та оптимізувати розвиток молодих спортивних талантів у місті та регіоні Полтави.

2. Розроблено модель, що поєднує аналіз різних параметрів, для реалізації комплексного підходу до відбору на етапі спортивної підготовки дзюдо. Ця модель структурована як набір взаємозалежних компонентів, що дозволяють оцінювати такі елементи: фізіометричні параметри; медичні та біологічні параметри, що визначають критерії відбору; психофізіологічні та особистісні характеристики, що визначають психологічну готовність дзюдоїста; а також психомоторні та сенсомоторні функції, що забезпечують ефективність його тренувань .

3. Результати експерименту з тренування продемонстрували застосування розробленої організаційно-методичної структури для підготовки дзюдоїстів, що враховує результати відбору спортсменів та моделювання тренувального процесу під час змагань. На основі інформації, зібраної в ході відбору, тренер розробляє персоналізовану тренувальну стратегію, яка оптимізує процес, забезпечує суворий контроль та визначає заходи щодо поліпшення за

потреби. У даному випадку спортивна підготовка ґрунтується на біологічних законах адаптації та витривалості організму, забезпечуючи тим самим високоякісне тренування протягом усього розвитку спортсменів.

Таким чином, результати педагогічного експерименту повністю підтвердили висунуту гіпотезу дослідження. Запропонований комплексний підхід до організації тренувального процесу сприяє більш ефективному розвитку фізичної та спеціальної підготовленості дзюдоїстів, підвищенню їх функціональних можливостей, удосконаленню техніко-тактичної майстерності та забезпечує вищий рівень готовності спортсменів до змагальної діяльності. Це дає підстави рекомендувати розроблену методику для широкого впровадження у практику роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих спортивних закладів та клубів, які здійснюють підготовку дзюдоїстів різної спортивної кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник - К.: Видавничий дім "Професіонал", Центр учбової літератури, 2009. - 336 с.
2. Безпала Б. П. Рухливі ігри як засіб розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції. Вінниця, 2019. С. 17-21.
3. Вільчковський Є.С. Теорія і практика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є.С. Вільчковський. - Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
4. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 1. - С. 326 - 329.
5. Дяченко А.А., Паламарчук Ю.Г., Маєвський М.І., Ільченко С.С., Сивохоп Е.М., Кушнір І.С. Результати дослідно- експериментальної перевірки технічних засобів термінової інформації в системі багаторічної підготовки одно борців . 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. 56-61.
6. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк, А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців з акцентом на розвиток силових якостей. Науковий часопис Наці-онального педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні пробле-ми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 3 (133). С. 43–46.
7. Євстигнєєва І.В., Латишев Н.В., Латишев С.В., Гаврилін В.А. Модельні параметри змагальної діяльності дзюдоїстів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 2009. № 10. С. 54-56

8. Євтушенко Є.Г., Білобров В.М., Делямба М.М., Мазур В.Й., Мердов С.П., Сирмамійх В.В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) . Київ, 2023. –Вип. 2 (160). С. 105-110.
9. Жамардій В. О. Педагогічне конструювання та проектування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів /Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2020 р. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – С 22-26.
10. Зайцева В.М. Теорія спортивного тренування з основами методик: підручник для студентів ВНЗ / В.М. Зайцева. - Київ, 2003. - 173 с.
11. Забора А.В., Замрозевич - Шадріна С.Р., Колесніков В.В., Хацаюк О.В., Павлов Р.В. Особливості техніко – тактичного арсеналу спортсменів високої валифікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо . Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково -педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. –Вип. 4 (149). С. 53 - 59.
12. Іваній, І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник; МОНУ, Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Університетська книга, 2017. – 128 с
13. Ільченко С. С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей // Теорія і методика фізичного виховання : науково-теоретичний журнал. – К.: Олімп. л-ра, 2017. – №1. – С. 11–14.
14. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П .Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізичнакультура і спорт» зб. наукових

праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова , 2017. – Випуск 8 (90)17. – С. 26–31.

15. Ільченко С.С. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на показники їх фізичної підготовленості // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15.

16. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова , 2017. – Випуск 8 (90)17. – С. 22–26.

17. Кашевко В. А. (2008), «Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі», Молода спортивна наука України, №1, С. 86-92.

18. Козіна Ж. Л. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах // Health, sport, rehabilitation. – 2018. –№ 2 (4). – С. 28 -38

19. Коробейніков Г. В. Варіабельність серцевого ритму у юних борців з різним функціональним станом нервової системи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 157–160.

20. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник – Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.

21. Кравченко Т.П., Троценко Т.Ю., Базилевич Н.О. Особливості виховання у студентської молоді морально - вольових якостей під час занять фізичною культурою. Гуманістична, духовно-моральна цінність фізичної культури, спорту і туризму та їх місце у сучасному суспільстві «Молодий вчений» 2019. № 4.1 (68.1). С. 12-15.

22. Касарда, О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 МОНУ, Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – 20 с.

23. Кіндзер Б., Партико Н., Хуртенко О., Березяк К., Пришва О., Нестеров О. Програма психічної саморегуляції дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.

Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) .
Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 66 – 71

24. Келлер В. С., Строкатов В. В. Структура і зміст змагальної діяльності спортсменів. Фізична культура і спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ЛДДФК за 2003. Львів, 2003. С. 27-28.

25. Клопов Р. В., Кушнір Г. І. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування: метод. рекомендації для студ. фак-тів фіз.вих. та інс-ту фіз.культури. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 36 с.

26. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. та ін.; за ред.В. В. Клапчука, Г.В. Дзяка. - К.: Здоров'я, 2005. - 312 с.

27. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. –304 с

28. Магльований А.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина Дніпропетровськ: Медакадемія, 2005. 124 с.

29. Масол В.В . Зміст виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).2021.3К (131)21. С.262-266

30. Максименко Г. М. Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації // Теорія і практика фізичного виховання : Наук.-практ. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 462 – 467.

31. Мистецтво бути здоровим: Методичний посібник. К.: Фізкультура і спорт, 2006. 210 с.

32. Монтессорі М. Допоможи мені це зробити самому // Упорядники М. В.Богуславський, Г. Б. Корнетов (збірник фрагментів з перекладених книг М.

Монтессорі і статей російських авторів про педагогіку М. Монтессорі). – К. : «Карапуз». 2000. – 326 с.

33. Мурза В.П. Фізична реабілітація : навч. посіб. К.: Орлан, 2005. 239 с.

34. Мурза В.П. Фізичні вправи та здоров'я. К.: Здоров'я, 2008. 160 с.

35. Мухін В.Н. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.

36. Маліков М.В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). - Запоріжжя, 2001. - 85с.

37. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія - Дніпропетровськ: Інновація, 2007. - 252 с.

38. Настільна книга вчителя фізичної культури: Методичний посібник. К.: Фізкультура і спорт, 2008. 80 с.

39. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року.

40. Огарь Г.О., Вострокнутов Л.Д., Ужуев З.А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в дзюдо. Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал – Переяслав-Хмельницький, 2020. Вып.11(67). ч.3. С.89-94.

41. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства. Здоров'я, спорт, реабілітація, 2015. №1. С. 73-76.

42. Олешко В. Г. Силові види спорту : Підручник для вузів фізичного виховання і спорту – К. : Олімпійська література, 2009. – 288 с

43. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років // Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2010. – № 2(4). – С. 176–179.

44. Паламарчук Ю.Г. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15–17 років заняттями боротьбою дзюдо // Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології: матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. – Вінниця: ВНМУ, 2009. – С. 224–225.
45. Паламарчук Ю.Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ 2011. – № 3. – С. 58–61.
46. Паламарчук Ю.Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / 36. наук. праць. –Випуск 11. Вінниця, 2011. – С.104–110.
47. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів – Київ : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
48. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. - Тернопіль: підручники і посібники, 2008. - 192 с.
49. Радохонська А. Аналіз змін в процесах фізичного розвитку дітей та молоді в 15-літньому циклі: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. біол. наук: спец. 03.00.13; 14.03.09 «Физиология», «Патологическая физиология» – К., 2002. – 36 с.
50. Радченко Ю. А. Взаємозв'язок між психофізіологічними функціями і часом виконання технічних дій у висококваліфікованих борців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 114–118.
51. Радченко Ю. А. Контроль технічної підготовленості висококваліфікованих борців з урахуванням психофізіологічних особливостей // 13-та наук. конф. [«Молода спортивна наука України»] : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів : НФФ «Українські технології», 2009. – Т. 1, вип. 13. – С. 248–254.
52. Ріпак І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Вікові аспекти фізичного виховання: Навч.-метод. посіб. - Л., 2008.- 116 с.

53. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф., Коваленко Ю. М. (2020), «Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій», Слобожанський науково-спортивний вісник, №6(80), С. 65-72.
54. Савка В.Г. Спортивна морфологія– Чернівці: Книги–XXI, 2005 – 196с.
55. Саєнко В. Г. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35 : Педагогічні науки. – С. 164 – 167.
56. Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12 : У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315 – 31
57. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с
58. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.
59. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика У 2 кн. – Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.
60. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів– К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
61. Сидоренко Л.В. Рухливі ігри з елементами боротьби: Методичні рекомендації з курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» для студентів заочного відділення факультетів фізичного виховання. – Вінниця, 2002. – 21 с.

62. Сидорченко К.М. Динаміка фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в умовах традиційно організованого фізичного виховання // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені акад. Степана Дем'янчука, 2006. – Вип. IV. – С.232–241
63. Тропін Ю.М., Панов П.П., Белобаба С.Б. Фізична підготовка борців. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 82-84.
64. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2012. 37 с.
65. Філін В.П., Фомін Н.А. Основи юнацького спорту. *Фізкультура і спорт*, 2010. С. 15-21.
66. Фомін Н.А., Толин В.Є. Вікові основи фізичного виховання. К.: Фізіологія і спорт, 2009. 190 с.
67. Шандригось В. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.
68. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. (2018), «Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків», Єдиноборства, №4 (10), С. 80-90.
69. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. М.Тернопіль: Навчальна книга, 2001. Ч.1. 272 с.
70. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Тернопіль: Навчальна книга, 2002. Ч.2. 248 с.
71. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.
72. Біас М., Hrvoje K., Sprem D. (2014), «Beginning age, wrestling experience and wrestling peak performance-trends in period 2002-2012», *Kinesiology*, №46 (S-1), pp. 94-100. 12. Julio U., Takito M., Mazzei L., Miarka B., Sterkowicz S., Franchini

- E. (2011), «Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups», *Percept Mot Skills*, №113, pp. 139-149.
73. Radchenko Y., Korobeinikov G., Korobeinikova L., Shatskikh V. Vorontsov A. (2018), «Comparative analysis of the competitive activity of the Ukrainian greco-roman style wrestlers», *Health, sport, rehabilitation*, №4, pp. 91-95.
74. Tropin Y., Chuev A. (2017), «Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling», *Slobozhanskyi herald of science and sport*, №3, pp. 64-67.
75. Tropin Y., Pashkov I. (2015), «Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel», *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, №3, pp. 64-68.
76. Tünnemann H. (2016), «Scoring Analysis of the 2015 World Wrestling Championships», *International Journal of Wrestling Science*, №6(1), pp. 39-52.
77. Fagard R.H. A population-based study on the determinants of heart rate and heart rate variability in the frequency domain / R.H. Fagard // *Verh. K. Acad. Geneesk. Belg.* – 2001. – Vol. 63, №1. – P. 57–89.
78. Fagard R. Influence of demographic, anthropometric and lifestyle characteristics on heart rate and its variability in the population / R. Fagard, K. Pardaens, J. Staessen // *J Hypertension.* – 1999. – Vol. 17. – P. 1589–1599.
79. Fagard R.H. Relationships of heart rate and heart rate variability with conventional 130 and ambulatory blood pressure in the population / Fagard R.H., Pardaens K., Staessen J.A. // *J. Hypertens.* – 2001. – Vol. 19, № 3. – P. 389–397.