

8. Kokareva S. M., Kokarev B. V., Doroshenko E. Y. Analysis of the state of highly skilled football players' musculoskeletal system at the beginning of the 2nd preparatory period of the annual macrocycle. *Physical Education, Sports and the Culture of Public Health in Modern Society*. Lutsk, 2018. №4 (44). 64 – 68
9. Miguel M., Oliveira R., Loureiro N., García-Rubio J.r, Ibáñez S. J.. Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar; 18(5). URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967450/>
10. Voronova V., Khmel'nitska I., Shynkaruk O., Borysova O., Kostyukevich V., Zhovnych O.(). Gender peculiarities of personality's qualities development in football. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20 (Supplement issue 1), 484–489. URL : <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1071>

Свидинюк Є.С., <http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>  
Тропін Ю.М., <http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Annotation.** *It has been established that with a thorough technical-tactical mastery, it is necessary to ensure the special power of judoists, since this allows for a more grounded choice of one or the other technical and tactical action with an expanded arsenal of countermeasures, as well as a significant form of combat: the pace of the battle, the choice of role.*

**Keywords:** *technique, tactics, preparation, preparedness, judo*

Удосконалення техніко-тактичної майстерності передбачає формування навички ведення протистояння зі зміною стійки, дистанції, напрямку руху суперника. Потребує прояву навичку нав'язування супернику своїх захоплень і водночас зниження ефективності захоплень суперника. Передбачається використання різних способів тактичної підготовки під час виконання своїх прийомів. Необхідно володіння широким арсеналом технічних дій у стійці (12-15 дій) та в партері (4-6 дій), виконання комбінацій (2-4 у стійці) та зв'язок «стійка-партер» (2-3). Необхідно підвищувати надійність атакуючих дій у стійці (до 50-60 %) та в партері (до 80-90 %) [4, 5].

У спорті існують різні визначення поняття техніка боротьби чи техніка прийому. Так, К.В. Ананченко дає таке визначення: техніка прийому - це спосіб його виконання, який полягає у конкретних, цілеспрямованих рухах спортсмена. Техніка прийому розглядається за зовнішньою формою і за внутрішнім (прихованим) змістом процесів, що відбуваються, таких, як напруга зусиль у певних поєднаннях (перенесення ваги тіла, напрям зусиль, коливання центру тяжкості і т.д.) [2].

Загальні вимоги до раціональних варіантів техніки дзюдо зумовлюють становище ланок тіла дзюдоїста у просторі, їх траєкторії, основні моменти погоджень у зв'язку з положеннями та розподілами зусиль суперника. Деталі техніки можуть змінюватися у разі підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, змін у правилах змагань, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, але основний механізм рухів зберігається, оскільки він найбільше відповідає анатомічним і фізіологічним особливостям людини [4].

Індивідуальна техніка спортсмена складається з «коронної» та допоміжної техніки. Для повного уявлення про техніку обраного виду боротьби необхідно з'ясувати, яким має бути співвідношення витрат часу на профільні рухи, базову, розширену, «коронну» техніку та на допоміжні одиниці техніки.

Тактика спортивної боротьби – це вмiле використання технічних, фізичних і вольових можливостей з урахуванням особливостей противника і ситуації, що склалася з метою досягнення перемоги в сутичці і в змаганнях в цілому. Тактична майстерність тісно пов'язана з технічною, фізичною та вольовою підготовленістю. Основною необхідною умовою для вирішення тактичних завдань є технічна підготовленість [5].

Тактична підготовка - це процес набуття та вдосконалення дзюдоїстами тактичних знань, умiнь, навичок та тактичного мислення в ході навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Основою тактичної підготовки в дзюдо є вивчення загальних положень тактики дзюдо, правил суддівства змагань, положення про конкретні змагання, аналіз тактики найсильніших спортсменів, розробка тактичного плану, збирання та аналіз інформації про найсильніших суперників. Завдання тактичної підготовки дзюдоїстів: вивчити загальні положення тактики дзюдо; освоїти тактичні дії у стандартних та варіативних умовах; створити цілісне уявлення про тактику протиборства; сформувані індивідуальний стиль ведення поєдинку.

Засоби тактичної підготовки дзюдоїстів - це тактичні вправи (спеціально-підготовчі чи змагальні вправи, створені задля вирішення тактичних завдань). У змісті тактичної вправи моделюються ситуації протиборства, а за потреби і зовнішні умови змагань. У підготовці дзюдоїстів тактичні вправи можуть доповнюватися включенням до навчально-тренувального процесу факторів, що збивають (перешкод): зміна противників у поєдинку для одного спортсмена; подовження (укорочення) часу поєдинку; протиборство на меншій (чим потрібно в правилах змагань) площі татами або на краю татами; з форою – «обумовленою перевагою для суперника»; в умовах дефіциту часу; упередженого суддівства [4, 5].

У тактичній підготовці дзюдоїстів виділено 3 основні розділи: 1) тактичні знання, що містять у собі відомості про принципи та раціональні форми тактики, вироблених у дзюдо; 2) тактичні вмiння та навички дзюдоїстів, що передбачають практичну реалізацію тактичних знань; 3) тактичне мислення (здатність швидко переробляти інформацію, передбачати дії суперника, знаходити оптимальне тактичне рішення), яке формується у дзюдоїстів на основі єдності тактичних знань, умiнь та навичок.

Тактичні здібності дзюдоїста багато в чому залежать від його психологічної підготовленості. Сміливого та ініціативного дзюдоїста відрізняють оригінальність тактичних задумів, здатність нав'язати противнику свої умови ведення поєдинку. Прохолодність, витримка, наполегливість, самовладання та інші вольові якості роблять дзюдоїста здатним обрати вигідні тактичні маневри та домогтися їх виконання. Щоб правильно орієнтуватися в складній, постійно мінливій обстановці сутички, швидко приймати правильне рішення, чітко і своєчасно реагувати на зміни, що виникають, дзюдоїст повинен мати логічне мислення, осмислювати кожен тактичний маневр. Найважливішою здатністю тактичного мислення є передбачення. Передбачати – значить подумки зазирнути вперед, уявити картину майбутніх подій, вловити в них головне, вирішальне, від чого значною мірою залежатиме результат сутички та змагання загалом. В основі мисленнєвої діяльності, що дозволяє дзюдоїсти передбачати ймовірний розвиток сутички та змагань загалом, лежать передусім глибокі знання спортивної боротьби. Потрібно враховувати особливості майстерності противника і обстановки, що складається, вмiти поставити себе на місце противника і передбачити можливі його дії [1, 2].

Будучи основою тактичних дій, тактичне мислення протікає за принципом акцептора дії, що передбачає активно-пошуковий вибір вирішення завдання з урахуванням колишнього досвіду та поточної інформації про подію. Удосконалення швидкості вирішення тактичної задачі здійснюється за рахунок покращення здатності до евристичного автоматизованого пошуку. Важливим є розвиток здатності до просторового та тимчасового передбачення ситуації ще до початку її розгортання. Зі зростанням кваліфікації набувається здатність до точної тимчасової та просторової екстраполяції техніко-тактичних дій. У тактичному мисленні слід виділити здатність спортсмена до оперування розумовим матеріалом. До

розумового матеріалу відносяться знання, мовленнєві інструкції (установки тренера), уявлення про рухи, змагальні ситуації тощо [3, 5].

При розвитку тактичного мислення необхідно застосовувати засоби та методи, спрямовані на застосування наочно-образного, дієвого та ситуативного мислення. Тактичне мислення розвивається у вправах, і під час яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну сутність у жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Удосконалення тактичного мислення служить концентрація уваги та свідомості спортсмена на пошуку ефективних способів боротьби за перемогу. Завдання, пов'язані з удосконаленням тактичного мислення, повинні спонукати спортсмена до аналізу можливих аспектів ситуацій змагань у боротьбі за перемогу в окремій сутичці. Він повинен пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (та інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені часи [4, 7].

Удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів залежить, насамперед, від рівня підготовленості котрі займаються, періоду підготовки та конкретних завдань, які необхідно вирішувати у навчально-тренувальному процесі на даному етапі. Важливе значення має знання всіх компонентів, створюють цілісне уявлення про спортивний поєдинку дзюдоїста. Такими компонентами є: усвідомлення взаємозв'язку між підготовчими діями та прийомами боротьби; розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями та прийомами боротьби; розуміння характеру ініціативи у поєдинку, місце та значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність тощо; розуміння необхідності витримки та розумного ризику, знання варіантів поведінки у різні моменти сутички, вміння проводити розминку та регулювати психічний стан; оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем та силам суперникам; розуміння психо-тактичної специфіки змагальної боротьби; чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремій сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети та окремих завдань [1, 6].

Облік всіх перерахованих компонентів дозволить змодельювати індивідуальний стиль ведення боротьби, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей дзюдоїста, особливостей розвитку його організму, а також удосконалювати техніко-тактичні способи протидії конкретним суперникам, зіставляючи власну майстерність з індивідуальними особливостями суперників, цілями та завдання майбутніх змагань.

При вдосконаленні техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів найчастіше використовують загальноприйняті методи: повторний метод; метод зміни умов (зміна зовнішніх умов, зміна видів вправ, диференціювання); метод фіксації; метод аналізу; наочний метод; словесний метод; ігровий метод; змагальний метод [2, 3].

У процесі техніко-тактичного вдосконалення особливу увагу має бути приділено розвитку психомоторних функцій, які безпосередньо беруть участь у процесі регуляції рухів. Точне управління просторовими, тимчасовими та динамічними параметрами рухів взаємопов'язане з відповідними проявами психомоторики – спеціалізованими сприйняттями, простими, складними та антиципіруючими реакціями. Завдяки цьому процес технічного та психічного вдосконалення йде паралельно. Багаторазове виконання техніко-тактичних дій сприяє підвищенню рівня точності та швидкості психічної регуляції рухів, які, у свою чергу, стають основою для подальшого вдосконалення спортивної техніки. З цього випливає, що спеціальне та цілеспрямоване вдосконалення психомоторних якостей призводить до реалізації прихованих резервів організму щодо технічної майстерності дзюдоїста [1, 7].

#### **Список використаних джерел**

1. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Голоха В. Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 2021. №3(21), С. 4-12.
2. Ананченко К. В., Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Traektoriâ Nauki= Path of Science, 2016. №2(2), С. 25-34.

3. Бойченко Н. В., Огангов К. А. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. №2, С. 8–14.
4. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №2(130). С. 86-89.
5. Саламаха О. Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. №10, С. 102-105.
6. Boychenko N., Jagiello W. Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. *Pedagogy of Health*, 2023. 2(1), 4-10.
7. Lucena E. V. R., Paes P. P., Correia G. A. F., Souza B. G. C. D., Sousa M. P. D. S., Lira H. A. A. D. S. Relative age effect on competitive performance in judo athletes. *Journal of Physical Education*, 2020. №31, P. 21-29.

Семенів Б. С. <https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРТЬБІ НА ПОЯСАХ**  
*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій  
імені С.З. Гжицького*

**Abstract.** *The article reveals the issue of improving the level of physical fitness of athletes in Ukrainian belt wrestling. The main task of a sportsman's physical training is the development of physical qualities and the formation of skills in performing competitive actions that allow the effective use of the athlete's capabilities in the process of sports activity. Physical training in any sport is aimed at training and improving the technical and tactical actions of the athlete, bringing them to perfection. **The purpose of the study:** to determine the influence of sports games tools on the level of physical fitness of athletes in Ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for major competitions. **Research methods:** analysis and synthesis of literary sources, methods of observation and comparison, pedagogical research methods (testing of physical qualities: coordination, speed and strength, power abilities, flexibility), medical and biological research methods, methods of mathematical statistics. **Conclusions:** According to the results of the study, the positive changes in the sportsmen of the experimental group in the indicators of physical fitness were determined. The level of special physical fitness of sportsmen of the experimental group for the period of the pedagogical experiment increased by 21,8 %, the control group increased by 4,7 %.*

**Key words:** *Ukrainian belt wrestling, athletes, research, experiment, sports games, physical fitness.*

Зростання популярності поясних видів боротьби в Україні та в світі примушує фахівців переглянути свої погляди на методику проведення навчально-тренувального процесу з боротьби, та шукати нові шляхи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності на змаганнях різного рівня. Українська боротьба на поясах на сьогодні не просто вид спорту, а являє собою велику історико-культурну цінність для української нації, що сприяє відродженню і популяризації національних традицій українського народу [2; 6; 7].

Система підготовки провідних спортсменів України в українській боротьбі на поясах до Всеукраїнських та міжнародних змагань, будується з власного досвіду тренерсько-викладацького складу з різних видів єдиноборств. Якість підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки залежить від формування змісту навчально-тренувального процесу.