

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад „Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Марінов Сергій Леонідович

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис –



здобувач
Сергій МАРІНОВ

Науковий керівник –



кандидат педагогічних наук, доцент
Ганна ТОЛЧУБА

Завідувач кафедри –



кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Олександр МІЩЕНКО

Полтава – 2026

Анотація

Марінов Сергій Леонідович. Сучасні технології удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки як визначального компонента багаторічної системи спортивного вдосконалення.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів під час планування, корекції та оптимізації навчально-тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи тренерів з дзюдо, фахівців дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також використані в освітньому процесі закладів вищої освіти фізкультурного профілю.

За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано 1 тези у збірнику конференцій Регіональної студентської науково-практичної конференції „Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку” (м. Полтава, 2025 р.) (додаток Б).

Кваліфікаційна робота викладена на 5 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, двох розділів, висновків по кожному розділу, загальних висновків. У списку використаної літератури 76 джерело, з них – 14 іноземними мовами. Робота проілюстрована 12 таблицями, 1 рисунком та 2 додатками.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактична підготовка, спеціалізована базова підготовка, швидкісно-силові здібності, навчально-тренувальний процес, спортивне вдосконалення.

Abstract

Marinov Serhiy. Modern technologies for improving the technical and tactical training of judokas at the stage of specialized basic training.

Qualification scientific work as a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University". Poltava, 2026.

The qualification work is devoted to the study of the features of the technical and tactical training of judoists at the stage of specialized basic training as a defining component of a multi-year system of sports improvement.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the obtained results during planning, correction and optimization of the educational and training process of judoists at the stage of specialized basic training. The research materials can be implemented in the practice of judo coaches, specialists of children's and youth sports schools, as well as used in the educational process of higher education institutions of a physical education profile.

Based on the materials of the qualification work, 1 thesis was published in the collection of conferences of the Regional Student Scientific and Practical Conference "Physical Culture and Sports: Modern Aspects and Development Trends" (Poltava, 2025) were printed (Appendix B).

The qualification work is presented on 75 pages of printed text, consists of an introduction, two sections, conclusions for each section, general conclusions. The list of used literature includes 76 sources, 14 of which are in foreign languages. The work is illustrated with 12 tables, 1 drawing and includes 2 appendices.

Keywords: judo, technical and tactical training, specialized basic preparation, speed-strength abilities, training process, sports development.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЗЮДО НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	11
1.1. Поняття базової техніки і її значення у вдосконаленні технічної майстерності дзюдоїстів	11
1.2. Новітні технології і методики розвитку та удосконалення швидкості і сили борців	17
1.3. Особливості методики навчання техніки прийомів дзюдо на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки	22
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	35
3.1. Розробка комплексу вправ швидко-силового спрямування для удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14–16 років	35
3.2. Методика удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14–16 років з урахуванням сучасних вимог міжнародних змагань	40

3.3. Вплив розробленої експериментальної методики на рівень фізичної та технічної підготовленості дзюдоїстів 14–16 років ...	51
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	68

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТдіаст – артеріальний тиск діастолічний

АТсист – артеріальний тиск систолічний

ДТ – довжина тіла

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

I. Руф'є – індекс Руф'є

МТ – маса тіла

ПТ – пульсовий тиск

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ЖІ – життєвий індекс

I. Робінсона – індекс Робінсона

СІ – силовий індекс

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

СК – спортивний клуб

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний спорт відзначається високою динамічністю та зростаючими вимогами до фізичних і техніко-тактичних якостей спортсменів. Особливо це стосується видів спорту, де успіх змагання значною мірою залежить від швидкості реакції, точності та своєчасності виконання технічних прийомів. До таких видів належить боротьба дзюдо, яка поєднує елементи силової, швидкісної та координаційної підготовки, а також вимагає від спортсменів високого рівня спеціальної фізичної підготовленості. У зв'язку з цим проблема розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей спортсменів на етапах базової та спеціалізованої підготовки залишається надзвичайно актуальною.

Наукові дослідження в галузі спортивної боротьби свідчать, що ефективне удосконалення техніко-тактичної підготовки можливе лише за умови системного розвитку фізичних якостей спортсменів. В окремих експериментальних роботах констатовано відмінності у манері ведення сутичок та наведено підходи до удосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців. Проте більшість цих робіт концентрується на аналізі висококваліфікованих спортсменів, що обмежує можливість застосування отриманих результатів для тренування юних борців.

Аналіз наукових джерел свідчить, що хоча існує значний обсяг знань щодо фізичної та технічної підготовки борців, питання розробки інноваційних методик удосконалення техніко-тактичних дій юних спортсменів залишаються недостатньо вивченими. Особливо важливою проблемою є відсутність системного підходу до навчання базовим технічним приемам дзюдо. Досягнення високих результатів у спортивній боротьбі можливе лише за умови послідовного вдосконалення техніки на всіх етапах спортивної підготовки. Це вимагає впровадження спеціальних комплексів вправ, які одночасно розвивають швидкісно-силові здібності та техніко-тактичні навички. Наявні методики переважно орієнтовані на тренування дорослих

висококваліфікованих спортсменів, тоді як система розвитку здібностей юних дзюдоїстів 14–16 років залишається недостатньо вивченою.

У зв'язку з цим, виявляється необхідність подальших наукових досліджень, спрямованих на розробку комплексних підходів до тренування юних спортсменів, які б забезпечували ефективне формування спеціальних швидкісно-силових та техніко-тактичних якостей. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовки, а й забезпечити успішну реалізацію технічних прийомів у бойових ситуаціях.

Метою даного дослідження є розробка комплексу швидкісно-силових вправ, спрямованих на підвищення рівня техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.

Для досягнення поставленої мети вирішено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу щодо розвитку швидкісно-силових здібностей та техніко-тактичної підготовки спортсменів-однборців.

2. Розробити комплекс швидкісно-силових вправ для юнаків 14–16 років, спрямований на вдосконалення спеціальних фізичних та техніко-тактичних якостей.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування розробленого комплексу вправ у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика удосконалення техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів 14–16 років з урахуванням сучасних вимог міжнародних змагань.

У роботі використано комплекс **методів дослідження**:

- **Теоретичні методи**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів; порівняльний аналіз існуючих

підходів до тренування одноборців; систематизація результатів попередніх наукових досліджень.

- **Педагогічні методи:** тестування рухових здібностей, контрольні та експериментальні вправи, педагогічний експеримент.
- **Статистичні методи:** математична обробка результатів експериментів, визначення рівня ефективності застосування розроблених комплексів вправ.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у наступному:

1. Встановлено вагомий вплив рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на ефективність техніко-тактичної підготовки борців.
2. Вперше розроблено комплекс швидкісно-силових вправ для юнаків 14–16 років, який поєднує силові та швидкісні вправи з метою підвищення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.
3. Експериментально підтверджено ефективність застосування у тренувальному процесі силових та швидкісних вправ, спрямованих на підвищення рівня техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.

Практична цінність одержаних результатів полягає у можливості впровадження розробленого комплексу швидкісно-силових вправ у навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів, що дозволяє:

- підвищити рівень фізичної підготовки спортсменів;
- удосконалити техніко-тактичні дії на всіх етапах тренувального процесу;
- надати тренерам науково обґрунтовані рекомендації щодо формування спеціальних рухових якостей та розвитку техніко-тактичних навичок.

Таким чином, проведене дослідження сприяє науково-методичному забезпеченню процесу тренування юних дзюдоїстів та відкриває перспективи для подальших досліджень щодо розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей у спортивних єдиноборствах.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку літературних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 75 сторінки. Список літератури містить 76 найменувань (з них – 14 іноземними мовами), в роботі міститься: 12 таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЗЮДО НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Поняття базової техніки і її значення у вдосконаленні технічної майстерності дзюдоїстів

Сучасний дзюдо як вид боротьби і олімпійський вид спорту зазнає суттєвих змін під впливом науково-технічного прогресу, інтеграції інноваційних тренувальних технологій та комп'ютерних систем аналізу рухів. Успішність підготовки спортсмена визначається не лише обсягом фізичної підготовленості, але й компетентним використанням сучасних методик, що оптимізують процес навчання, підвищують ефективність тренувань та знижують ризики травматизму. Актуальність дослідження полягає у визначенні передових технологій, які дозволяють оптимізувати підготовку дзюдоїстів на різних етапах спортивного становлення.

Поняття базової техніки у дзюдо займає центральне місце в системі багаторічної спортивної підготовки та є фундаментом формування технічної майстерності спортсменів. Базова техніка розглядається як сукупність основних рухових дій, технічних прийомів і принципів їх виконання, що забезпечують ефективність боротьби та створюють передумови для подальшого ускладнення технічного арсеналу (Васільєва & Саєнко, 2011, 2012). Саме рівень оволодіння базовою технікою визначає можливості дзюдоїста щодо стабільного виконання прийомів у змагальних умовах, адаптації до різних стилів боротьби та реалізації індивідуальних тактичних задумів.

Базова техніка в дзюдо включає систему основних стійок, пересувань, захватів, виведення суперника з рівноваги, входів у прийом і завершальних фаз виконання кидків та утримань. Вона формується на початкових етапах

спортивної підготовки, проте її вдосконалення триває протягом усього спортивного шляху дзюдоїста. Незважаючи на відносну простоту базових елементів, саме їх якісне виконання забезпечує ефективність складних технічних дій на більш високих рівнях підготовки.

Значення базової техніки у вдосконаленні технічної майстерності дзюдоїстів зумовлюється біомеханічними та психофізіологічними особливостями спортивної боротьби. Раціональна структура рухів, правильний розподіл зусиль, оптимальні траєкторії переміщень дозволяють зменшити енергетичні витрати та підвищити стабільність виконання прийомів. Дзюдоїсти, які досконало володіють базовою технікою, демонструють вищу ефективність у поєдинках за рахунок економичності рухів і здатності швидко перебудовувати технічні дії відповідно до змін змагальної ситуації.

У процесі вдосконалення технічної майстерності базова техніка виконує функцію стабілізуючого чинника, що забезпечує надійність виконання прийомів у стресових умовах змагань. Високий рівень автоматизації базових рухів дозволяє дзюдоїсту зосереджувати увагу не на самій техніці, а на тактичних аспектах боротьби, аналізі дій суперника та виборі оптимальних моментів для атаки. Таким чином, базова техніка створює основу для розвитку тактичного мислення та прийняття рішень у режимі реального часу.

Особливе значення базова техніка має у формуванні індивідуального стилю боротьби дзюдоїстів. Саме на основі базових технічних елементів відбувається відбір найбільш ефективних прийомів, які відповідають морфофункціональним особливостям спортсмена, його фізичним якостям і психічним характеристикам. Дзюдоїсти з добре сформованою базовою технікою мають ширші можливості для варіативного використання прийомів та їх комбінацій, що підвищує непередбачуваність і результативність змагальної діяльності.

Удосконалення базової техніки передбачає систематичну роботу над точністю виконання рухів, ритмом, координацією та взаємодією з партнером.

Сучасні методики тренування акцентують увагу на багаторазовому повторенні базових елементів у різних умовах, що сприяє розвитку рухової пам'яті та стійких навичок. Використання варіативних вправ дозволяє уникнути механічного заучування та забезпечує перенесення технічних навичок у змагальні ситуації.

Важливою складовою вдосконалення базової техніки є поступовий перехід від ізолюваного виконання технічних елементів до їх інтеграції у складні рухові дії. Поєднання базових прийомів у зв'язки та комбінації сприяє розвитку технічної гнучкості та підвищує рівень технічної майстерності дзюдоїстів. Такий підхід дозволяє формувати здатність швидко змінювати технічні дії залежно від опору суперника та динаміки поєдинку.

Базова техніка відіграє ключову роль у забезпеченні безпеки тренувального процесу та зниженні ризику травматизму. Правильне виконання технічних елементів, зокрема падінь, захватів і входів у прийом, сприяє зменшенню навантаження на опорно-руховий апарат і запобігає виникненню травм. Дзюдоїсти, які мають високий рівень технічної підготовленості, демонструють більшу стійкість до фізичних навантажень і швидше відновлюються після інтенсивних тренувань.

У сучасних умовах вдосконалення базової техніки дзюдоїстів здійснюється із застосуванням інноваційних технологій навчання. Відеоаналіз тренувальної діяльності дозволяє детально розглядати структуру рухів, виявляти технічні помилки та здійснювати їх корекцію. Використання цифрових засобів аналізу сприяє підвищенню усвідомленості спортсменів щодо власних рухових дій і прискорює процес формування правильних технічних навичок.

Значну роль у розвитку базової техніки відіграє біомеханічний підхід, який дозволяє оптимізувати рухову структуру прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей дзюдоїстів. Аналіз силових і кінематичних характеристик рухів сприяє підвищенню ефективності технічних дій та зменшенню енергетичних витрат. Такий підхід забезпечує науково

обґрунтоване вдосконалення технічної майстерності на основі раціонального використання можливостей організму спортсмена.

Базова техніка має важливе значення у підготовці дзюдоїстів різних вікових і кваліфікаційних груп, оскільки забезпечує наступність у навчально-тренувальному процесі. На етапах подальшої спеціалізації саме рівень сформованості базових технічних навичок визначає швидкість і якість освоєння складних прийомів та тактичних схем. Недостатня увага до вдосконалення базової техніки на ранніх етапах підготовки може обмежувати потенціал спортивного зростання у майбутньому.

У процесі багаторічної підготовки базова техніка зазнає постійного вдосконалення відповідно до змін правил змагань і тенденцій розвитку дзюдо. Сучасні вимоги до технічної підготовленості передбачають підвищену увагу до динаміки рухів, швидкості виконання прийомів і здатності ефективно діяти в умовах високої інтенсивності боротьби. Це обумовлює необхідність постійного коригування базових технічних навичок і їх адаптації до сучасних умов змагальної діяльності.

Технічна майстерність у дзюдо досягається лише тими спортсменами, які володіють широким спектром прийомів, мають всебічну фізичну підготовку та здатні витримувати значні фізичні й психологічні навантаження. Формування таких якостей є результатом багаторічної систематичної роботи, що зазвичай розпочинається у віці 8–10 років.

У спортивній науці поняття «базова техніка» набуло особливого значення, адже доведено: чим раніше дитина починає займатися боротьбою, тим різнобічнішою має бути її підготовка до періоду спеціалізації, який у більшості видів єдиноборств настає приблизно у 13 років (Задорожна, 2019).

Досвід практики свідчить, що лише невелика кількість спортсменів, які почали спеціалізуватися у боротьбі у 9–12 років, досягають рівня майстра спорту. Переважна більшість майстрів спорту приходять у секції в підлітковому віці – 13–17 років, хоча тренери зазвичай неохоче беруть новачків цього віку.

У 1999 році була ухвалена зразкова програма багаторічної підготовки дзюдоїстів, що визначила послідовність та тривалість етапів становлення спортсмена від початківця до висококваліфікованого атлета. У середньому цей шлях триває 10–15 років для чоловіків і 5–12 років для жінок і включає такі етапи:

- початкову підготовку (близько 2 років),
- попередню базову підготовку (близько 5 років),
- спеціалізовану базову підготовку та етап спортивного удосконалення (приблизно 3 роки),
- підготовку до вищих досягнень (2–10 років),
- етап підтримання досягнутого рівня.

Автор (Мартинів, 2021) наголошує, що засвоєння техніки повинно ґрунтуватися на виділенні ключових, базових рухових дій, які є основою формування стійких навичок. Такий підхід дозволяє швидше вдосконалювати технічну майстерність у конкретному виді спорту. Подібної думки дотримуються спеціалісти, які трактують базову техніку як мінімально необхідний набір рухів і прийомів із різних технічних груп, що забезпечують можливість подальшого ефективного навчання складніших елементів. Разом з тим у науковій літературі існують різні підходи до трактування поняття «базова техніка». Частина дослідників визначає її як сукупність прийомів, що полегшують засвоєння споріднених дій у межах певної технічної групи. Інші автори (Паламарчук, 2018) підкреслюють дидактичний принцип «від простого до складного» і розглядають базову техніку як комплекс опорних елементів, на основі яких будується подальше навчання.

На початку тренувань пропонується структура базової технічної підготовки, що включає сім основних розділів: базові елементи, допоміжні елементи, технічні та тактичні дії, комбінації, тактику поєдинку та тактику участі в змаганнях. Кожна група змагальних вправ, згідно з позицією багатьох фахівців, поділяється на базову та розширену техніку. Базова частина включає найбільш значущі елементи, без засвоєння яких спортсмен не може

повноцінно опанувати техніко-тактичний арсенал дзюдо. Відсутність системного підходу у такому технічно складному виді спорту, як дзюдо, призводить до хаотичного формування навичок, зниження ефективності та різнобічності технічної підготовки (Просовський, 2020).

Технічна підготовленість визначається рівнем освоєння системи характерних для дзюдо рухових дій, які забезпечують спортсменові можливість успішно вирішувати тактичні завдання в поєдинку. Боротьба дзюдо характеризується дуже широким і різноманітним технічним арсеналом: від простих базових рухів (пересування, захвати, виведення з рівноваги, повороти, самостраховка) до складних комбінацій, контрприймів і модифікацій кидків. Саме тому на етапі базової підготовки особливе значення має якісний початковий відбір технічних дій, які складають мінімально необхідний набір для формування стабільної технічної основи.

До базової частини входить також розуміння структури змагальної діяльності, оскільки ефективне навчання техніки має спиратися на ті дії, що найчастіше застосовуються і мають найбільшу результативність у поєдинках. Дослідження показують, що серед кидків найвищу ефективність демонструють кидок через спину, підхоплення під одну ногу, зачепи й підсікання. У положенні лежачи більш результативними вважаються утримання, а також окремі задушливі та больові прийоми, серед яких високі показники демонструють важіль ліктя та задушливий прийом петлею.

На думку багатьох фахівців, формування техніко-тактичного арсеналу повинно відбуватися відповідно до частоти застосування прийомів у реальних змаганнях. Чим частіше той чи інший прийом використовується та приносить результат, тим більше тренувального часу має бути відведено на його вдосконалення. Саме таким чином формується індивідуальний комплекс технічних дій спортсмена (Кузнецов, 2018).

Техніка дзюдо налічує понад дві тисячі прийомів, але для навчання використовується структурований базовий комплекс, що охоплює техніку кидків у стійці (наге-ваза), техніку боротьби лежачи (катаме-ваза), техніку

стійок та захватів, падінь, виведення з рівноваги, переміщень, а також контрприйоми. Кидки поділяються на ті, що виконуються зі стійки (тачі-ваза) – за рахунок дій руками, ногами, тазом або плечем – та на кидки з падінням (сутемі-ваза), які здійснюються за рахунок власного падіння Торі на бік або спину. Незмінною складовою будь-якого кидка є три фази: кузуші (порушення рівноваги суперника), цукурі (підготовка до кидка) та каке (виконання). У боротьбі лежачи техніка поділяється на утримання, задушливі й больові прийоми, кожен з яких має свої особливості застосування та результативність.

1.2. Новітні технології і методики розвитку та удосконалення швидкості і сили борців

Сучасний етап розвитку дзюдо характеризується суттєвим зростанням інтенсивності змагальної діяльності, ускладненням техніко-тактичних дій та підвищеними вимогами до фізичної й психофункціональної підготовленості спортсменів. У зв'язку з цим традиційні підходи до тренувального процесу дедалі частіше доповнюються або замінюються інноваційними технологіями, що базуються на досягненнях спортивної науки, інформаційних систем і цифрових методів аналізу. Впровадження сучасних технологій у підготовку дзюдоїстів спрямоване на оптимізацію навантажень, індивідуалізацію тренувального процесу та підвищення ефективності формування спеціальної працездатності.

Підготовка дзюдоїстів у сучасних умовах ґрунтується на комплексному розвитку фізичних якостей, серед яких провідну роль відіграють сила, швидко-силові здібності, спеціальна витривалість і координація рухів. Особливість дзюдо полягає в необхідності виконання вибухових рухів у поєднанні з тривалим силовим протистоянням, що обумовлює високу напруженість м'язової та нервової систем. Сучасні методики фізичної підготовки передбачають використання функціональних тренувань,

інтервальних навантажень високої інтенсивності, а також вправ з нестабільними опорами, що сприяють розвитку пропріоцепції та змагальної координації (Толчева & Сасенко, 2025; Шабанова, Сасенко & Толчева, 2010; Shkola et al., 2022).

Важливу роль у тренувальному процесі відіграє застосування біомеханічних технологій, які дозволяють здійснювати детальний аналіз рухових дій спортсменів. За допомогою відеоаналізу, сенсорних систем та програмного забезпечення здійснюється оцінка кінематичних і динамічних характеристик технічних прийомів. Це дає змогу виявляти помилки у фазах виконання кидків, утримань і переходів у партер, а також підвищувати ефективність технічної підготовки шляхом корекції індивідуальної рухової структури. Біомеханічний підхід сприяє не лише підвищенню результативності, але й профілактиці травм, що є особливо актуальним у контактних видах єдиноборств.

Суттєвим компонентом сучасної підготовки дзюдоїстів є використання цифрових засобів контролю та моніторингу функціонального стану організму. Носимі електронні пристрої дозволяють у режимі реального часу відстежувати показники серцевого ритму, рівень фізичного навантаження, енергетичні витрати та показники відновлення. Отримані дані використовуються для індивідуалізації тренувального процесу, запобігання перенавантаженню та корекції обсягів і інтенсивності роботи. Такий підхід забезпечує науково обґрунтоване планування підготовки з урахуванням адаптаційних можливостей кожного спортсмена.

Сучасні методики підготовки дзюдоїстів передбачають активне використання інформаційно-аналітичних платформ, які інтегрують результати тренувань, змагань і функціональних тестів. Застосування комп'ютерних програм дозволяє накопичувати великі масиви даних та здійснювати їх статистичний аналіз, що підвищує об'єктивність оцінки спортивної форми. На основі таких даних тренери можуть прогнозувати результати змагальної діяльності, визначати оптимальні періоди пікової готовності та своєчасно

вносити корективи у тренувальні плани.

Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів у сучасних умовах зазнає значних змін під впливом новітніх технологій навчання. Відеомодельовання змагальних ситуацій, аналіз дій провідних спортсменів світу та використання інтерактивних навчальних програм сприяють формуванню ефективного тактичного мислення. Дзюдоїсти отримують можливість не лише аналізувати власні помилки, але й прогнозувати дії суперника, що підвищує рівень змагальної адаптації.

Окреме місце у системі підготовки займають технології віртуальної та доповненої реальності, які дозволяють моделювати змагальні умови без безпосереднього фізичного контакту. Використання таких методів сприяє розвитку просторового мислення, швидкості прийняття рішень та психологічної готовності до поєдинку. Віртуальні тренування особливо ефективні на етапах відновлення після травм або під час підготовки до відповідальних змагань, коли необхідно знизити фізичне навантаження, зберігаючи високий рівень техніко-тактичної підготовленості. Науково-методична складова розкрита у ряді праць дослідників (Толчєва, 2011, 2016; Tolchieva, 2023).

Психологічна складова підготовки дзюдоїстів також зазнає трансформацій під впливом сучасних технологій. Використання психофізіологічних методів діагностики дозволяє оцінювати рівень стресу, мотивації, емоційної стабільності та концентрації уваги. На основі отриманих результатів формуються індивідуальні програми психологічної підготовки, що включають методи ментального тренінгу, візуалізації та саморегуляції. Особливого значення набувають технології нейрофідбеку, які сприяють усвідомленому контролю психоемоційного стану спортсмена.

За останні роки в Україні спостерігається значне зростання популярності спортивних єдиноборств (Saienko & Michelman, 2011; Saienko & Terplyi, 2012). Щорічно відкриваються нові секції та клуби з різних видів національних та міжнародних бойових мистецтв у багатьох містах країни. Заняття

єдиноборствами сприяють не лише розвитку фізичних якостей спортсменів, але й формуванню психологічної стійкості, здатності до концентрації, швидкості прийняття рішень та ефективного реагування у стресових ситуаціях. Інтенсивні тренування у поєднанні з комплексним фізичним та психологічним навантаженням значно розширюють індивідуальні можливості спортсменів та дозволяють досягати високих результатів у змаганнях. У сучасних умовах вдосконалення підготовки борців не може обмежуватися лише збільшенням обсягів і інтенсивності навантажень або покращенням організації тренувального процесу. Необхідно шукати нові інноваційні підходи, які дозволяють підвищити ефективність тренувань і результати спортсменів у змагальній діяльності (Коробейніков & Данько, 2022).

Це передбачає цілеспрямовану інтеграцію різних видів підготовки: технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та фізичної. Зокрема, особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, координаційних здібностей та психомоторної реакції.

Сучасні зміни правил змагань і підвищення інтенсивності поєдинків висувають нові вимоги до підготовки борців. Методика тренувань повинна оперативно адаптуватися до цих змін, а програми підготовки спортсменів – відповідати сучасним стандартам і специфіці змагань. Це вимагає застосування інноваційних методів навчання, новітнього спортивного обладнання та сучасних систем контролю фізичних і психофізіологічних показників спортсмена (Саєнко, Толчева & Полулященко, 2018). Одним із напрямів інноваційної підготовки є використання експериментальних методик розвитку швидкісно-силових якостей. Запропоновано тренувальні мікроцикли для розвитку окремих фізичних якостей або їх комбінацій із різними рівнями навантаження, що дозволяє ефективно поєднувати розвиток сили, швидкості та спеціальної витривалості. Дослідники підкреслюють, що час активної техніко-тактичної роботи на змаганнях зазвичай обмежується 1 хвилиною, а решта часу відводиться на створення сприятливих умов для атаки,

маневрування, захисту та контратак. Тому особливої важливості набувають методи тактичної підготовки, включаючи навчання контролю ситуації, введення суперника в оману та швидке реагування на його дії. Індивідуальний підхід у тренуванні спортсменів залишається важливим, але складним завданням. Побудова персоналізованих планів тренувань потребує детального контролю за виконанням завдань та нормативів, і тому застосовується переважно для підготовки висококваліфікованих борців. Розробка системи управління підготовкою спортсменів дозволяє усувати невідповідності між модельними та фактичними показниками фізичної, технічної та психофізіологічної підготовки (Бойченко, 2019).

Сучасні підходи до формування стилю боротьби базуються на генетично обумовлених схильностях спортсменів та розвитку їх функціональних можливостей. Індивідуалізація тренувань дозволяє спрямовано впливати на навчально-тренувальний процес, визначати провідні якості спортсмена та підбирати відповідні методи розвитку фізичних і технічних здібностей. Уже на 2–3-му році підготовки юних борців доцільно враховувати схильності спортсменів до використання техніки, швидко-силового навичок або темпу боротьби, що дозволяє підвищити ефективність тренувань і результативність у поєдинках. Особливу увагу приділяють розвитку швидко-силового якостей та спеціальної витривалості спортсменів високого рівня. Сучасні тренажери дозволяють удосконалювати ключові елементи улюблених прийомів, одночасно розвиваючи фізичні здібності та технічні навички. Аналіз підготовки провідних спортсменів світу показує, що прогрес у витривалості значною мірою залежить від ефективності швидко-силової роботи, оскільки перевищити певний рівень аеробних можливостей практично неможливо без спеціального тренування.

Інноваційні технології включають високоточні прилади для контролю функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем, енергетичних резервів організму, а також барокамери та пристрої для створення гіпоксичних умов, що стимулюють розвиток витривалості. Такі

методи дозволяють моделювати умови високих навантажень та тренувати спортсменів у контрольованому середовищі.

Не менш важливим є психофізіологічний аспект. Кожен спортсмен має індивідуальний поріг стресу, перевищення якого негативно впливає на ефективність тренувань і змагань. Комплексне вивчення психічного стану та рівня психічної напруги дозволяє розробляти рекомендації з психорегуляції, прогнозувати поведінку борця у відповідальних поєдинках та підтримувати оптимальний рівень нервової енергії. Важливим компонентом багаторічної підготовки борців є організація відновлювальних заходів (Верітов, 2018).

Сучасні спортивні бази оснащені відбудовними центрами, де тренер у співпраці з медичним персоналом планує застосування педагогічних та медико-біологічних методів відновлення, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів. Це дозволяє підтримувати високий рівень працездатності, запобігати перевтомі та забезпечувати стабільність результатів у змаганнях.

Таким чином, розвиток сучасної підготовки борців в Україні неможливий без інтеграції інноваційних методик розвитку швидкості та сили, використання сучасного обладнання, індивідуального підходу та комплексного психофізіологічного контролю, що забезпечує ефективність тренувального процесу та високі результати у спортивних змаганнях.

1.3. Особливості сучасних технологій і методик удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

У цьому контексті завдання полягає не тільки в адаптації традиційних методів тренування, але й у застосуванні інноваційних практик, зокрема використанні цифрових технологій для контролю навантаження, методів індивідуалізації та психофізіологічного моніторингу, що підкреслює значення

дослідження як з наукової, так і з практичної точки зору в спортивній підготовці. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз досліджень з методики тренувань юних спортсменів дозволяє виділити чотири напрямки, що визначають освітній, фізіологічний, методичний та прикладно-практичний аспекти їхнього розвитку. Перший напрямок присвячений роботі з акцентом на освітні та педагогічні фактори тренувань. Дослідники (Долбишева, Каковкіна & Шиян та ін., 2025) обґрунтовують важливість національно-патріотичного виховання на етапі початкової підготовки дзюдоїстів. Автори (Черніков & Симонік, 2025) аналізують вплив типової програми організації тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості, яка може бути орієнтиром для молодших вікових груп.

Вчені (Кривенцова, Огарь & Паніна, 2023; Zhamardiy et al., 2020) досліджують вплив силових тренувань на тренувальний процес, акцентуючи увагу на розвитку основних рухових якостей. Цей напрямок підкреслює необхідність подальших досліджень щодо інтеграції освітніх компонентів у програми тренувань для юних дзюдоїстів. Другий напрямок охоплює дослідження фізіологічних і соматичних факторів, що впливають на розвиток спортсменів. Дослідники (Бекас та ін., 2019) пропонують моделювання фізичної підготовки дітей віком 11–15 років на основі соматотипування. Автор (Єретик та ін., 2024; Сименко, 2022; Hryshchenko et al., 2024; Nosko et al., 2025) наголошує на ризиках передчасних виступів молодих спортсменів у старших вікових групах, які дають короткострокові результати, але шкодять довгостроковому розвитку.

Вчені (Kons, Detanico & Costa, 2024) демонструють, що соматичне дозрівання, ріст та досвід тренувань безпосередньо впливають на фізичну працездатність молодих дзюдоїстів. У систематичному огляді колектив авторів (De Silva, Neto & Lopes-Silva, 2021) узагальнюють протоколи тренувань, підкреслюючи важливість кореляції фізіологічних факторів та впливу конкретних тренувань.

Цей напрямок підкреслює необхідність подальших досліджень, що поєднують соматичні характеристики з розробкою індивідуалізованих програм тренувань. Тренувальні та методичні практики розглядаються в третьому напрямку досліджень, аналізується важливість поколіннєвої практики в дзюдо, підкреслюючи різні етапи спортивного розвитку. Вчені спираючись на експертне опитування, підкреслюють необхідність створення спеціалізованих методів для дітей віком 7–10 років, які забезпечують ефективний початковий етап спортивного навчання. Тренерські практики розглядають напрямки силового та кондиційного тренування, визначаючи найефективніші моделі для молодих спортсменів.

Вчені (Harat, Kislev-Cohen & Fukuda, 2025) досліджують силові та анаеробні характеристики дзюдоїстів різного віку та рівня конкурентоспроможності, виявляючи закономірності переходу від юнацького до дорослого спорту. Вони вивчали вплив протоколів силового тренування на розвиток вибухової сили нижніх кінцівок у молодих спортсменів. Цей напрямок демонструє доцільність подальших досліджень у вдосконаленні методів, що інтегрують фізіологічні, технічні та вікові аспекти тренувань. Четвертий напрямок охоплює прикладні та практичні дослідження, що зосереджуються на інтеграції фізичних, психологічних та освітніх компонентів тренувального процесу. Доводиться, що динамічна рівновага та психологічні навички безпосередньо пов'язані з міжнародними результатами молодих спортсменів.

Дослідниками (Ciaccioni, Perazzetti & Magnanini, 2024) пропонується модель освітньої програми для тренерів у рамках європейського партнерства, орієнтовану на стійкість та довгострокову ефективність. Автори (Engwerda, Lidor & Elferink-Gemser, 2020) аналізують результати молодих дзюдоїстів у легкій та важкій вагових категоріях, підкреслюючи необхідність диференційованих тренувань.

Цей напрямок підтверджує доцільність подальших досліджень у розробці комплексних систем моніторингу, що враховують не тільки фізичні

параметри, а й психологічну стійкість та педагогічні механізми підтримки спортсменів. Ідентифікація раніше невіршених частин загальної проблеми. Незважаючи на значні досягнення у підготовці молодих спортсменів, кілька питань залишаються невіршеними.

Етап спеціалізованої базової спортивної підготовки є ключовим у багаторічному процесі формування спортсмена. Основною метою цього етапу є закладання фізичної, технічної та психічної бази, необхідної для подальшого розвитку високої спортивної майстерності. До завдань цього етапу належить зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх систем організму, різнобічна загальна фізична підготовка та розвиток спеціальних фізичних якостей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку та підготовленості, формування стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення, удосконалення спеціально-рухової підготовки, розвиток просторового орієнтування, координації рухів та реакцій на рухомий об'єкт.

Важливим завданням є поглиблена спеціальна фізична підготовка, яка сприяє розвитку спритності, гнучкості та швидкості, а також початкова функціональна підготовка, що дозволяє опановувати середні тренувальні навантаження. Базова технічна підготовка передбачає освоєння прийомів дзюдо у стійці (наге-ваза) та партері (не-ваза), а базова психічна підготовка включає психологічне навчання та розвиток саморегуляції. Початкова теоретична та тактична підготовка поєднується з участю у змаганнях і опануванням програм відповідних поясів: жовтий пояс (5 кю – 1-й рік), оранжевий (4 кю – 3-й рік), зелений (3 кю – 2-й рік) та синій (2 кю – 1-й рік). Особливе значення на цьому етапі надається цільовій спрямованості на досягнення високої спортивної майстерності, що дозволяє планувати заняття з урахуванням подальшого прогресу спортсмена (Первачук, 2019).

Дослідження показали, що провідні тренери на першому році навчання рекомендували освоювати майже весь дорослий арсенал боротьби, що створювало основу для формування технічного мислення спортсмена та забезпечувало плавний перехід до складніших прийомів. Згідно з розробками

багаторічна техніко-тактична підготовка дзюдоїстів включає чотири етапи: формування основ ведення єдиноборства, формування базової техніки, формування комбінованого стилю та індивідуальна підготовка (Саєнко & Толчева, 2025; Saienko, 2016; Tropin, 2021). Перші два етапи закладають фундамент майбутньої технічної майстерності, створюють резерви для подальшого удосконалення технічних навичок та розвитку індивідуальної техніки (Паламарчук, 2018).

На думку дослідників, на етапі базової технічної підготовки техніка виконання рухів у всіх борців стандартна, проте враховуються індивідуальні особливості спортсменів: зріст, вага, сила та швидкість. Базова технічна підготовка повинна забезпечити перехід від вивчення простих рухів до складних технічних дій та формування індивідуального стилю борця.

Процес оволодіння технікою включає багаторазові повторення прийомів у різних умовах, що дозволяє юним спортсменам виробити улюблені прийоми, які вони найчастіше використовують у змаганнях. Індивідуальна техніка формує основу рухового стилю, а її розвиток потребує освоєння стандартних прийомів на високому рівні (Алексєєв, Ананченко & Бойченко, 2019).

Незважаючи на важливість цього етапу, система навчання в українській школі дзюдо має певні недоліки. Вона не забезпечує цілісного формування індивідуальної техніки, а послідовність освоєння базових прийомів досі не до кінця розроблена. Основна спрямованість занять на базовому етапі включає швидко-силову підготовку, розвиток загальної витривалості та формування базової техніки сучасного дзюдо. Технічна підготовка передбачає ознайомлення зі всіма основними прийомами, їх комбінаціями та зв'язками. Підкреслюється, що перше враження від руху, закріплене багаторазовим повторенням, залишається надовго та визначає подальший розвиток техніки. Серед основних засобів навчання техніки на базовому етапі значне місце займають рухливі ігри та спеціалізовані ігрові комплекси, які урізноманітнюють рухові дії, розвивають координацію, ознайомлюють із основами єдиноборства та дозволяють апробувати технічний арсенал у

безпечних умовах. До них відносяться ігри у дотик, ігри із атакуючими захопленнями, ігри на зрив захоплень, дебютні ігри та ігри на стискання і контроль суперника. При навчанні техніки слід дотримуватися принципу поступового підвищення швидкості: спочатку рухи виконуються повільно для формування правильної техніки, а потім – на контрольованій високій швидкості.

Будь-який новий рух виконується з урахуванням наявного рухового досвіду, що дозволяє систематично збагачувати технічний арсенал спортсмена (Саєнко, 2011). Моделювання різноманітних ситуацій єдиноборства дозволяє урізноманітнити навички юного борця, сформувані коронні прийоми та вдосконалювати техніку з урахуванням освоєння нових способів технічної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід забезпечує органічний взаємозв'язок між етапом спеціалізованої базової підготовки та етапом високої спортивної майстерності.

Сучасні методики передбачають варіативне виконання технічних дій у змінних умовах, що сприяє розвитку адаптивності та тактичної гнучкості дзюдоїстів. Важливим напрямом удосконалення техніко-тактичної підготовки є використання відеоаналізу змагальної та тренувальної діяльності. Застосування цифрових відеосистем дозволяє детально аналізувати просторово-часові характеристики рухів, оцінювати ефективність атакуючих і захисних дій, а також виявляти типові помилки у техніці виконання прийомів. Аналіз власних поєдинків і виступів провідних дзюдоїстів світу сприяє формуванню тактичного мислення, розвитку здатності прогнозувати дії суперника та приймати оптимальні рішення в умовах дефіциту часу.

Сучасні технології біомеханічного аналізу відіграють важливу роль у вдосконаленні технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Використання сенсорних систем і спеціалізованого програмного забезпечення дозволяє визначати параметри сили, швидкості, амплітуди та координації рухів під час виконання технічних дій. Отримані дані використовуються для корекції індивідуальної техніки дзюдоїстів,

підвищення її економічності та ефективності. Такий підхід сприяє формуванню раціональної структури рухів, що є важливою передумовою стабільної змагальної результативності.

Особливе значення у сучасній техніко-тактичній підготовці має застосування моделювання змагальних ситуацій. На етапі спеціалізованої базової підготовки широко використовуються навчальні поєдинки з різними тактичними завданнями, обмеженнями за часом, простором або дозволеними технічними діями. Такі методики сприяють розвитку тактичної креативності, здатності швидко змінювати план ведення боротьби та ефективно реагувати на дії суперника. Моделювання ситуацій підвищеного психологічного тиску також сприяє формуванню емоційної стійкості спортсменів.

Суттєвий вплив на вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів має використання інформаційних технологій для планування та контролю тренувального процесу. Сучасні програмні засоби дозволяють систематизувати інформацію про виконані технічні дії, ефективність атак, контратак і захисту, а також динаміку техніко-тактичних показників. Це створює умови для індивідуалізації підготовки, що є особливо важливим на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли формуються сильні сторони спортсмена.

Удосконалення тактичної підготовки на даному етапі тісно пов'язане з розвитком аналітичних здібностей дзюдоїстів. Сучасні методики передбачають навчання аналізу стилю боротьби суперників, виявлення їх сильних і слабких сторін, а також розробку індивідуальних тактичних планів на поєдинок. Використання електронних баз даних змагальної діяльності дозволяє здійснювати порівняльний аналіз та формувати тактичні моделі, адаптовані до конкретних умов змагань.

Важливою складовою сучасних технологій є застосування засобів віртуальної та доповненої реальності у техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів. Такі технології дозволяють відтворювати змагальні ситуації у контрольованому середовищі, що сприяє розвитку просторового

орієнтування, швидкості реакції та прийняття рішень. Віртуальні тренування забезпечують можливість багаторазового відпрацювання складних тактичних епізодів без надмірного фізичного навантаження, що є важливим фактором на етапі інтенсивного навчання.

Психологічні технології також відіграють значну роль у вдосконаленні техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. На етапі спеціалізованої базової підготовки активно застосовуються методики розвитку концентрації уваги, оперативного мислення та емоційної саморегуляції. Психологічний тренінг у поєднанні з аналізом техніко-тактичних дій сприяє формуванню впевненості спортсменів у власних можливостях і здатності реалізовувати технічний потенціал у змагальних умовах.

Сучасні методики удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів ґрунтуються на принципі комплексності та системності. Поєднання традиційних засобів тренування з інноваційними технологіями забезпечує поступове підвищення рівня спортивної майстерності та формування індивідуального стилю боротьби. Використання науково обґрунтованих підходів дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес, забезпечуючи відповідність підготовки сучасним вимогам змагальної діяльності у дзюдо.

Висновки до розділу 1

Методика підготовки борців дзюдо на цьому етапі спрямована на системне навчання технічним діям як у стійці, так і в партері, основні методи включають регламентовані вправи та моделювання різних сторін єдиноборства. Навчання технічним діям передбачає поступове формування рухових навичок, послідовне оволодіння базовою технікою, врахування анатомо-фізіологічних особливостей юнаків 14–16 років та структуроване збільшення опору суперника, часу та обсягу боротьби.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні застосовувались комплекс теоретичних, педагогічних, фізіологічних методів та методів математичної статистики. До теоретичних методів відносився аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, що дозволило виявити суперечності у проблемі розвитку базової техніки дзюдоїстів. Зокрема, виділено важливість опанування базової техніки для ефективного і правильного побудування процесу технічної підготовки спортсменів та недостатню кількість методичних розробок, які реалізують цю задачу на практиці.

Аналіз літературних джерел став основою для уточнення мети дослідження, формулювання робочої гіпотези, визначення завдань і вибору оптимальних методів для її перевірки.

Педагогічні методи включали спостереження, тестування та педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження проводилось протягом 2024–2025 років. Воно застосовувалось у комплексі з іншими методами для збору первинної інформації, визначення напряму дослідження, підготовки рекомендацій щодо методики та організації тренувань із удосконалення технічних дій дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Анкетування та інтерв'ювання тренерів і фахівців проводилось на змаганнях у м. Кароліно-Бугаз та м. Чорноморськ (Одеська область) у 2024–2025 рр., що дало змогу отримати експертні оцінки щодо проблеми.

Тестування фізичних якостей та технічної підготовленості спортсменів проводилось протягом усього періоду дослідження з метою підтвердження робочої гіпотези. Рівень фізичної підготовленості оцінювався за двома критеріями: розвиток загальних фізичних здібностей (відповідно до програми

ДЮСШ) та спеціальних здібностей, характерних для виду спорту (швидкісно-силові та координаційні якості). До тестів на загальні фізичні здібності відносили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи протягом 60 секунд; біг на 30 м; стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладені; тест «Фламінго» для оцінки розвитку статичної рівноваги.

Тест «Фламінго» проводився на металевій підставці, покритій безпечним матеріалом, на якій учасник балансував однією ногою протягом однієї хвилини. Кількість втрат рівноваги під час тесту враховувалась для оцінки результату. Метод кистьової динамометрії застосовувався для вимірювання статичної сили м'язів – згиначів пальців кисті, використовуючи дитячий медичний динамометр ДК-25; фіксувався максимальний результат для правої та лівої руки окремо.

Педагогічне тестування технічної підготовленості 14–16-річних дзюдоїстів полягало у виконанні кидкових дій з середньої дистанції різними кидками в невизначеному порядку та на високій швидкості. Результати оцінювалися трьома суддями за балами: «іппон» – 10 балів, «ваза-арі» – 7 балів, «юко» – 5 балів, атака – 1 бал. Успішна контратака враховувалась з позитивним знаком, невдала – із від'ємним. Змагання між групами проводилися командним методом, стимулюючи виконання кидкових дій.

У дослідженні застосовувався констатувальний та формувальний педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент дозволив визначити складові програми силового спрямування, основні завдання та напрями формувального експерименту, оцінити морфофункціональний стан та фізичну підготовленість дзюдоїстів. Формувальний експеримент проводився з метою перевірки ефективності силової підготовки для удосконалення базової техніки. Контрольна група займалася за стандартною програмою ДЮСШ, експериментальна – за розробленою методикою, що включала силові вправи для вдосконалення базової техніки.

Фізіологічні методи дослідження включали оцінку стійкості організму

до гіпоксії та стану дихальної системи за допомогою проб Штанге (затримка дихання на вдиху), Генчі (затримка дихання на видиху) та визначення життєвої місткості легенів (ЖЄЛ). ЖЄЛ визначалася механічним спірометром ССП у положенні стоячи. Для оцінки функцій серцево-судинної системи використовувалася пульсометрія, вимірювання артеріального тиску та індекс Руф'є, що характеризує резерв і економізацію функції серця.

Для обробки експериментальних даних використовувалися методи математичної статистики: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт кореляції та параметричний критерій Ст'юдента (t) для визначення значущості відмінностей середніх. Гранично допустимим рівнем значущості вважався $p < 0,05$ та $p < 0,001$.

Таким чином, комплексний підхід, що включав теоретичний аналіз, педагогічне спостереження, тестування, експеримент та фізіологічні методи дослідження, забезпечив об'єктивну оцінку стану фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів та ефективності запропонованої методики вдосконалення базової техніки.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 40 дзюдоїстів віком від 14 до 16 років, які займаються у комплексній дитячо-юнацькій спортивній школи, м. Чорноморськ (Одеська область).

Спортсменів було розподілено на дві підгрупи – контрольну та експериментальну, по 20 осіб у кожній. Підгрупи формувалися за результатами контрольного змагання з урахуванням перемог та поразок спортсменів у сутичках.

Суперники підбиралися відповідно до вагових категорій для забезпечення рівних умов і чистоти експерименту. Усі учасники мали нормальний фізичний розвиток, стан здоров'я без протипоказань до занять

боротьбою дзюдо та кваліфікацію другого або першого юнацького розряду (помаранчевий – 4 кю, зелений – 3 кю) за вимогами атестаційної програми Федерації дзюдо України. Практична частина дослідження проводилася на базі комплексної дитячо-юнацької спортивної школи в м. Чорноморськ (пр. Миру, 8б). Первинні вимірювання технічної та фізичної підготовленості спортсменів здійснювались на початку дослідження, повторні – наприкінці експерименту. У період обмежень педагогічний експеримент проводився в домашніх умовах, де спортсмени виконували розроблений комплекс вправ, зокрема імітацію кидків та варіанти технічних комбінацій.

Тренування для експериментальної та контрольної підгрупи проводились тричі на тиждень і включали три частини: підготовчу, основну та заключну. Основна частина містила вправи на удосконалення технічних дій у стійці та боротьбі лежачи. Методика тренувань була розроблена з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволяло визначати інтенсивність, обсяг та спрямованість навантажень відповідно до фізичних можливостей кожного.

Дослідження було організоване у три етапи. На першому етапі (вересень 2024 р.) проведено детальний аналіз літературних джерел, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, підібрано теоретико-методологічні аспекти базової підготовки дзюдоїстів, визначено зміст базової техніки та послідовність її формування, а також розроблено методику дослідження.

Другий етап (жовтень 2024 – квітень 2025 р.) включав проведення констатувального дослідження, в рамках якого визначалися рівень технічної та фізичної підготовленості спортсменів шляхом інтерв'ювання фахівців та провідних тренерів, а також аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності.

На цьому етапі також здійснювався формувальний експеримент, який передбачав перевірку ефективності розробленої методики шляхом порівняння показників підготовленості до та після експерименту.

На третьому етапі (жовтень – листопад 2025 р.) проводилася математична обробка отриманих даних, узагальнення результатів,

формулювання висновків та остаточне оформлення тексту кваліфікаційної роботи. Таким чином, організація дослідження забезпечила комплексний підхід до оцінки ефективності педагогічних та фізичних методик удосконалення базової техніки дзюдоїстів у процесі спеціалізованої базової підготовки.

РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Розробка комплексу вправ швидко-силового спрямування для удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14–16 років

Одним з найважливіших завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загально підготовчих і спеціальних вправ борця, оволодіння основами ведення єдиноборства. Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому природно, що побудова річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Річний цикл підготовки для експериментальної групи борців включав три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період (тривалість 5–8 місяців) передбачав поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу. Для дзюдоїстів це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з техніко- тактичної підготовки, участь у змаганнях, які проходять 3–4 рази на рік та здачі нормативів з фізичної підготовки.

У зв'язку з цим, форми занять у підготовчому періоді річного циклу, а саме їх побудова в ЕГ були схожі за своєю суттю на «велику розминку», що охоплює велику частину кожного заняття і занять в цілому. Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидко-силових здібностей борців вільного стилю ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді

річного циклу після кожного змагання. Так наприклад розминка ЕГ борця складалася з двох частин: загальної (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і спеціальної (що включає спеціально-підготовчі вправи).

Схема розминки:

1. Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5–10 хв.;
2. Елементи акробатики і самострахування: 5–10 хв.;
3. Ігри і естафети: 5–10 хв.;
4. Засвоєння захватів: 5–10 хв.;
5. Робота на руках в стійці і партері: 5–10 хв.;
6. Вправи на борцівському мосту: 5–10 хв.

У процесі навчання комплекси вправ в розминці необхідно постійно оновлювали і ускладнювали з метою удосконалення координаційної підготовки. Завданнями заключної частини (заминки) навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. Із засобів у цій частині заняття переважно використовується спокійна ходьба, вправи на розслаблення, вправи на увагу, спокійні ігри тощо. Засоби для удосконалення фізичної підготовки борців ЕГ були наступні:

Загально-підготовчі вправи включають: Організовані вправи; різновиди ходьби; бігу; стрибки; метання; перелізання; вправи без предметів (для рук і плечового поясу, тулуба, ніг, для рук, тулуба і ніг, для формування правильної постави, на розслаблення, дихальні вправи тощо); вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, тенісним м'ячем, набивним м'ячем, гантелями (вага до 1 кг), штангою, гумовим амортизатором); вправи на гімнастичних приладах (гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, кільцях і перекладині, канаті і жердині, колоді, козлі і коні, батуті; плавання; їзда на велосипеді; рухливі ігри і естафети; спортивні ігри. Спеціально-підготовчі (підвідні) вправи. Такі вправи за своїм змістом в основному відповідають структурі і характеру дій при виконанні технічних прийомів, а також тактико-

технічних комплексів боротьби і спрямовані на розвиток певних фізичних якостей. Завдяки величезній різноманітності техніки боротьби спеціальна підготовка забезпечує всебічний розвиток борців.

Тренери здійснюють таку підготовку відповідно до класифікації техніки боротьби. Класифікація техніки вказує тренерові на вміст всього комплексу технічних дій у боротьбі і на характер цих дій при виконанні конкретних прийомів. Все це значною мірою визначає педагогічне завдання окремих періодів навчання і кожного заняття. Спеціальна підготовка здійснюється з урахуванням того, що кожен з борців неодмінно буває в ролі атакуючого і атакуємого.

Для підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів 14–16 років на загально підготовчому етапі підготовчого періоду річного циклу підготовки застосовувались вправи силового та швидкісного характеру для удосконалення їх техніко-тактичних дій, яка враховує вік спортсменів й особливості етапу спеціалізованої базової підготовки. Комплекси розроблених вправ подано в додатку А.

Згідно з програмою ДЮСШ з дзюдо, річний обсяг тренувальних занять на етапі спеціалізованої базової підготовки складає 360 годин. Із них 186 годин або 51,5 % від загального обсягу призначено на ЗФП, співвідношення ЗФП та СФП становить як 65 % до: 35 %. Згідно з розробленою методикою було запропоновано в рамках загально-підготовчого періоду (вересень–грудень) виділити 12,6 годин або 16 % від загального обсягу ЗФП та 3,5 % від річного обсягу на проведення тренувальних занять з використанням вправ швидкісно-силового характеру (табл. 3.1, 3.2.).

Таблиця 3.1

Обсяг вправ швидкісно-силового характеру для дзюдоїстів ЕГ у рамках загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду

Етапи підготовки	Показники		
	у годинах	у % від обсягу ЗФП	у % від загального обсягу
Етап спеціалізованої базової підготовки	12,6	16 (186 годин)	3,5 (360 годин)

Примітка: у звичайних дужках указано кількість годин на загальну фізичну підготовку (ЗФП); у квадратних дужках – річний обсяг годин згідно з програмою ДЮСШ з дзюдо. У рамках 1-го втягувального мезоциклу під час використання вправ з розробленого комплексу фізичні навантаження з пульсовим режимом від 112 до 120 уд/хв, у рамках 2-го, 3-го втягувальних та базового мезоциклів верхню границю пульсового режиму було збільшено відповідно до 129 уд/хв, 137 уд/хв та 146 уд/хв.

Таблиця 3.2

Показники пульсових режимів для дзюдоїстів ЕГ при проведенні тренування за розробленим комплексом вправ

Місяці року	Етап попередньої базової підготовки	
	Мезоцикли	ЧСС
9 (1)	1-й втягуючий	112–120
10 (2)	2-й втягуючий	112–129
11 (3)	3-й втягуючий	112–137
12 (4)	Базовий	112–146

Примітка: ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв⁻¹; у дужках наведено порядковий номер місяці річного циклу підготовки.

Розроблена спеціальна тренувальна програма з вправами для удосконалення технічних дій представлена в табл. 3.3. У тренувальний процес експериментальної групи були включені різноманітні допоміжні вправи (тяга джгута на швидкість, учикомі, кидки, боротьба за завданням та ін.).

Розроблені комплекси вправ, які виконували продовж експерименту КГ та ЕГ, повинні виробити у них необхідні знання, уміння і навички по удосконалення техніки атакувальних і захисних дій, підвищує емоційне забарвлення тренувального заняття. В процесі єдиноборства розвиваються спеціальні фізичні якості, формуються уміння приймати швидкі, своєчасні і правильні рішення, укріплюється зацікавленість до постійних занять дзюдо.

Таблиця 3.3

План навчально-тренувального заняття впродовж педагогічного експерименту

План тренування КГ	План тренування ЕГ
<p>Понеділок: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 1 сутичка 5 хв. Учиюмі (тяги руками у русі) 10 хв. Відпрацювання 20 хв. Боротьба за заданням 2 сутички по 6 хв (один борець захищається, другий атакує). ЗФП лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 разів. Розтягування 10 хв.</p>	<p>Понеділок: Розминка 20 хв. Учиюмі 20 хв (тяга партнера вперед, назад) Відпрацювання кидків задня підніжка 20 хв. Відпрацювання кидка на вирив 20 хв. Швидкісне накидання на задню підніжку 3 підходи по 10 разів (по черзі). Швидкісне накидання на вирив 3 підходи по 10 разів (по черзі). Сутька 6 хв обопільна (один суперник входить на задню підніжку, другою контратакує кидком на вирив) ЗФП лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 разів.</p>
<p>Середа: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 2 сутички по 10 хв. Учиюмі (тяги руками в русі) 10 хв. Боротьба в стійці, за завданням 5 сутичок по 6 хв (один суперник атакує, а інший захищається. По черзі). ЗФП лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 разів. Розтягування 10 хв.</p>	<p>Середа: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 2 сутички по 10 хв. Учиюмі 20 хв (тяги партнера вперед, назад). Відробіток кидків за завданням. (контрприйм на вирив, від кидка задня підніжка). Боротьба в стійці 10 хв (реалізація в боротьбі захисних дій, с переходом на контрприйм). Робота з джгутом (тяги в обидві сторони 2 підходи по 50 разів, кидок задня підніжка з партнером – 2 підходи по 50 разів). Розтягування 10 хв.</p>
<p>П'ятниця: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 1 сутички 5 хв. Учиюмі (тяги руками в русі) 10 хв. Відробіток в партері 30 хв (відходи з утримання, по 5 хв кожен). Боротьба в партері за завданням 10 хв (робота над переворотами на утримання). ЗФП лазіння на канаті (без за допомоги ніг) 10 разів, прес 4 підходи. Розтягування 10 хв.</p>	<p>П'ятниця: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 1 сутички 5 хв. Учиюмі (тяги руками в русі) 10 хв. Відпрацювання в партері 30 хв. (виходи з утримання, по 5 хв кожен). Боротьба в партері за завданням 10 хв. (робота над переворотами на утримання). ЗФП лазіння на канаті (без за допомоги ніг) 10 разів, прес 4 підходи. Розтягування 10 хв.</p>

В свою чергу, обґрунтування методики удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14–16 років є невід'ємною складовою сучасного тренувального процесу, оскільки саме ця вікова група формує базові рухові, силові та стратегічні навички, що визначають подальший спортивний розвиток. З урахуванням високої динаміки сучасних міжнародних змагань,

зростання рівня конкуренції та вимог до витривалості, швидкості реакції й технічної різноманітності прийомів, методика повинна базуватися на науково обґрунтованих підходах, що враховують індивідуальні особливості розвитку підлітків, оптимальні режими навантажень і ефективні форми тренувань. Це дозволить підвищити результативність підготовки, мінімізувати ризики травматизму та забезпечити адаптацію спортсменів до специфіки сучасного дзюдо на міжнародній арені.

3.2. Методика удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14–16 років з урахуванням сучасних вимог міжнародних змагань

Підготовка юних дзюдоїстів стає все більш актуальною в умовах зростаючої конкуренції на міжнародній арені та постійного оновлення вимог до технічної, фізичної та психологічної готовності спортсменів. Розробка оптимальної методики тренувань у дзюдо для дітей віком 14–16 років вимагає врахування інтенсивних процесів фізичного та психоемоційного розвитку, що, в свою чергу, впливає на вибір засобів і методів тренувань. Водночас важливим науковим завданням є встановлення структури довгострокового тренування, яка забезпечить гармонійне поєднання розвитку загальної фізичної підготовки з формуванням основних технічних і тактичних навичок. На практичному рівні проблема полягає у створенні моделей тренувального процесу, які сприятимуть досягненню високого рівня результатів у юнацьких змаганнях, слугуватимуть основою для подальшого спортивного вдосконалення та відповідатимуть міжнародним стандартам, забезпечуючи впровадження провідних світових тенденцій у національній школі дзюдо.

Методика удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів віком 14–16 років займає важливе місце у системі багаторічного спортивного вдосконалення, оскільки саме цей віковий період

характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами організму та високою чутливістю до тренувальних впливів. Підготовка дзюдоїстів у цьому віці має будуватися з урахуванням закономірностей фізичного розвитку, рівня біологічної зрілості та психологічних особливостей підлітків. Раціонально побудована методика сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, формуванню стійких техніко-тактичних навичок і створює основу для подальшої спортивної спеціалізації.

Фізична підготовка дзюдоїстів 14–16 років спрямована на розвиток основних рухових якостей, які забезпечують ефективну змагальну діяльність. У цьому віці особливу увагу приділяють розвитку сили, швидко-силових здібностей, витривалості та координації рухів. Методика тренувань передбачає використання вправ з власною вагою, партнерських вправ, елементів акробатики, спеціальних силових вправ і рухливих ігор. Важливою умовою є поступове збільшення навантаження та дотримання принципу варіативності, що запобігає перевтомі й сприяє формуванню стійкої адаптації організму.

Розвиток силових якостей у дзюдоїстів 14–16 років має здійснюватися переважно за рахунок вправ динамічного характеру з помірним обтяженням. Застосування статичних напружень обмежується та використовується дозовано, з урахуванням стану опорно-рухового апарату. Особливе значення мають вправи, спрямовані на зміцнення м'язів корпусу, плечового поясу та нижніх кінцівок, оскільки вони забезпечують стабільність положення тіла під час виконання технічних дій. Розвиток швидко-силових здібностей досягається шляхом використання стрибкових вправ, ривкових рухів і спеціальних імітаційних вправ, характерних для дзюдо.

Витривалість дзюдоїстів у віці 14–16 років формується за допомогою спеціальних тренувальних засобів, що імітують структуру змагальної діяльності. Методика передбачає застосування інтервальних навантажень, серій короткочасних поєдинків і спеціальних вправ з обмеженим часом виконання. Такий підхід сприяє розвитку як загальної, так і спеціальної

витривалості, що є важливим чинником успішного ведення боротьби протягом усього поєдинку.

Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів 14–16 років базується на поглибленому вдосконаленні базових технічних елементів і поступовому розширенні індивідуального технічного арсеналу. У цьому віці спортсмен уже володіє основами техніки, тому основний акцент робиться на підвищенні якості виконання прийомів, їх варіативності та адаптації до різних змагальних ситуацій. Методика передбачає систематичне повторення технічних дій у поєднанні з варіативними умовами виконання, що сприяє розвитку технічної стабільності та гнучкості.

Особливе значення у техніко-тактичній підготовці має навчання ефективному використанню захватів, контролю дистанції та виведення суперника з рівноваги. Дзюдоїсти 14–16 років повинні оволодіти здатністю швидко змінювати захвати залежно від дій суперника та ситуації на татамі. Удосконалення цих навичок здійснюється за допомогою спеціальних вправ у парах, навчальних поєдинків із заданими тактичними умовами та ігрових форм тренування.

Методика удосконалення тактичної підготовки у цьому віці спрямована на формування вміння аналізувати дії суперника, прогнозувати розвиток поєдинку та приймати оптимальні рішення в умовах обмеженого часу. Використання навчальних поєдинків із конкретними тактичними завданнями сприяє розвитку тактичного мислення та змагальної кмітливості. Дзюдоїсти поступово навчаються поєднувати технічні дії у зв'язки та комбінації, що підвищує ефективність атакуючих дій.

Важливою складовою методики підготовки дзюдоїстів 14–16 років є поєднання фізичної та техніко-тактичної підготовки в єдиному тренувальному процесі. Виконання технічних дій на фоні фізичної втоми сприяє формуванню стійких навичок і підвищує готовність спортсменів до змагальних навантажень. Такий підхід забезпечує перенесення набутих умінь у реальні умови поєдинку та сприяє підвищенню змагальної надійності.

Сучасні методики підготовки дзюдоїстів у віці 14–16 років передбачають активне використання засобів педагогічного контролю та аналізу тренувальної діяльності. Оцінка рівня фізичної підготовленості, технічної майстерності та тактичних навичок дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес і забезпечувати індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Важливим є поступове ускладнення тренувальних завдань відповідно до рівня підготовленості дзюдоїстів.

Психологічні аспекти підготовки також відіграють важливу роль у методиці удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки. У віці 14–16 років формується змагальна мотивація, емоційна стійкість і впевненість у власних силах. Використання ігрових і змагальних форм тренування сприяє підвищенню зацікавленості спортсменів і формуванню позитивного ставлення до тренувального процесу. Навчання самоконтролю та елементарних прийомів психологічної саморегуляції сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Методика підготовки дзюдоїстів цього віку повинна передбачати дотримання принципу поступовості та відповідності навантажень віковим можливостям організму. Надмірна інтенсифікація тренувального процесу може призводити до перевтоми та негативно впливати на подальший спортивний розвиток. Тому важливим є раціональне поєднання тренувальних і відновлювальних засобів, що забезпечує стабільний прогрес у фізичній та техніко-тактичній підготовці.

Особливості поєднання фізичного, технічного та психологічного розвитку в критичному віці 14–16 років недостатньо вивчені, а систематичних досліджень щодо оптимального співвідношення загальної та спеціалізованої підготовки немає. Вітчизняний емпіричний матеріал також залишається обмеженим, що ускладнює розробку ефективних методів; зокрема, міжнародний досвід, адаптований до національних умов, не враховується належним чином. Це створює прогалини в науковому розумінні та практичній реалізації сучасних моделей підготовки. Запропоноване дослідження має на

меті подолати ці обмеження шляхом аналізу вікових особливостей підготовленості спортсменів, вивчення міжнародних тенденцій та розробки методології, що враховує сучасні вимоги та реалії національної школи дзюдо.

Така практика дозволяє розширити емпіричну базу, конкретизувати оптимальну структуру тренувального процесу та розробити практичні рекомендації, що забезпечать підвищення ефективності тренувань та сприятимуть інтеграції українських спортсменів у світовий спортивний простір. У підготовці юних спортсменів одним із першочергових завдань є врахування вікових особливостей розвитку, оскільки від їх точного визначення залежить ефективність усієї системи тренувального процесу.

Дзюдоїсти віком 14–16 років характеризуються активним фізичним ростом, інтенсивним розвитком рухових навичок та психоемоційної сфери, що створює передумови для формування стійких технічних і тактичних навичок. Водночас саме в цей період виникає підвищена вразливість до перевантажень та ризик передчасної спеціалізації, що зумовлює необхідність науково обґрунтованої практики в організації тренувальних занять (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Вікові особливості фізичної підготовки дзюдоїстів віком 14–16 років

Аспект розвитку	Характеристики	Вплив на процес навчання
Фізичний розвиток	Інтенсивне зростання, підвищення сили, витривалості та гнучкості	Необхідність поступового збільшення навантажень, розвиток основних фізичних якостей
Розумовий розвиток	Формування концентрації уваги, підвищення емоційної стабільності та мотиваційної чутливості	Потреба в індивідуалізації, використанні елементів гри та змагальної мотивації
Технічна та тактична підготовка	Активне оволодіння базовими техніками та комбінаціями, розвиток просторових та часових понять	Напрямок навчання з консолідації базових технічних знань

У практичній діяльності тренерів дуже важливо враховувати ці вікові особливості, щоб скласти ефективну траєкторію розвитку молодих дзюдоїстів. Фізичний розвиток у віці 14–16 років характеризується нерівномірністю та стрибкоподібністю, що вимагає спеціальних методів регулювання

навантаження (Юхно & Гайдай, 2019).

Надмірна інтенсивність може призвести до перевтоми або порушення роботи опорно-рухового апарату, тоді як оптимально дозовані вправи сприяють закладенню основ сили, швидкості та гнучкості. Психічний розвиток у цьому віці призводить до підвищеної чутливості до емоційних чинників; на практиці це означає, що тренувальний процес повинен поєднувати елементи змагань із сприятливим психологічним кліматом, щоб уникнути передчасного вигорання та сприяти внутрішній мотивації.

Технічна та тактична підготовка базується на інтенсивному освоєнні елементарних прийомів та простих комбінацій, і саме в цьому віці створюються найсприятливіші умови для закріплення рухових стереотипів. Практика провідних спортивних шкіл показує, що систематичне повторення базових дій у змінних умовах підвищує стабільність технічних навичок і водночас закладає основу для розвитку тактичного мислення.

У сучасних умовах використання таких методів, як біомеханічний аналіз, відеоспостереження та психофізіологічний моніторинг, дозволяє тренерам оперативно коригувати програму тренувань, максимально адаптуючи її до індивідуальних можливостей спортсмена (Романенко, Голоха, Алексєєв & Коваленко, 2020).

Таким чином, координація фізичного, психічного та техніко-тактичного розвитку в процесі підготовки молодих дзюдоїстів стає не тільки педагогічним завданням, але й основною умовою конкурентоспроможності на міжнародному рівні. У сучасному спорті зростає значення вивчення та адаптації міжнародного досвіду підготовки молодих спортсменів як орієнтира для розвитку національних шкіл бойових мистецтв. Практика провідних країн світу в організації тренувального процесу базується на поєднанні багаторічної підготовки, раннього залучення до системи спортивної освіти та використання сучасних технологій контролю та аналізу. Акцент робиться не тільки на технічно-тактичній підготовці, а й на гармонійному фізичному розвитку, формуванні психологічної стійкості та розвитку мотивації до тривалого

заняття спортом (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Сучасні тенденції в міжнародній практиці підготовки молодих дзюдоїстів

Країна	Основні практики	Особливості реалізації	Очікуваний ефект
Японія	Традиційна технічна та тактична школа, поєднана з вихованням дисципліни та поваги	Рання спеціалізація, акцент на відпрацюванні базових технік	Формування високотехнічної культури та стійкої мотивації
Франція	Поєднання фізичної та технічної підготовки з багаторівневою системою змагань	Впровадження молодіжних ліг, контроль навантажень за віковими групами	Рівномірний розвиток і поступова адаптація до конкурентного середовища
Бразилія	Інтеграція дзюдо в освітні програми та широке використання ігрових методів	Навчання в школах, акцент на колективній мотивації	Масове залучення та соціалізація дітей через спорт
Німеччина	Використання цифрових технологій для моніторингу тренувань та здоров'я	Біомеханічний аналіз, тестування функціональної фізичної форми	Індивідуалізація навантажень та зменшення ризику травм

На практиці такі тенденції означають перехід у процесі підготовки від вузької спеціалізації до всебічного розвитку молодих спортсменів. У Японії система підготовки зберігає свою традиційну структуру, проте дисципліна і послідовність сприяють досягненню високих результатів на міжнародній арені. Французька модель демонструє ефективність створення багаторівневих молодіжних ліг, які забезпечують поступове входження в змагальне середовище без надмірного психологічного тиску. Бразильський досвід демонструє важливість соціального виміру спорту, особливо коли дзюдо використовується як інструмент інтеграції та освіти, що одночасно розширює кадрову базу національних збірних. Німецька практика, орієнтована на технологізацію процесу, доводить переваги індивідуалізації тренувань за допомогою цифрових засобів контролю, що дозволяє оптимізувати навантаження та запобігати травмам. Для сучасної української практики такий міжнародний досвід є особливо цінним, оскільки створює можливість поєднати традиційну школу боротьби з новітніми інструментами планування

та моніторингу тренувального процесу, що відповідає вимогам глобального спортивного середовища. Проблема співвідношення загальної та спеціальної підготовки у тренуванні молодих дзюдоїстів є центральною для формування їхніх майбутніх спортивних навичок (Руденко & Курилюк, 2020).

Надмірний акцент на спеціалізації в ранньому віці часто призводить до перевантаження, травм і зниження інтересу до занять. Водночас недостатній рівень спеціальної підготовки знижує ефективність оволодіння базовими технічними та тактичними навичками. Оптимальна структура тренувального процесу повинна враховувати закономірності росту та розвитку дітей віком 14–16 років, створюючи передумови для гармонійного поєднання розвитку основних фізичних якостей з освоєнням фундаментальних елементів дзюдо (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Співвідношення загальної та спеціальної підготовки у тренуваннях дзюдоїстів віком 14–16 років

Компонент	Основний зміст	Частина процесу навчання	Очікуваний результат
Загальна фізична підготовка	Розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості	55–60 %	Створення багатофункціональної бази, зниження ризику травм
Спеціальна технічна підготовка	Вивчення та відпрацювання основних прийомів та їх комбінацій	25–30 %	Оволодіння основними технічними діями, формування рухових стереотипів
Тактична підготовка	Початкове формування тактичного мислення, прості змагальні ситуації	10–15 %	Вміння застосовувати техніки в мінливих умовах, розвиток гнучкості мислення

Практичне застосування запропонованої структури, що поєднує загальну та спеціальну підготовку, показує, що перевага загального фізичного блоку в тренуваннях юних дзюдоїстів віком 14–16 років створює надійну основу для подальшого спортивного зростання. У цьому віці організм активно розвиває основні рухові якості, і їх цілеспрямоване розвиток сприяє не тільки

підвищенню ефективності виконання технічних дій, але й запобіганню травм, що особливо важливо в умовах інтенсивного росту опорно-рухового апарату.

Спеціальна підготовка, яка становить 25–30 % навантаження, забезпечує формування стійких рухових стереотипів. Повторне відпрацювання основних кидків, хватів і рухів у різних умовах дозволяє закріпити техніку на підсвідомому рівні (Задорожна & Галан, 2019).

Це створює основу для переходу до більш складних тактичних завдань. Виділення 10–15 % тренувального часу на опрацювання тактичних елементів допомагає юним спортсменам поступово навчитися застосовувати набуті технічні навички в спрощених змагальних умовах, розвиваючи при цьому здатність приймати швидкі рішення та підвищуючи психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Сучасна практика показує, що це співвідношення не є статичним і повинно коригуватися відповідно до рівня підготовленості та індивідуальних особливостей спортсмена.

Використання тренером функціональної діагностики, відеоаналізу та педагогічних технологій тестування забезпечує виявлення слабких місць і оперативне перетворення тренувального процесу. Зокрема, при недостатньому розвитку швидкісних якостей збільшується кількість вправ на вибухову силу в загальній підготовці, а при дефіциті технічної впевненості більше часу відводиться на повторення базових елементів.

Навчання молодих дзюдоїстів у національному спортивному контексті стикається з низкою системних проблем, які значно обмежують ефективність розвитку спортсменів і знижують їхню конкурентоспроможність на міжнародному рівні. Однією з проблем є недостатня матеріально-технічна база, що характеризується відсутністю сучасних залів, які відповідають міжнародним стандартам безпеки.

Обмежений доступ до високоякісного обладнання та спеціалізованих тренажерів також знижує ефективність тренувального процесу. Суттєвим обмеженням є нестача кадрів, оскільки не вистачає кваліфікованих тренерів, які володіють сучасними методами тренування та міжнародним досвідом.

Це призводить до використання застарілих практик, які не відповідають сучасним вимогам до розвитку молодих спортсменів. Важливою проблемою є відсутність систематичного моніторингу фізичного та психофізіологічного стану дітей. Нерегулярні медичні огляди та низький рівень інтеграції спортивної медицини в тренувальний процес створюють ризики перевантаження, травм та втрати інтересу до занять. Не менш важливим є недооцінка психологічної підготовки: відсутність систематичної роботи зі спортивними психологами унеможливорює формування стресостійкості та здатності адаптуватися до умов змагань високого рівня. Фінансові обмеження означають, що значна частина витрат, пов'язаних з участю в змаганнях, тренуваннями та придбанням обладнання, лягає на батьків, тим самим звужуючи соціальну базу для відбору талановитих дітей. Ще одним фактором є нерівномірний розвиток регіональних шкіл: у великих містах можливості для тренувань значно більші, тоді як у провінційних центрах рівень організації тренувального процесу значно відстає. Це створює дисбаланс у розвитку національної школи дзюдо, зменшуючи шанси на формування великого резерву спортсменів. Важливою проблемою є фрагментація багаторічної системи підготовки (Палатний, 2019).

Відсутність єдиних програм, що охоплюють весь шлях від початкової освіти до юніорського рівня, створює ситуацію, коли перехід спортсмена між етапами відбувається спонтанно, без належної безперервності та послідовності. Це супроводжується втратою перспективних спортсменів на критичних етапах їхнього розвитку. Крім того, національні змагання для юнацьких вікових груп часто не відповідають сучасним міжнародним стандартам організації, що ускладнює адаптацію спортсменів до рівня світових турнірів. Розробка методики підготовки юних дзюдоїстів повинна базуватися на поєднанні давно відпрацьованих педагогічних принципів і сучасних міжнародних стандартів організації тренувального процесу.

Її суть полягає у побудові системи занять, що враховує вікові особливості розвитку спортсменів від 14 до 16 років, поступовість

навантаження, баланс між загальною та спеціалізованою підготовкою, інтеграцію психологічної підтримки та використання інноваційних технологій контролю. Основною метою цієї методики є створення стабільної основи для майбутнього спортивного вдосконалення, забезпечення конкурентоспроможності на міжнародних змаганнях та збереження здоров'я молодих спортсменів (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Методика підготовки юних дзюдоїстів з урахуванням міжнародних
ВИМОГ**

Компонент	Основний зміст	Практичні засоби реалізації	Очікуваний результат
Загальна фізична підготовка	Розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості	Функціональні комплекси вправ, ігри на свіжому повітрі та крос-тренування	Формування фізичної бази та профілактика травм
Спеціальна технічна та тактична підготовка	Оволодіння основними кидками, захватами та комбінаціями, розвиток тактичного мислення.	Змінні моделі тренувань, спаринги з різними партнерами та відеоаналіз технік.	Впевнене володіння базовими техніками та їх застосування в умовах змагань
Психологічна підготовка	Формування стресостійкості, конкурентної мотивації та самоконтролю	Робота з психологом, імітація ситуацій у грі та вправи на концентрацію уваги	Здатність адаптуватися в міжнародних турнірах
Медична допомога	Моніторинг фізичного стану, контроль навантаження	Регулярне тестування, використання цифрових трекерів та біомоніторинг	Індивідуалізація тренувань та запобігання перевантаженням
Організаційний та конкурентний блок	Поступова інтеграція в систему змагань, адаптація до міжнародних правил	Участь у національних та регіональних лігах, тренувальних зборах	Набуття конкурентного досвіду та відповідність міжнародним стандартам

Практична реалізація цієї методології передбачає циклічну структуру тренувань, де протягом року чергуються періоди загальної та спеціалізованої підготовки з поступовим збільшенням частки технічної та тактичної роботи. Поєднання класичних методів тренування з інноваційними практиками,

зокрема біомеханічним аналізом техніки, цифровим контролем навантаження та психофізіологічним тестуванням, забезпечує індивідуалізацію тренувань. Така система не тільки підвищує результати на етапі юнацьких змагань, але й закладає основу для поступового переходу до юніорського та дорослого рівнів, відповідаючи міжнародним вимогам до довгострокового тренування спортсменів.

3.3. Вплив розробленої експериментальної методики на рівень фізичної та технічної підготовленості дзюдоїстів 14–16 років

Аналіз таблиці 3.8 дозволяє зауважити, що під впливом розробленого комплексу вправ у ЕГ спортсменів не лише відбулось удосконалення техніко-тактичних дій, а також суттєво покращився стан кардіо-респіраторної системи дзюдоїстів.

Таблиця 3.8

Зміна показників функціональної підготовленості дзюдоїстів ЕГ (n = 20) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки

Показники функціональної підготовленості	Початок підготовчого періоду		Кінець підготовчого періоду(%)		Різниця		
	X	m	X	M	X	m	p
ЖЄЛ, мл	3884,6	249,27	4214,4	219,94	329,8	28,47	< 0,01
ЧД, разів/хв	12,1	1,47	10,5	1,17	1,6	0,3	< 0,01

Під впливом тренувань ЖЄЛ зростає за результатами дослідження даний показник статистично достовірно ($p < 0,01$) покращився на 330,2 мл, що становить 8,5 %. Важливим для визначення адаптації організму дзюдоїстів до фізичних навантажень є вимірювання ЧСС, у спортсменів ЧСС в спокою нижче, ніж в людей які не займаються спортом. Зокрема, впродовж підготовчого періоду спостерігається зниження даного показника на 3,4 %.

Статистично достовірне ($p < 0,01$) зменшення частоти дихання дзюдоїстів

на 1,6 разів/хв (14,4 %) наприкінці підготовчого періоду характеризує активізацію економичності дихальної системи, її пристосування до фізичних навантажень. За показниками серцевої – судинної системи (оцінка проводилася на основі проби Руф'є) можна дати оцінку функціонального стану досліджуваних. У першу чергу, хочеться зазначити те, що в обох вправах оцінки "Незадовільно" і "Задовільно" відсутні, отже рівень функціональної підготовленості знаходиться на достатньому рівні.

У процентному співвідношенні в першій вправі (30 присідань) "Добре" – 60 % і "Відмінно" – 40 %, в другій вправі (15 кидків) "Добре" – 50 %, "Відмінно" – 50 %. У наслідок проведення дослідження були отримані результати (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Оцінка функціонального стану дзюдоїстів 14–16 років за показниками серцево-судинної системи

Вправа	Досліджувані	ЧСС у стані спокою, уд/хв	ЧСС у стані навантаження, уд/хв	ЧСС 2-ї хв відновлення, уд/хв
30 присідань	n = 20	73,8 ± 1,29	90,6 ± 1,29	85,2 ± 3,24
15 кидків	n = 20	71,4 ± 1,29	91,2 ± 1,29	78,6 ± 1,94

Слід зазначити, що порівняння ЧСС у різних спортсменів не дозволяє робити певних висновків, оскільки реакція організму на навантаження індивідуальна і залежить від біоритмів спортсменів, антропометричних і генетичних особливостей організму.

У слідство чого фіксовані показники ЧСС несуть корисну інформацію тільки для кожного спортсмена окремо і відіграє важливу роль в його індивідуальному оперативному і поточному контролі. Інтегральними критеріями адаптації дзюдоїстів до тренувальних навантажень протягом підготовчого періоду виступають показники фізичної підготовленості.

Аналіз результатів табл. 3.10 і 3.11 дозволяє зауважити, що впродовж підготовчого періоду спостерігається поступове покращення результативності виконання тестів з фізичної підготовленості. Стабілізація показників між першим і другим тестуванням може свідчити про те, що практично вже на

базовому розвиваючому етапі спортсмени виходять на оптимальний рівень підготовленості, тобто формуються адаптаційні перебудови до фізичних навантажень.

Таблиця 3.10

**Вірогідність розходжень показників фізичної підготовленості
контрольної групи вересень 2024 – вересень 2025 р.**

Тести фізичної підготовки	До експерименту		Після експерименту		p
	X	m	X	m	
Стрибок у довжину з місця, см	148,9	11,6	152,5	12,07	> 0,05
Біг на 30 м, с	6,9	0,4	6,6	0,4	> 0,05
Лазіння по канату, разів	7,5	0,4	8,9	0,6	> 0,05
Підтягування на перекладині, разів	17,9	0,8	19,9	0,7	> 0,05
Згинання розгинання рук, разів	24,7	1,3	28,8	0,9	> 0,05

У тесті на швидкість не виявлено статистично достовірної різниці у спортсменів КГ, але бачимо, що відбулось суттєве покращення результатів юних спортсменів експериментальної групи. Аналізуючи данні швидкісно-силових здібностей за результатами тесту: стрибок у довжину з місця: приріст у КГ становив 1,6 %, в той час як в ЕГ становив 11,9 %. У тесті біг на 30 метрів приріст швидкості у КГ становив 3,1 % в той час як в ЕГ 8,6 %. Приріст показників у тесті згинання розгинання рук у КГ становив 14,7 %, а в ЕГ 45,5 %. Отриманні результати підтверджують ефективність розробленої методики тренування. За результатами підтягування на перекладині борців експериментальної групи на 6 разів показали кращий результат, ніж борці контрольної групи. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени ЕГ на багато краще за спортсменів КГ, так спортсмени ЕГ на 4 канатів пролізли більше після експерименту, тоді як в контрольній групі результат майже не змінився.

Таблиця 3.11

**Вірогідність розходжень показників фізичної підготовленості
експериментальної групи вересень 2024 – травень 2025 р.**

Тести фізичної підготовки	До експерименту		Після експерименту		p
	X	m	X	m	
Стрибок у довжину з місця, см	146,9	12,7	167,4	13,5	< 0,05
Біг на 30 м, с	6,9	0,07	6,4	0,04	> 0,05
Лазіння по канату, разів	7,9	1,6	13,3	1,5	< 0,05
Підтягування на перекладині, разів	17,3	0,8	25,9	0,6	> 0,05
Згинання розгинання рук, разів	21,4	1,5	36,9	0,5	> 0,05

Про рівень техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів можна судити за системою показників, що відображають якість оволодіння технічними діями, здатність до їх раціонального використання у змагальній діяльності та ефективність тактичних рішень у процесі поєдинку. Оцінювання техніко-тактичної підготовленості має комплексний характер і передбачає аналіз технічних, тактичних, змагальних та психомоторних характеристик діяльності спортсменів.

Важливим критерієм оцінювання є рівень технічної підготовленості, який характеризується обсягом і якістю засвоєних технічних прийомів, стабільністю їх виконання та ступенем автоматизації рухових дій. Особлива увага приділяється правильності виконання базових технічних елементів, зокрема стійок, пересувань, захватів, входів у прийом і завершальних фаз технічних дій. Високий рівень технічної підготовленості проявляється у здатності дзюдоїстів варіативно застосовувати техніку, виконувати прийоми з різних положень та ефективно використовувати контрприйоми.

Тактична підготовленість юних дзюдоїстів визначається умінням обирати доцільні технічні дії відповідно до конкретної змагальної ситуації, змінювати тактику поєдинку та раціонально поєднувати атакуючі й захисні дії. Важливими показниками тактичної підготовленості є ефективність боротьби за захват, уміння контролювати темп і ритм поєдинку, а також здатність прогнозувати дії суперника. Рівень тактичного мислення проявляється у використанні комбінацій технічних дій і переходів від захисту

до атаки.

Суттєве значення у визначенні техніко-тактичної підготовленості мають показники змагальної діяльності, які відображають реальну ефективність застосування техніки у поєдинках. До таких показників належать кількість результативних технічних дій, відсоток успішних атак, співвідношення атакуючих і захисних дій, а також стабільність спортивних результатів у серії змагань. Аналіз змагальної діяльності дозволяє оцінити здатність дзюдоїстів реалізовувати технічні та тактичні навички в умовах підвищеного фізичного й психологічного навантаження.

Додатковими критеріями оцінювання техніко-тактичної підготовленості є показники навчально-тренувальної діяльності, які характеризують активність спортсменів у тренувальних поєдинках, здатність виконувати технічні дії на фоні втоми та швидкість засвоєння нових технічних елементів. Важливу роль відіграє також рівень психомоторної підготовленості, що включає швидкість реакції, координаційні здібності, концентрацію уваги та емоційну стійкість, оскільки саме ці чинники значною мірою визначають якість реалізації техніко-тактичних дій у змагальних умовах.

Боротьба дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Що становлять техніку боротьби являються основні прийоми й стійки, їх модифікації, складні техніко – тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги). Найбільш важливим в становленні техніко – тактичної майстерності є контратакувальні дії.

Метою педагогічного експерименту була перевірка правомірності використання експериментальної методики навчання юнаків 14–16 років техніці дзюдо в стійці з переслідуванням у партері. Критерієм спортивної майстерності, зрештою, являється успішність змагальної діяльності, тому ефективність пропонованої методики перевірялася в умовах учбово-тренувальних і змагань сутичок.

Оцінка техніко-тактичних показників учасників педагогічного

експерименту проходила в умовах діяльності змагання на завершальному етапі нашого дослідження, а реєстрації і аналізу піддалися ті сутички, в яких брали участь представники контрольної і експериментальної групи (табл. 3.12), (рис. 3.1.)

Таблиця 3.12

Результати діяльності змагання учасників педагогічного експерименту

	ПА		КПЕ		ПВ	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
n	20	20	20	20	20	20
X	0,246	0,214	0,257	0,169	0,436	0,379
$\pm m$	0,016	0,028	0,043	0,034	0,013	0,046
t кр	1,989		2,120		2,040	
p	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

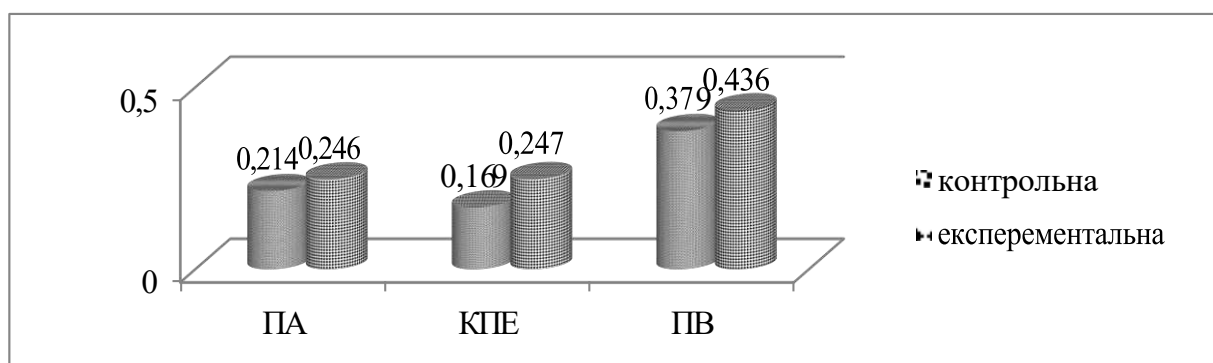


Рис. 3.1. Результати діяльності змагання учасників педагогічного експерименту

За результатами усіх показників експериментальної групи виявлена статистично достовірна перевага ($p \leq 0,05$) в порівняння з контрольною групою. Показник активності (ПА) в експериментальній групі склав $0,256 \pm 0,006$. Кількісний показник ефективності (КПЕ) $0,257 \pm 0,012$. Показник вигрешної (ПВ) $0,436 \pm 0,005$. Це доводить перевагу навчання техніки дзюдо в стойці на основі базових рухів і підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Проведений педагогічний експеримент показав, що експериментальна методика навчання юнаків техніці дзюдо в стійці з переслідуванням у партері,

підвищує результативність діяльності змагання – головний підсумок учбово-тренувального процесу, що проявляється в достовірному збільшенні техніко – тактичних показників учнів експериментальної групи.

Висновки до розділу 3

Завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, удосконалення ведення єдиноборства. Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидко-силових здібностей дзюдоїстів ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді річного циклу після кожного змагання.

Ефективність застосування розробленої методики оцінювалася за результатами змагань обласного рівня та свідчать про ефективність розробленої методики підготовки борців згідно їх індивідуальним тренувальним планам. Річний цикл підготовки для експериментальної групи борців включав три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

Підготовчий період передбачав поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу. Аналізуючи данні швидко-силових здібностей за результатами тестів приріст показників у ЕГ був достовірно кращим у порівнянні з показниками КГ. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени ЕГ достовірно краще за спортсменів КГ. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени ЕГ на багато краще за спортсменів КГ, так спортсмени ЕГ на 4 канатів пролізли більше після експерименту, тоді як в контрольній групі результат майже не змінився. Дослідження показує, що практична підготовка юних дзюдоїстів базується на поєднанні вікових особливостей, включаючи фізичний, психоемоційний та техніко-тактичний розвиток, з оптимальним співвідношенням загальної та спеціалізованої підготовки. Обґрунтовано, що домінування загального фізичного блоку в поєднанні з

поступовим ускладненням техніко-тактичних завдань забезпечує гармонійний розвиток спортсменів, знижує ризик травм і створює основу для подальшого спортивного зростання.

Аналіз міжнародного досвіду показав ефективність комплексних моделей, що інтегрують багаторічну підготовку, використання інноваційних технологій моніторингу та системну психологічну підтримку. Водночас у національному контексті виявлено такі проблеми: обмеженість матеріально-технічних ресурсів, нестача кадрів, слабка інтеграція спортивної медицини та психології, нерівномірний розвиток регіональних шкіл.

Ці фактори перешкоджають повноцінному впровадженню міжнародних стандартів та знижують конкурентоспроможність юних спортсменів. Запропонована методика тренувань, що поєднує фізичні, техніко-тактичні, психологічні та медико-біологічні компоненти, сприяє підвищенню ефективності молодіжних змагань і створює передумови для переходу на вищі рівні спортивного майстерності. Перспективи подальших досліджень включають вдосконалення засобів індивідуалізації тренувального процесу з використанням цифрових технологій, вивчення гендерних особливостей тренувань та аналіз довгострокових результатів застосування методики в практиці національних спортивних шкіл.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз та експериментальну перевірку ефективності впровадження спеціально розробленого комплексу швидкісно-силових вправ у систему навчально-тренувальної підготовки дзюдоїстів юнацького віку 14–16 років.

Опрацювання сучасних вітчизняних і зарубіжних науково-методичних джерел дало змогу встановити, що швидкісно-силові здібності відіграють визначальну роль у формуванні спеціальної фізичної підготовленості та успішній реалізації техніко-тактичних дій спортсменів-одноборців. Виявлено, що підлітковий період характеризується підвищеною чутливістю організму до розвитку вибухової сили, швидкості рухів і міжм'язової координації, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого педагогічного впливу за умови раціонального дозування навантажень.

З урахуванням отриманих теоретичних положень було сконструйовано комплекс швидкісно-силових вправ, спрямований на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та вдосконалення техніко-тактичних дій юних дзюдоїстів. Запропонована система вправ побудована з урахуванням вікових морфофункціональних особливостей спортсменів, поєднує загальнопідготовчі та спеціалізовані засоби і передбачає використання елементів змагальної діяльності, що підвищує її ефективність і мотиваційну спрямованість.

Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив впровадженого комплексу на показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів експериментальної групи. Установлено достовірне покращення швидкісно-силових характеристик, координаційних здібностей і якості виконання основних прийомів боротьби порівняно з контрольною групою, яка займалася за традиційною програмою.

Це підтверджує доцільність та результативність використання

цілеспрямованих швидкісно-силових вправ у підготовці юних дзюдоїстів.

Практична цінність дослідження полягає в можливості інтеграції розробленого комплексу вправ у тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів та секцій з дзюдо й інших видів єдиноборств. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані тренерами для оптимізації навчально-тренувального процесу, підвищення рівня спеціальної підготовленості спортсменів і зниження ризику перевантажень та травматизму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо*: навч. посіб. для студ. 3 курсу (за кредитно-модульною системою). Харків: ХДАФК, 2019. 110 с.
2. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Середа В. А., Перета В. С. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати)*. Київ, 2017. 49 с.
3. Ананченко К. В. Оцінка відеоматеріалу, що використовується в підготовці дзюдоїстів. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту*: зб. наук. праць ІХ Міжнар. наук.-метод. конф., Харків: НАНГУ, 2019. Вип. 9. С. 13–19.
4. Ананченко К., Хацаюк О. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2016. № 4. С. 11–16.
5. Афанасьєв С., Москаленко Н., Долбишева Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В. Оцінка властивостей нервової системи у юних спортсменів-єдиноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. № 35(164). С. 16–19.
6. Ашанін В. С., Романенко В. В. Використання комп'ютерних технологій для оцінки сенсомоторних реакцій у єдиноборствах *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 4. С. 15–18.
7. Бабасян М. А. Дослідження методики швидкісно-силової підготовки на етапі попереднього спортивного тренування. *Теорія і практика фізичної культури*, 2019. № 6. С. 8–14.
8. Бабич І. Б., Семенів Т. Г., Приставський А. Удосконалення

теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. № 5(164). С. 20–24.

9. Базилевич Н. О., Божко С. А., Волківський, М. В. Вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. № 7. С. 40–43.

10. Бекас О., Паламарчук Ю., Корольчук А., Ломинога С. Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2019. Т. 2. № 46. С. 87–98.

11. Білошапка Н., Курилюк С., Руденко М. Ефективність запровадження всеукраїнського проекту «Самбо в кожний навчальний заклад». *Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві: зб. тез матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ*, 2020. С. 53–54.

12. Бойові мистецтва. Японське бойове мистецтво. «Дзюдо». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://allfight.it-ELIT.org/Dzudo>.

13. Бойченко Н. В., Чоботько М. А.. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболом. *Єдиноборства*, 2019. № 3(13). С. 13–20.

14. Бойченко Н., Шандригось В. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства*, 2023. № 2(28). С. 15–25.

15. Бойченко Н. В.. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2019. № 1. С. 12–16.

16. Васільєва О. С., Саєнко В. Г. Фізичне і духовне вдосконалювання

людини за допомогою занять дзюдо. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах*: зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. С. 44–51.

17. Васільєва О. С., Сасенко В. Г. Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві. *Олімпізм і молода спортивна наука України*: матер. X Регіон. науч.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. С. 47–52.

18. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 3. С. 154–163.

19. Вілігорський О. М., Слобожанінов А. А. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*, 2023. Вип. 40. С. 18–22.

20. Володченко О. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. *Єдиноборства*, 2023. № 3. С. 29–31.

21. Гіров Б. Д., Суряхін С. В. *Інтегральна оцінка підготовленості борців високої кваліфікації. Спортивна боротьба*. Київ: Фізкультура і спорт, 2018.

22. Дахновський В. С., Герасимов Ю. П., Пашенцев В. Г. Динаміка структури підготовленості юних дзюдоїстів у результаті застосування концентрованого швидкісно-силового навантаження. *Теорія і практика фізичної культури*, 2018. № 10. С. 40–43.

23. Дахновський В. С., Лещенко С. С. *Підготовка борця високого класу*. Київ. Здоров'я, 2019. 189 с.

24. Долбишева Н. Г., Каковкіна О. А., Шиян О. В., Солodka О. В., Кусовська О. С. Національно-патріотичне виховання юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. № 14. С. 26–29.

25. Єретик А. А., Вольська Н. Г., Толчева Г. В., Сасенко В. Г.,

Крижановський А. А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*, 2024. № 2(32). С. 15–25.

26. Загура Ф. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2022. Вип. 6, Т. 2. С. 89–93.

27. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2019. № 15(9). С. 40–44.

28. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2019. № 1. С. 32–35.

29. Коробейніков Г. В., Данько Т. Г. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*, 2022. № 2(24). С. 17–25.

30. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб.* Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

31. Котов С. М. Застосування системи «Табата» у процесі секційної роботи з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. № 5(164). С. 77–80.

32. Кривенцова І., Огарь Г., Паніна О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 2023. № 1(15). С. 13–19.

33. Кузнєцов В. В. Спеціальні швидкісно-силові якості та методи їх розвитку. *Теорія і практика фізичної культури*. 2018. № 4. С. 4–10.

34. Курилюк С. І. Прояви синдрому емоційного вигорання дзюдоїсток в перед змагальний період. *Фізична культура, спорт та здоров'я: Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків: ХДАФК, 2015. С. 50–51.

35. Ларіонов Г. Є. Методи підвищення швидкісно-силової підготовленості борців підлітків 14-16 років. Київ: Олімп. літер., 2016. 57 с.

36. Латишев С. В. Дзюдо. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.* Київ: АСБУ, 2017. 95 с.

37. Лукіна О., Вороний В.. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2019. № 2. С. 21–29.

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

39. Паламарчук Ю. Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. *Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. Серія: Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2018. № 2(4). С. 176–179.

40. Паламарчук Ю. Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 11. Вінниця*, 2019. С. 104–110.

41. Палатний А. Л. Результати виступів українських спортсменів з вільної та жіночої боротьби на престижних міжнародних змаганнях упродовж 2010–2018 років. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2019. № 31. С. 104 – 109.

42. Первачук Р. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Фізична*

активність, здоров'я і спорт. 2019. № 3(17). С. 33–39.

43. Пістун А. І. *Спортивна боротьба*. Львів: Тріада плюс, 2018. 862 с.

44. Просовський О. П. *Дзюдо: навч. посіб.* Київ: Зірка, 2020. 95 с.

45. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф., Коваленко Ю. М. Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. 6(80). С. 65–72.

46. Руденко М., Курилюк С. Управління підготовкою дзюдоїстів до змагань на основі результатів діагностики психологічної готовності. *Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві: V Міжнар. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2020. С. 61–62.*

47. Саєнко В. Г. *Удосконалення людини за системами східних єдиноборств*: монографія; Бердянський державний педагогічний університет. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 440 с.

48. Саєнко В. Г., Толчева Г. В. Рукопашний бій для дітей молодшого шкільного віку: огляд досліджень. *Єдиноборства*, 2025. № 1(35). С. 5–13.

49. Саєнко В. Г., Толчева Г. В., Полулященко Ю. М. Особливості контролю фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: Матер. I Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 33–35.

50. Сергієнко Л. П. *Спортивний відбір: теорія та практика*. У 2 кн. Кн. 1. *Теоретичні основи спортивного відбору*: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2019. 672 с.

51. Сименко Ю. Участь юних дзюдоїстів у змаганнях старших вікових груп призводить до короткострокового успіху. 2022. Т. 9, № 11. С. 34–36.

52. Ткач Ю. Зміни загальних компетенцій старшокласників за

підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020. № 18. С. 51–58.

53. Толчева Г. В. Програма початкового курсу оздоровчих занять з йоги. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: зб. тез V Міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. Вип. 5. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2011. С. 184–188.

54. Толчева Г. В. Фізична реабілітація єдиноборців засобами хатха-йоги. *Єдиноборства*, 2016. Т. 2. С. 62–64.

55. Толчева Г. В., Марінов С. Л. Використання масажу в тренувальному процесі дзюдоїстів. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*: зб. матер. VI Регіон. наук.-практ. конф. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 288–291.

56. Толчева Г. В., Саєнко В. Г. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства*, 2025. № 3(37). С. 30–36.

57. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*, 2020. № 2. С. 92–105.

58. Черніков Ю. В., Симонік А. В. Вплив типової програми побудови тренувального процесу на рівень загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 15–17 років. *Академічні візії*. 2025. № 47. С. 45-47

59. Шабанова Н. С., Саєнко В. Г., Толчева Г. В. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. *Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті*: Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. С. 116–121.

60. Шахлина Л. Я., Чистякова М. А. Психофізіологічні особливості спортсменок, які спеціалізуються на дзюдо. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020. № 18. С. 66–69.

61. Юхно Ю. О., Гайдай С. О. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо*. Київ, 2019. 128 с.

62. Яців Я., Чепіль М., Лапковський Е., Синиця А. Вплив занять спортивною боротьбою на фізичну підготовленість та функціональний стан чоловіків 25–30 років. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*, 2017. Вип. 27–28. С. 356–361.

63. Ciaccioni S., Perazzetti A., Magnanini A., Kozsla T., Capranica L., Doupona M. Intergenerational judo: synthesising evidence- and eminence-based knowledge on judo across ages. *Sports*, 2024. Vol. 12, № 7.

64. De Silva L. S., Neto N. R. T., Lopes-Silva J. P., Leandro C. G., Silva-Cavalcante M. D. Training protocols and specific performance in judo athletes: A systematic review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2021.

65. Engwerda I. M., Lidor R., Elferink-Gemser M. T. Performance characteristics of top-level youth judokas in light- and heavy-weight categories. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2020. Vol. 15. № 5–6. P. 783–792.

66. Harat I., Kislev-Cohen R., Fukuda D. Strength, power and anaerobic capacities of male judo athletes across age and competitive levels. *International Journal of Strength and Conditioning*, 2025. Vol. 5. № 1.

67. Hryshchenko S. V., Kurtova H. Yu., Bashtovenko O. A., Tolchieva H. V., Kvak O. V. Physical activity as a component of a healthy lifestyle of Ukrainian adolescents aged 11-14. *Modern pediatrics. Ukraine*, 2024. 6(142). P. 104–112.

68. Kons R. L., Detanico D., Costa F. E., Franchini E., Dopico-Calvo X., Morales Aznar J., Weldon A. Strength and conditioning practices of judo coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2024. Vol. 19, № 2. P. 573–585.

69. Nosko M. O., Imeridze M. B., Buzhina I. V., Tolchieva H. V., Delkun M. P. The Impact of physical activity on the health and quality of life of

adolescents aged 14-15. *Modern Pediatrics. Ukraine*, 2025. 5(149). P. 93–101.

70. Saienko V. Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate. *International Journal of Pharmacy & Technology*, 2016. 8(3). P. 18026–18042.

71. Saienko V. G., Michelman S. V. Power of the muscular group's taekwondokas of the different qualification in steady-state mode. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2011. 11. P. 103–107.

72. Saienko V. G., Teplyi V. M. Physical qualities of the young taekwondokas. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2010. 4. P. 119–121.

73. Shkola O. M., Otravenko O. V., Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Saienko V. G., Tolchieva H. V. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2022. 75(4 p1). P. 865–870.

74. Tolchieva H. *Recreational industry system: basic management, pedagogical approach, health effect*. Monograph. Opole: Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p.

75. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. Improvement of the technical and tactical preparation of wrestlers with the consideration of an individual combat style. *Sport Mont*, 2021. 19(2). P. 23–28.

76. Zhamardiy V., Shkola O., Saienko V., Tolchieva H. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20(1). Art 19. P. 142–149.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Засоби, які використовувались для розвитку фізичних якостей:

Вправи для розвитку швидкості. Вправи для розвитку швидкісних якостей, як правило, виконують у першій половині заняття, тобто до відчуття втоми. Підскоки й стрибки краще застосовувати у підготовчій частині. Для тренування вестибулярного апарату дуже корисні будь-які стрибки із заплющеними очима. Проте, включаючи їх у комплекси вправ, починати з найпростіших. Дозування вправ – індивідуальне.

Загальні вправи для розвитку швидкості.

1. Максимально швидко прореагувати на сигнал «Руш!», який подає вчитель змахом руки, після команди: максимально швидко пробігти 6–10 м, 15–20 м; максимально швидко пробігти 30, 60 чи 100 м; стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу); гра в баскетбол за спрощеними правилами.

1. Різновиди бігу: зі зміною ритму, витримуючи його певний час; біг з прискоренням у визначеній частині залу; біг із стрибками та підскоки з поворотом таза вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.

2. Пересування: боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками); «ялинкою» вправо та вліво (в колі поклавши руки один одному на плечі й збільшуючи швидкість пересування до межі);

Спеціальні вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей.

1. Імітаційні вправи:

а) імітація вивчених базових технічних дій у стійці та партері; б) імітація виведення супротивника;

в) імітація пересування.

2. Вправи з партнером (виконання окремих елементів технічних дій на швидкість): вправи на випередження, виконання зустрічних і повторних атак.

3. Різновиди виконання стрибкових вправ: стрибки: на одній і двох ногах; стрибки на місці; стрибки на місці з поворотом на 360° і більше.

Загальні вправи для розвитку спритності. Їх застосування сприяє формуванню та розвитку життєво необхідних вмінь та навичок. З-поміж цих вправ особливо корисні акробатичні, зокрема такі, як: перекиди вперед, назад, убік (вправо, вліво), стрибком; перекид стрибком через партнера або згорнуту мату; переворот уперед; те саме кілька разів підряд; перевороти в сторону. Загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів з їх «дзеркальним» виконанням. Вправи на рівновагу: стоячи на одній нозі, пересування на зменшеній опорі (вперед, назад, боком). Дії за несподіваним сигналом (включаючи вправи на удосконалення страхування).

Значно сприяють розвиткові спритності ігри-борця, вправи зі скакалкою (стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням скакалки при одному стрибку, зі схрещенням рук тощо), з набивним м'ячем, зокрема, передача м'яча в парах і трійках двома та однією рукою; ловіння м'яча, що летить у різних напрямках (передавати й ловити м'яч можна з в. п. стоячи, сидячи або лежачи на спині чи на грудях).

Естафети та рухливі ігри, які включають обертання, лазіння, пере лазіння, стрибки, рухливі ігри-борця з різними суперниками в незвичних умовах, застосування нових технічних елементів в поєднанні із заздалегідь вивченими прийомами. Дозування навантажень при виконанні цих вправ має залежати від індивідуальних особливостей учнів.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Загальне навантаження досягається за рахунок ігрових вправ та регулюється тривалістю, змінами у правилах, розміром майданчика, величиною додаткових обтяжень. На кожному занятті навантаження поступово підвищують, але важливо, щоб навантаження відповідали підготовленості та рівню фізичного здоров'я учнів.

Для розвитку спеціальної витривалості використовували аеробний режим виконання вправ (ходьба для учнів з низьким рівнем стресостійкості,

біг у рівномірному та перемінному темпах для учнів з н/середнім та середнім рівнем стресостійкості), час виконання від 5 до 8 хв, ЧСС 130–150 уд/хв; рухливі ігри, що пов'язані з коротким повторенням дій та безперервним рухами.

Вправи для розвитку гнучкості. При виконанні різноманітних вправ з вихідного положення нахилу, необхідно враховувати їх дію на зміни кривизни хребетного стовпа. Найбільшу групу вправ для розвитку гнучкості складають нахили з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи та інші) у поєднанні з поворотами тулубу та різними положеннями рук та ніг.

До цих вправ у боротьбі належать вправи для вивчення техніки виконання «борцівського мосту» – розкачування в положенні «мосту» вперед і назад, з поворотом голови вправо і вліво; пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення, пружинні нахили, «притягування» тулуба руками до гомілок, повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

Вправа «МЕТЕЛИК» сісти на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами, поволі підтягнути з'єднані стопи ближче до тіла за допомогою рук; руками надавити на коліна, намагаючись притиснути їх до підлоги; або перебуваючи у цій позі взятись двома руками за ноги, трохи вище щиколоток (спина пряма), повільно видихаючи повітря нахилитись вперед, намагаючись торкнутись чолом пальців ніг, залишаючись у цьому положенні затримати дихання.

Для **розвитку сили** перевагу віддавали рухливим іграм, що вимагають від учнів короткочасного швидко-силового напруження і помірного навантаження.

Вправи для зміцнення м'язів стопи (різновиди ходьби): звичайним кроком; широким кроком; на зовнішній, внутрішній частинах стопи; на носках, п'ятках; з прискоренням; із зупинкою за сигналом; у присіді. Ходьба навшпінках (ноги тримати прямі з максимальним підйомом на носки).

Вправа виконується протягом 20–30 с. Ходьба по обручу (гімнастичній

палиці, канату або мотузці) охоплюючи предмет пальцями ніг. Те саме, але охоплюючи склепінням стопи. Ходьба лівим (правим) боком вперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи. Перекати з п'ятки на носок і, навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.



Міністерство освіти і науки України

Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту



Диплом

нагороджується
Марінов Сергій

за 3 місце

у I (університетському) турі Всеукраїнського конкурсу
студентських наукових робіт
зі спеціальності «Фізична культура і спорт»
2024/2025 н. р.

Директор ННІОЗіС
3.03.2025 р.



Олександр ДУБОВОЙ