

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра одноборств

Панін Едуард Вячеславович

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ДЗЮДОЇСТОК 16-17 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	Другий магістерський
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Спеціалізація	Тренувальна діяльність в обраному виді спорту (єдиноборства)

Науковий керівник: Бойченко Наталя Валентинівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

АНОТАЦІЯ кваліфікаційної роботи

Панін Едуард Вячеславович

«Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток 16-17 років з
урахуванням їх індивідуальних можливостей»

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку дзюдо особливої актуальності набуває проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїсток через індивідуалізацію тренувального процесу. Використання персоналізованих методик дозволяє більш ефективно формувати техніко-тактичний арсенал та підвищувати результативність виступів на змаганнях завдяки оптимізації тренувального процесу, адаптації вправ під індивідуальні можливості та впровадженню сучасних методів контролю техніко-тактичної підготовленості. У результаті індивідуалізація тренувального процесу дозволяє не лише поліпшити техніко-тактичну майстерність, а й забезпечити стабільність виступів на високому рівні.

Мета дослідження – розробити програми вдосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Завдання дослідження:

1. Розкрити умови становлення техніко-тактичної майстерності та проаналізувати педагогічні особливості організації навчально-тренувального процесу кваліфікованих дзюдоїсток.

2. Виявити рівень техніко-тактичної та фізичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років.

3. Розробити індивідуальні програми вдосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років та довести їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження. Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетне опитування спортсменок; аналіз змагальної діяльності спортсменок; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент (січень-червень 2025 року) був проведений базі федерації дзюдо України. Було сформовано дві групи дзюдоїсток: експериментальна та контрольна, кожна з яких налічувала по 10 спортсменок віком 16-17 років, кваліфікації КМС, МСУ.

Результати. У результаті аналізу літературних джерел було виявлено, що удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів вимагає комплексного підходу, що поєднує науково обґрунтовані методики, систематичність навчання та індивідуалізацію тренувального процесу. Використання сучасних методів та регулярний контроль дозволяють досягти високої стабільності технічних дій у змагальних умовах, що є запорукою спортивного успіху. Особливої актуальності набуває проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїсток через індивідуалізацію тренувального процесу.

Для розробки індивідуальних програм підготовки спортсменок експериментальної групи застосовувався аналіз відеозаписів змагальної діяльності, анкетне опитування з визначення манери ведення поєдинку, тестування фізичних здібностей. При аналізі відеозаписів змагальної діяльності було виявлено комбінації прийомів та технічні дії, які застосовували спортсменки. При тестуванні спеціальних фізичних показників виявлено домінуючі фізичні якості кожної спортсменки. За допомогою анкетного опитування було виявлено манери ведення

поєдинку дзюдоїсток. Ці дані враховувались при плануванні програми підготовки кожної спортсменки.

Результати анкетного опитування спортсменок експериментальної групи встановили, що у із 10 спортсменок у 4-х домінує «силовий» стиль ведення поєдинку, у 3-х – «темповий», у 2-х ігровий та виявлена спортсменка зі змішаною манерою – «ігровик-силовик». Аналіз змагальних сутичок (3 сутички кожної із спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної (n=10) груп) виявив технічні прийоми які мають високу ефективність в обох групах (розворот руками та посадка), кидки, які застосовуються більшу кількість разів, але мають дуже малу ефективність або взагалі її не мають (підхват під одну ногу, через спину з колін), кидки, що входять в комбінації прийомів (зачеп зсередини під р/н, зачеп зсередини під о/н, з упором стопи в живіт). В положенні партер, лежачи виявлено технічні прийоми які виконувались найбільшу кількість разів (утримання, переверти) та дії, що входять в комбінації прийомів (переверти). Аналіз техніко-тактичних показників виявив, що комбінації прийомів та контркидки виконуються майже однакову кількість разів у спортсменок обох груп (контрольна група 52 та 48 %; експериментальна – 44 та 56 %). Але контркидки мали більшу ефективність (контрольна група 60 %; експериментальна – 50 %), що обумовлено добрим рівнем розвитку швидкісних та координаційних здібностей спортсменок. Також, встановлено, що спортсменки обох груп в основному отримали зауваження за не ведення боротьби, більшість сутичок закінчується достроково (на 3 та 4 хвиликах).

На основі аналізу отриманих даних спортсменок експериментальної групи було поділено на 3 групи: «ігровики», «темповики», «силовики». В індивідуальну програму підготовки кожної групи входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування техніко-тактичного арсеналу у відповідності до групи. Також було зроблено акцент на вдосконалення домінуючих фізичних

якостей кожної групи. В програму кожної спортсменки входило тестування спрямоване на вдосконалення та оцінки просторового сприйняття, тест проводився на фоні стомлення.

Після проведення педагогічного експерименту встановлено спортсменок збільшення кількості технічних прийомів експериментальної групи (розворот руками та посадка), які мали високу ефективність в обох групах на початку експерименту. Ефективність технічних прийомів при цьому не зменшилась. Це говорить про покращення контратакуючої техніки спортсменок експериментальної групи. Також, збільшилась кількість спроб виконання комбінацій, що говорить про їх активність під час сутички. У положенні партер, лежачи спостерігається збільшення кількості та ефективності виконання утримань спортсменками експериментальної групи. Це пояснює ефективність запропонованих програм спортсменок експериментальної групи де акцент робився на відпрацювання утримань при помилці суперниць. Аналіз техніко-тактичних показників після проведення педагогічного експерименту виявив збільшення їх виконання у спортсменок експериментальної на 13 показників. Суттєво збільшилась кількість та ефективність виконання контркидків спортсменок експериментальної групи, що обумовлено спрямованістю запропонованих програм на вдосконалення контркидків кожної спортсменки та розвитку їх швидкісних та координаційних здібностей. У зауваженні за не ведення боротьби спостерігається зменшення кількості у спортсменок експериментальної групи та навпаки збільшення у дзюдоїсток контрольної (контрольна група 15 зауважень; експериментальна – 8), це говорить про те, що спортсменки експериментальної групи стали більш активними при веденні сутички. Також, спостерігається збільшення сутичок що закінчились на першій хвилині у спортсменок експериментальної групи (6 сутичок), що вказує на розвиток швидкісних здібностей, координаційних здібностей та техніко-тактичної майстерності.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту виявило статистично достовірні відмінності за всіма показниками між спортсменками контрольної та експериментальної груп («Заходи на кидок через спину за 10 с» ($t=3,11$), «Кидки через стегно на швидкість в обидві боки за 30 с» ($t=3,03$) та «10 перекидів в обидва боки через партнера, який знаходиться в положенні партер» ($t=3,00$)), що свідчить про ефективність розроблених індивідуальних програм підготовки у вдосконалення спеціальної швидкості, координаційних здібностей та витривалості.

Порівняльний аналіз психофізіологічних показників на початку та наприкінці педагогічного експерименту показав на зменшення швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом усіх 4 етапів. Час реакції від початкового етапу останнього зростає, що пояснюється збільшенням складності тесту та зростанням втоми і психоемоційного напруження. Найефективнішим у співвідношенні швидкості та точності виявився перший етап тобто найшвидша реакція з помірним рівнем помилок, що пояснюється відносною легкістю виконання даного етапу. Найточнішим етапом був четвертий, хоча і з дещо гіршими швидкісними характеристиками, це вказує на покращення сприйняття та обробки інформації незважаючи на наявність збиваючих факторів. У ході тестування також спостерігається динаміка зниження відсотка помилок у порівнянні з початком педагогічного експерименту, що свідчить про покращення точності сенсомоторного реагування спортсменок.

Висновки. Отримані результати педагогічного експерименту підтверджують ефективність застосування запропонованих програм техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток 16-17 років з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Ключові слова: дзюдо, спортсменки, індивідуалізація, програми, моделювання, техніко-тактична підготовка, змагальна діяльність, стиль, показники.

ANNOTATION
qualification work
Panin Eduard

«Improvement of technical and tactical preparedness of judo girls of 16-17 years old
taking into account their individual capabilities»

Relevance of research. At the present stage of development of judo the problem of improvement of technical and tactical preparedness of qualified judoists through individualization of the training process becomes especially actual. The use of personalized methods allows to form the technical and tactical arsenal more effectively and to increase the effectiveness of performances in competitions due to optimization of the training process, adaptation of exercises to individual capabilities and introduction of modern methods of control of technical and tactical preparedness. As a result, the individualization of the training process allows not only to improve technical and tactical skills, but also to ensure the stability of performances at a high level.

The purpose of the study is to develop programs for improving the technical and tactical skills of judoists of 16-17 years old, taking into account their individual capabilities.

The tasks of the research:

1. To reveal the conditions of formation of technical and tactical skills and to analyze pedagogical features of the organization of the educational and training process of qualified judoists.
2. To find out the level of technical-tactical and physical skill of judoists of 16-17 years old.
3. To develop individual programs of improvement of technical and tactical skills of judoists of 16-17 years old and to prove their efficiency.

Material and methods of the research. The following methods were used to

solve the tasks: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observations; questionnaire survey of female athletes; analysis of competitive activity of female athletes; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The pedagogical experiment (January-June 2025) was conducted on the basis of the Judo Federation of Ukraine. Two groups of judoists were formed: experimental and control, each of which consisted of 10 sportswomen aged 16-17 years old, qualification of CMS, MSU.

Results. As a result of the analysis of literary sources it was found that the improvement of technical and tactical fitness of sportsmen requires an integrated approach combining scientifically grounded methods, systematic training and individualization of the training process. The use of modern methods and regular monitoring allow achieving high stability of technical actions in competitive conditions, which is the key to sports success. The problem of improving the technical and tactical preparedness of qualified judokas through the individualization of the training process is of particular relevance. For the development of individual programs of preparation of sportswomen of the experimental group the analysis of video recordings of competitive activity, a questionnaire survey on determination of a manner of conducting a fight, testing of physical abilities was used. The analysis of video recordings of competitive activity revealed the combinations of techniques and technical actions used by sportswomen. The testing of special physical indicators revealed the dominant physical qualities of each athlete. With the help of a questionnaire survey, the manners of conducting a judo match were revealed. These data were taken into account when planning the training program for each athlete.

The results of the questionnaire survey of sportswomen of the experimental group established that in 4 of 10 sportswomen the «power» style of conducting a fight dominates, in 3 – «tempo», in 2 - game and the sportswoman with a mixed manner –

«player-strongman» was found. The analysis of competitive fights (3 fights of each of sportswomen of the control (n=10) and experimental (n=10) groups) revealed technical techniques which have high efficiency in both groups (a turn by hands and a landing), throws which are applied more times, but have very little or no effectiveness (pickup under one leg, behind the back from the knees), throws that are part of combinations of techniques (hook from the inside under the r/n, hook from the inside under the o/n, with the foot resting on the stomach). In a position of a floor, lying down the technical techniques which were executed the greatest number of times (holdings, flips) and actions which are included in combinations of techniques (flips) are revealed. The analysis of technical and tactical indicators showed that the combinations of techniques and counter moves were performed almost the same number of times by sportswomen of both groups (control group 52 and 48 %; experimental group - 44 and 56 %). But the counter moves were more effective (control group - 60 %; experimental group - 50 %), which is caused by a good level of development of speed and coordination abilities of sportswomen. It was also established that sportswomen of both groups mainly received remarks for not conducting a struggle, most of the fights ended early (on 3 and 4 minutes).

Based on the analysis of the data obtained, the athletes of the experimental group were divided into 3 groups: «game players», «tempo players», «power players». The individual training program of each group included: improvement of «crown» throws and combinations of techniques of each athlete separately, modeling of competitive fights with an emphasis on the use of technical and tactical arsenal in accordance with the group. Emphasis was also placed on improving the dominant physical qualities of each group. The program of each athlete included testing aimed at improving and evaluating spatial perception, the test was conducted against the background of fatigue. After the pedagogical experiment the sportswomen increased the number of technical techniques of the experimental group (arm turn and landing) which were highly effective in both groups at the beginning of the experiment. The effectiveness of technical techniques did not

decrease. It speaks about the improvement of the counterattacking technique of sportswomen of the experimental group. Also, the number of attempts to perform combinations increased, which indicates their activity during the fight. In the position of the floor, lying down there is an increase in the number and efficiency of performing holds by sportswomen of the experimental group. It explains the effectiveness of the offered programs of sportswomen of the experimental group where the emphasis was placed on working out of holds at the mistake of rivals. The analysis of technical and tactical indicators after the pedagogical experiment revealed the increase of their performance in sportswomen of the experimental group by 13 indicators. The quantity and efficiency of performance of counter moves of sportswomen of the experimental group increased significantly that is caused by the orientation of the offered programs on the improvement of counter moves of each sportswoman and development of their speed and coordination abilities. In the remarks for not conducting a fight there is a decrease in the number of sportswomen of the experimental group and, on the contrary, an increase in judoists of the control group (control group - 15 remarks; experimental group - 8), it speaks that sportswomen of the experimental group became more active at conducting a fight. Also, there is an increase of fights which ended in the first minute in sportswomen of the experimental group (6 fights) that indicates the development of high-speed abilities, coordination abilities and technical and tactical skill.

Testing of special physical fitness at the end of the pedagogical experiment revealed statistically significant differences by all indicators between sportswomen of the control and experimental groups («Measures for a throw over the back in 10 s» ($t=3,11$), «Throws over the hip for speed in both directions in 30 s» ($t=3,03$) and «10 flips in both directions through a partner who is in the floor position» ($t=3,00$)), which indicates the effectiveness of the developed individual training programs in improving special speed, coordination abilities and endurance.

Comparative analysis of psychophysiological indicators at the beginning and end of

the pedagogical experiment showed a decrease in the speed of recognition of 2D and 3D objects in space during all 4 stages. The reaction time from the initial stage of the latter is increasing, which is explained by the increase in test complexity and the growth of fatigue and psychoemotional stress. The most effective in terms of speed and accuracy was the first stage, the fastest reaction with a moderate level of errors, which is explained by the relative ease of this stage. The most accurate stage was the fourth, although with slightly worse speed characteristics, which indicates an improvement in the perception and processing of information despite the presence of distracting factors. During the testing, the dynamics of reducing the percentage of errors compared to the beginning of the pedagogical experiment is also observed, which indicates an improvement in the accuracy of sensorimotor response of female athletes.

Conclusions. The obtained results of the pedagogical experiment confirm the effectiveness of the application of the proposed programs of technical and tactical training of judoists of 16-17 years old taking into account their individual capabilities.

Keywords: judo, sportswomen, individualization, programs, modeling, technical and tactical training, competitive activity, style, indicators.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК	
1.1. Особливості організації тренувального процесу спортсменок, що займаються дзюдо	16
1.2. Теоретичні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовленості.....	22
1.3. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменок в дзюдо.....	28
1.4. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток.....	32
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	43
2.2. Організація та проведення дослідження.....	46
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТОК	
3.1. Анкетне визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїсток експериментальної групи.....	48
3.2. Техніко-тактичні та фізичні показники дзюдоїсток 16-17 років.....	50
3.3. Програми підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменок.....	55
3.4. Вплив запропонованих програм на техніко-тактичні та фізичні показники спортсменок.....	62
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку дзюдо підвищуються вимоги до техніко-тактичної підготовленості спортсменок, що зумовлює необхідність удосконалення методик тренувального процесу. У зв'язку з високою конкуренцією на міжнародній арені, ефективність спортивної діяльності значною мірою залежить від індивідуалізації тренувальних програм з урахуванням особливостей фізичної підготовленості, антропометричних показників та психофізіологічних характеристик дзюдоїсток.

Традиційні методики підготовки часто не враховують індивідуальні можливості спортсменок, що може призводити до зниження ефективності тренувального процесу та недостатньої реалізації техніко-тактичного потенціалу на змаганнях. Успішне виконання техніко-тактичних дій у дзюдо значною мірою залежить від поєднання швидко-силових якостей, координації рухів та техніко-тактичних можливостей, які у різних спортсменок можуть значно відрізнятися.

Особливої актуальності набуває проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїсток через індивідуалізацію тренувального процесу. Використання персоналізованих методик дозволяє більш ефективно формувати техніко-тактичний арсенал та підвищувати результативність виступів на змаганнях завдяки оптимізації тренувального процесу, адаптації вправ під індивідуальні можливості та впровадженню сучасних методів контролю техніко-тактичної підготовленості. Це забезпечує розвиток індивідуально значущих рухових навичок, підвищує стійкість до змагального стресу та сприяє більш повній реалізації потенціалу спортсменки під час поєдинків. У результаті індивідуалізація тренувального процесу дозволяє не лише поліпшити техніко-тактичну майстерність, а й забезпечити стабільність виступів на високому рівні.

Таким чином, дослідження питань індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток є актуальним і має важливе науково-практичне значення для розвитку спортивної майстерності та підвищення конкурентоспроможності на міжнародному рівні.

Мета дослідження – розробити програми вдосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Розкрити умови становлення техніко-тактичної майстерності та проаналізувати педагогічні особливості організації навчально-тренувального процесу кваліфікованих дзюдоїсток.

2. Виявити рівень техніко-тактичної та фізичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років.

3. Розробити індивідуальні програми вдосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років та довести їх ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний та змагальний процес дзюдоїсток 16-17 років.

Предмет дослідження – індивідуальні програми вдосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років.

Методи дослідження:

Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- анкетне опитування спортсменок;
- аналіз змагальної діяльності спортсменок;
- педагогічне тестування;

- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати даного дослідження можуть застосовуватися в розробці методичних принципів та практичних рекомендацій, які дозволяють вносити корекції в плануванні спеціальної підготовки, враховуючи індивідуальні можливості кваліфікованих дзюдоїсток.

Наукова новизна одержаних результатів. Розглянуто теоретичні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовки, педагогічні особливості організації тренувального процесу зі спортсменками, що займаються дзюдо. Виявлено специфіку техніко-тактичної підготовки спортсменок дзюдо. Розкрито особливості індивідуалізації технічної підготовки дзюдоїсток 16-17 років. Ці дані можуть використовуватись при плануванні підготовки кваліфікованих дзюдоїсток.

Структура роботи: Робота складається із титульного аркушу, змісту, вступу, основного тексту (містить 7 таблиць та 7 рисунків), висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК

1.1. Особливості організації тренувального процесу спортсменок, що займаються дзюдо

Організація тренувального процесу спортсменок у дзюдо має свої особливості, які пов'язані як з фізіологічними та психологічними характеристиками жіночого організму, так і з особливостями змагальної діяльності. Для ефективної підготовки дзюдоїсток необхідно враховувати специфіку адаптації до фізичних навантажень, індивідуалізувати тренувальні програми та оптимально поєднувати технічні, тактичні, фізичні та психологічні компоненти підготовки [18, 19].

Однією з основних фізіологічних особливостей жінок є гормональні зміни, що супроводжують різні фази менструального циклу. Під час цих змін відбуваються коливання фізичних можливостей спортсменок, зокрема витривалості, сили та координації. Тому тренувальні навантаження необхідно коригувати відповідно до фази циклу [33].

Коригування тренувальних навантажень відповідно до фази менструального циклу дозволяє максимізувати ефективність тренувального процесу, знизити ризик перетрени та травм, а також забезпечити спортсменкам оптимальні умови для досягнення високих результатів під час змагань. У результаті такий підхід сприяє поліпшенню фізичного стану, психологічної стабільності і підвищенню загальної працездатності спортсменок [33, 36, 61].

Крім того, жінки мають меншу м'язову масу та силу порівняно з чоловіками, що зумовлює необхідність розвитку швидкісно-силових якостей. Завдяки природній гнучкості дзюдоїстки здатні демонструвати кращу амплітуду рухів, що можна використовувати під час виконання технічних прийомів [6, 21]. Також слід враховувати, що жінки мають нижчий рівень анаеробної продуктивності, тому тренувальні програми повинні містити аеробні вправи для підтримки витривалості [45, 50].

У техніко-тактичній підготовці дзюдоїсток важливу роль відіграють психологічні аспекти, оскільки психоемоційний стан спортсменок може суттєво впливати на результати виступів. Жінки від природи більш емоційно чутливі та сприйнятливі до зовнішніх факторів, що зумовлено, зокрема, коливаннями гормонального фону. Ці зміни можуть впливати на мотивацію, здатність до концентрації та емоційну стабільність як під час тренувального процесу, так і на змаганнях [48].

Для ефективної підготовки дзюдоїсток важливо створити комфортний психологічний клімат. Тренування повинні проходити в атмосфері підтримки, довіри та взаєморозуміння. Командний дух та позитивний настрій значно підвищують мотивацію спортсменок та знижують рівень стресу. Важливим елементом є емоційна підтримка з боку тренера та команди, особливо під час інтенсивних навантажень або після невдалих виступів. Індивідуальний підхід до кожної спортсменки сприяє формуванню стійкості до психоемоційних перепадів.

Фізіологічні зміни, пов'язані з менструальним циклом, суттєво впливають на емоційний стан та фізичні можливості дзюдоїсток. Під час окремих фаз циклу може знижуватися витривалість, сила або швидкість реакції. Тому тренувальні навантаження необхідно коригувати, зважаючи на періоди фізіологічного дискомфорту, забезпечуючи більш м'який режим підготовки в цей час. Для

стабілізації емоційного стану корисними є дихальні вправи, релаксаційні техніки та йога, що допомагають знизити тривожність і підтримати концентрацію [52].

Успіх у дзюдо багато в чому залежить від стресостійкості та вміння швидко адаптуватися до змінних умов поєдинку. Тому важливо тренувати психофізіологічну стійкість через моделювання змагальних ситуацій на тренуваннях. Наприклад, створення умов, що імітують змагальний стрес (гучні звуки, обмежений час для прийняття рішень), дозволяє навчитися контролювати емоції та зберігати концентрацію в реальних поєдинках. Психофізіологічні вправи, такі як візуалізація успіху або техніки глибокого дихання, сприяють збереженню бойового духу та впевненості в собі.

Особлива увага приділяється формуванню емоційної готовності перед змаганнями. Ритуали перед виходом на татамі, мотиваційні настанови від тренера, підтримка команди створюють оптимальні умови для психологічної мобілізації. Важливо навчити дзюдоїсток справлятися з емоційним навантаженням після поразок, аналізуючи власні помилки без зайвого самокритицизму [19, 51].

Таким чином, психологічна підготовка дзюдоїсток є невід'ємною частиною тренувального процесу, що забезпечує емоційну стабільність, впевненість у власних силах та здатність швидко приймати рішення під час змагань. Створення підтримуючого середовища та застосування сучасних психотехнік сприяє досягненню високих спортивних результатів. З огляду на технічні особливості, жіноче дзюдо орієнтоване на більш технічну боротьбу з меншою акцентуацією на силові дії. Гнучкість дозволяє спортсменкам виконувати складні кидки з використанням ніг або стегон, а також застосовувати техніки з падінням, що не потребують великої фізичної сили. Робота в партері зосереджена на техніках утримання, задушливих та больових прийомах, що дозволяють ефективно завершити поєдинок.

Фізична підготовка дзюдоїсток повинна включати розвиток швидкісно-силових якостей, кардіореспіраторної витривалості та функціональної сили [58]. Вправи з обтяженням, пліометричні тренування та інтервальні вправи підвищують вибухову силу. Регулярні аеробні навантаження (біг, плавання) сприяють підвищенню витривалості, а функціональні тренування з елементами дзюдо забезпечують розвиток спеціальної фізичної підготовленості [30, 37, 46].

Організація тренувального процесу дзюдоїсток має враховувати принципи циклічності та індивідуалізації. Підготовка складається з макроциклів, мезоциклів та мікроциклів з урахуванням змагального графіка та фізичного стану спортсменки. Контрольні тестування дозволяють своєчасно коригувати навантаження та оцінювати динаміку фізичної готовності.

Відновлення та реабілітація є важливими компонентами тренувального процесу дзюдоїсток. Дихальні вправи та медитації допомагають знизити рівень стресу та психоемоційного напруження, масаж та водні процедури зменшують м'язову втому після інтенсивних тренувань. Психологічна підтримка дозволяє знижувати тривожність перед змаганнями та підтримувати мотивацію [35].

Таким чином, тренувальний процес спортсменок у дзюдо потребує комплексного підходу з урахуванням фізіологічних, техніко-тактичних та психологічних особливостей жіночого організму. Раціональне планування та своєчасне відновлення дозволяють забезпечити стабільні спортивні результати та зберегти здоров'я спортсменок.

Найбільший обсяг тренувальної роботи і високих сумарних навантажень плануються на етапах базової підготовки, тому що на заключних етапах перед основними змаганнями навантаження й обсяг знижуються. При цьому інтенсивність зростає чи знижується паралельно з обсягом. Це питання для ведучих дзюдоїстів країни вирішується індивідуально [35].

Під час планування підготовки на всіх етапах варто враховувати, що після максимальних тренувальних навантажень більш ефективний не повний відпочинок, а об'ємний (40-60 хв) рівномірний біг при ЧСС 150-165 уд / хв [15, 35, 52].

Практично всі етапи, за винятком останнього (безпосередньої підготовки до турніру), плануються з таким розрахунком, щоб підготовка дорослих спортсменів вищих розрядів проходила на тлі недовідновлювання працездатності. Це дозволяє, за умови зниження навантажень, протягом наступних 2-3 тижнів, досягти рівня працездатності, що перевищує вихідний. Але тривале тренування на тлі стомлення неприпустимі при підготовці юних і молодих дзюдоїсток, у яких компенсаторні можливості організму нижче, ніж у дорослих [35].

При вдосконалюванні техніки на етапах базової підготовки рекомендується, поряд із змагальними сутичками (4 хв), використовувати тривалі відрізки навантажень (10-30 хв) для вдосконалювання переважно аеробного енергозабезпечення роботи. Обсяг окремих занять досягає 100-120 хвилин «чистого» часу (до 180-200 хв / день). Це вимагає великої уваги до індивідуалізації тренування, тому що адаптаційні резерви в спортсменок дуже значно варіюють у залежності від типологічних особливостей [1].

Але чим вище кваліфікація і спортивний стаж дзюдоїсток, тим більший питома вага на етапах базової підготовки складають спеціальні вправи із змагальною інтенсивністю.

При підготовці у своєму колективі, без відриву від навчання (роботи), спортсмени на спеціально-підготовчому етапі тренуються 1 раз в день: самостійно проводять 50-60 хвилинне заняття зранку, а потім 2-2,5-годинне тренування в залі.

Тренування спортсменок, що входять у склад національних збірних команд, у цей період складаються з етапів централізованої підготовки (на учбово-тренувальних зборах – до 3 тижнів) і етапів підготовки в клубах – 3-4 тижня.

Переваги етапів централізованої підготовки полягають у великій різноманітності спарингів-партнерів, організації 3-разових тренувань у плині дня, ефективному лікарсько-педагогічному контролі за використовуваними навантаженнями, чіткої організації харчування і відновлювальних процедур.

Тривалий відрив спортсменки від родини і звичних умов небажаний, тому що створює психічну напруженість, що знижує ефект централізованої підготовки. Тому, для більшості спортсменок, оптимальна тривалість учбово-тренувальних зборів 14-16 днів [48].

Деякі тренери виправдовують надмірну інтенсифікацію підготовки молодих дзюдоїсток необхідністю участі у великій кількості змагань з метою нагромадження досвіду турнірних зустрічей. Така тенденція веде до уповільнення темпів росту майстерності, а багатьох талановитих спортсменів позбавляє спортивного довголіття [35].

Оптимальна кількість турнірних змагань різного рангу для спортсменів вищих розрядів – 8-10 у рік, але з них не менш 5-6 повинні бути контрольними, тобто не жадати від спортсмена граничної напруги і надмірної відповідальності. У таких турнірах чи матчевих зустрічах борчиня може випробувати вдосконаленні технічні чи тактичні новинки, не побоюючись невдачі.

При значному зниженні маси (5-6 кг) необхідно збільшувати число контрольних турнірів з виступом спортсмена в наступної вагової категорії [62].

У дзюдоїсток-юніорок кількість змагань значно перевищує оптимальні величини внаслідок того, що вони беруть участь і в змаганнях дорослих. Також відомо, що після закінчення виступу в групі юніорок потрібно 2-3 року, щоб

адаптуватися до вимог збірної команди країни. Форсування підготовки має багато травм, а нерідко і відхилення у стані здоров'я [1].

Нерідко в річному циклі планується кілька змагань з відносно невеликим інтервалом між ними - 2-3 тижня. У цих випадках варто враховувати, що між основними турнірами, на яких планується високий результат, повинне бути не менш 50 днів, тому що після таких змагань настає спад працездатності і потрібен етап базової підготовки для наступної інтенсифікації спеціальної роботи. В окремих випадках, можна брати участь у серії турнірів, але акцент при цьому робити лише на одному; інші турніри є контрольними, до них спеціальна підготовка і значне зниження навантажень не планується.

1.2. Теоретичні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовленості

Техніко-тактична підготовленість спортсмена є основою його спортивної майстерності та визначає здатність виконувати технічні дії з високою точністю, ефективністю та економічністю в умовах змагальної діяльності. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості є складним процесом, що вимагає системного підходу та врахування біомеханічних, кінезіологічних, психофізіологічних та методичних аспектів.

Основні теоретичні підходи до техніко-тактичної підготовки включають декілька ключових напрямів. Біомеханічний підхід передбачає оптимізацію рухових структур для забезпечення максимальної ефективності технічних дій. Це включає аналіз траєкторії руху, раціональність силових зусиль та економію енергії. Наприклад, у дзюдо це вдосконалення техніки кидків з оптимальною траєкторією та мінімальною затратою енергії [38, 59].

Кінезіологічний підхід орієнтований на автоматизацію рухових навичок. Він передбачає багаторазове повторення технічних елементів для формування динамічних стереотипів, що дозволяє досягти стабільності та точності технічних дій. У процесі навчання техніки важливо поетапно освоювати елементи, переходячи від простих до складних комбінацій.

Психофізіологічний підхід ґрунтується на розвитку швидкості сенсомоторного реагування, координації рухів та здатності зберігати технічну стабільність в умовах змагального стресу. Високий рівень психофізіологічної підготовленості дозволяє спортсменам швидко адаптувати техніку під час змінних змагальних ситуацій.

Методико-педагогічний підхід передбачає застосування різних методів навчання та вдосконалення техніки. Серед основних методів можна виокремити аналітичний (розбиття технічного елементу на фази), імітаційний (моделювання змагальних ситуацій), ігровий (використання ситуаційних вправ) та змагальний (відпрацювання техніки в умовах, наближених до змагань). Застосування цих методів дозволяє забезпечити поступове та системне формування технічних навичок [35].

Удосконалення техніко-тактичної підготовленості базується на певних принципах. Принцип індивідуалізації передбачає адаптацію техніки до фізичних та психофізіологічних особливостей спортсмена. Принцип послідовності та системності забезпечує поступове освоєння технічних елементів: від базових до складних. Принцип варіативності спрямований на розвиток творчого підходу до технічних дій, що дозволяє ефективно адаптуватися до змінних умов боротьби [15, 35].

Засоби і методи удосконалення техніко-тактичної підготовленості включають спеціалізовані комплекси вправ, що дозволяють розвивати техніку з

урахуванням реальних змагальних умов. Наприклад, застосовуються комбіновані вправи з різним рівнем опору, змагальні вправи на швидкість реагування та функціонально-технічні комплекси, що поєднують фізичне навантаження з технічними елементами.

Важливим компонентом є аналіз змагальної діяльності спортсменів. Відеоаналіз поєдинків дозволяє виявити технічні помилки та проаналізувати успішні дії. Завдяки цьому можна скорегувати індивідуальну підготовку та удосконалити ключові технічні елементи. Аналіз змагальної діяльності спортсменів є важливим елементом підготовки у дзюдо, оскільки дозволяє комплексно оцінити технічні, тактичні та психологічні аспекти виступу. Одним із найефективніших методів такого аналізу є відеоаналіз поєдинків. Він дає можливість детально розібрати кожен дію на татамі, виявити технічні помилки та успішні дії, а також оцінити ефективність тактичних рішень [2, 10, 34].

Відеоаналіз дозволяє тренеру та спортсмену не тільки проаналізувати кінцевий результат сутички, але й зосередитися на діях, що передували перемозі або поразці. Переглядаючи відеозаписи, можна виявити основні технічні помилки, наприклад, неправильне положення тіла під час кидка, недостатню амплітуду руху або неточний захват. Також можна побачити тактичні недоліки - запізніле реагування на атаку суперника, невдалі зміни стійки чи недостатню комбінаційність дій.

Окрім виявлення помилок, відеоаналіз дає змогу проаналізувати вдалі технічні комбінації та успішні дії. Це дозволяє виділити ті прийоми та тактичні схеми, які найчастіше приносять успіх, і зробити їх основою подальшої підготовки. Перегляд записів також допомагає оцінити поведінку спортсмена у критичних ситуаціях: як він реагує на програвні моменти, як утримує концентрацію під час напруженої боротьби [8, 41].

Серед основних переваг відеоаналізу варто виокремити його об'єктивність, адже перегляд запису дозволяє уникнути суб'єктивності оцінки. Крім того, деталізація технічних аспектів за допомогою сповільненого відтворення дає змогу розглянути кожен елемент прийому, який у реальному часі може бути непомітним. Також відеоаналіз сприяє індивідуалізації підготовки: на основі отриманих даних тренер може скоригувати технічну підготовку з урахуванням слабких місць спортсмена. На основі цих даних тренер розробляє індивідуальну програму тренувань, спрямовану на корекцію техніки та вдосконалення тактики [11].

Отже, відеоаналіз є невід'ємною частиною тренувального процесу у дзюдо. Він допомагає виявляти слабкі місця у техніці та тактиці, вдосконалювати підготовку та досягати вищих спортивних результатів. Регулярне використання цього методу сприяє більш усвідомленому підходу до власних дій на татамі та підвищує ефективність тренувального процесу.

Контроль та оцінка техніко-тактичної підготовленості здійснюються на основі кількісних, якісних та функціональних показників. Кількісні показники включають частоту та точність виконання технічних дій, якісні - правильність та доцільність виконання техніки, а функціональні - стійкість технічних дій в умовах високого фізичного навантаження або втоми [40].

Таким чином, удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів вимагає комплексного підходу, що поєднує науково обґрунтовані методики, систематичність навчання та індивідуалізацію тренувального процесу. Використання сучасних методів та регулярний контроль дозволяють досягти високої стабільності технічних дій у змагальних умовах, що є запорукою спортивного успіху.

В результаті аналізу та узагальнення використаних літературних джерел було виявлено, що питання про залежність рівня техніко-тактичної майстерності

дзюдоїсток від індивідуальних особливостей є дуже актуальним та займає важливе місце [37, 50, 52].

За допомогою своєчасного виявлення індивідуальних особливостей та схильностей до манери ведення сутички, більшість фахівців змогли вплинути та змінити процес підготовки борців, змінити напрямки підготовки.

Основні завдання - допомогти чітко та професійно розкрити індивідуальні задатки, для того, щоб визначити послідовність та напрямки вдосконалення технічної майстерності спортсменок на різних етапах підготовки. Все більше спортивних шкіл, під час тренувального процесу, приділяють увагу безпосередньо до виявлення якомога раніше індивідуальних якостей та способу їх розвитку на різних етапах, з урахуванням потреб, які були поставлені тренером перед спортсменом. Згідно до основних положень загальної теорії керування рухами, до потреб практики потрібно визначити наступне [25]:

- встановити провідний рівень рухового акту, що залежить від змісту рухової задачі й смислової структури цього акту;
- виявити рівневий склад рухового акту, місце і значення кожного рівня в цілісному акті і його основних компонентах;
- встановити приналежність окремих деталей, компонентів руху до того чи іншого фонового рівня, показати, як вони керуються цим рівнем.

Процес техніко-тактичного удосконалювання значною мірою визначається здатністю спортсмена сприймати і переробляти інформацію, необхідну для ефективного виконання рухів, їх корекції, контролю за якістю. Однак, через аналізатори звичайно проходить велика кількість різноманітної інформації, як необхідної для ефективної рухової діяльності, так і відволікаючої.

У процесі техніко-тактичного удосконалювання варто постійно орієнтувати спортсмена на сприйняття інформації тільки визначеного роду шляхом активного

спрямованого пошуку інформації (зорової, слухової, пропріоцептивної і ін.), що забезпечує рішення конкретної задачі [15, 35]. Недостатня і невірно використувана інформація часто стає причиною неефективних дій, не дозволяє спортсмену реалізувати фізичні і техніко-тактичні можливості. Тренеру і спортсмену необхідно знати можливі недоліки інформаційного забезпечення тренувальної і змагальної діяльності, що приводять до помилок у техніко-тактичних діях спортсмена.

Відомо, що поряд з свідомим керуванням рухами мається кільце автоматизованого керування ними, що працює тим ефективніше, чим вище кваліфікація спортсмена. Дослідження показують, що чим більше автоматизовано навичку, тим у більшій мірі свідомість може втручатися в його вдосконалювання і реалізацію в конкретних умовах. Враховується можливість впливу на технічну майстерність спортсмена стимулюючих і факторів, що збивають, змагальної діяльності, що можуть носити як зовнішній, так і внутрішній характер [28].

Велике значення для побудови раціонального процесу техніко-тактичного вдосконалювання спортсмена є формування досконалої техніки рухової дії, що відрізняється ритмічністю, плавністю, економічністю, відсутністю зайвих рухів і т.п., можливо лише в тому випадку, якщо весь процес навчання й вдосконалення будується на основі формування інтегрального образу цілісної рухової дії [35].

Однак у процесі техніко-тактичного удосконалювання, не можна обійтися без складного процесу дроблення й укрупнення рухової дії. Але складні дії характеризуються рухливістю окремих складових [15].

На різних етапах техніко-тактичного удосконалювання спортсмен зустрічається з необхідністю формування способу дії, що відповідає його кваліфікації і руховому досвіду. Деякі автори вважають, що етапи становлення технічної майстерності погоджуються з формуванням у свідомості спортсмена

відповідних образів рухів: первинний, зоровий образ; розчленований зоровий образ; деталізований зорово-руховий образ; узагальнений, переважно руховий образ [5, 22].

Подальше вдосконалення складних прийомів дзюдо повинне проходити наступним чином:

1. Оволодіння досконалою структурою прийому в різні сторони.
2. Виконання прийому в найбільш важких умовах із застосуванням нових тактичних дій.
3. Застосування прийомів в комбінаціях.

Для вивчення й удосконалювання техніки складних прийомів зазначене місце відводиться імітаційним вправам, які підводять, із тренувальним манекеном, визначені послідовність і зміст роботи з партнером, ступінь опору останнього і, нарешті, рекомендується удосконалювання прийому з різними способами тактичної підготовки в навчальній, учбово-тренувальній і вільній сутичках [60].

Якщо умовно прийняти, що процес навчання має визначену границю, тобто навчання окремим прийомам на першому році в основному закінчене, то процес удосконалювання техніки містить, відповідно до представленої схеми, наступні етапи.

На першому етапі прийоми повторюються, і до кожного прийому вивчається спосіб тактичної підготовки захоплення. Так, наприклад: для кидка через спину з захватом руки і шиї (у лівій стійці) ліва рука атакуючого спочатку захоплює праву руку атакованого зверху і після ривка вниз переводить на захват шиї для кидка через спину. На цьому етапі вивчаються найбільш прості способи тактичної підготовки захватів, що пізніше ускладнюються і систематично удосконалюються [16].

Для первісного вивчення рекомендуються найбільш прості і надійні способи з основного вихідного положення для даного прийому. Як і до початку цього етапу роботи з молодими дзюдоїстами, величезне значення мають періодичні (не рідше одного разу на місяць) контрольні заняття, у яких перевіряється рівень засвоєння техніки. У залежності від результатів перевірки тренер вирішує, який матеріал техніки і тактики підлягає надалі вивченню та повторенню [3].

1.3. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменок в дзюдо

Під «технічною підготовкою» спортсмена розуміють процес навчання його основам техніки дій, що виконуються на змаганнях або стають засобом тренування та вдосконалення обраних форм спортивної техніки [15, 35].

Завдання технічної підготовки спрямовані на становлення умінь та навиків, забезпечуючи ефективне використання функціонального потенціалу спортсмена для досягнення найвищих результатів у процесі виконання змагальних дій, а також планомірне технічне вдосконалення на різних етапах підготовки [35, 38].

Аналіз літературних джерел довів, що «технічна підготовка» не є окремим процесом, а залежить від «спортивної техніки» виду спорту та «технічної підготовленості» спортсмена. Взагалі їх зміст безперервно вдосконалюється та поновлюється, стає все більш ефективним, як в окремої людини (з удосконаленням її рухових умінь та навичок), так і в цілому (при зміні правил змагань, тактики спорту, удосконалення методів навчання руховим діям, появи нового обладнання та інвентарю тощо). На розвиток спортивної техніки особливо вплинули результати наукових досліджень у галузі керування рухами технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту [13]. Більшість нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів та дій є наслідком спільної роботи тренерів та обдарованих спортсменів [3, 59].

Проблема підбору найбільш раціональної методики оволодіння складними руховими навичками вже давно привертає увагу тренерів і спортсменів. Ця задача із самого початку визначилася як одна з найбільш важких. Варто віддати належне нашим тренерам, які накопичили чималий досвід у спробах вирішити цю проблему [32, 42].

Особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток визначаються як фізіологічними, так і психологічними аспектами, а також відмінностями у розвитку технічних навичок у жінок, порівняно з чоловіками. Специфіка техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток полягає в тому, що вона потребує високого рівня координації, гнучкості, точності в застосуванні технічних елементів і здатності швидко адаптуватися до змінних умов поєдинку. У дзюдо техніка виконує вирішальну роль, і саме від здатності чітко виконувати технічні елементи залежить успіх на змаганнях [45, 49].

У жінок є свої фізіологічні особливості, які впливають на техніко-тактичну підготовку в дзюдо. Жінки мають більше гнучкості, що є перевагою при виконанні різноманітних технічних прийомів, таких як кидки, перевороти, утримання. Однак, через менший рівень абсолютної сили, ніж у чоловіків, вони часто повинні застосовувати більше точності та технічної майстерності, щоб компенсувати це у поєдинку. Технічні елементи, що включають зміну рівноваги або кидки, повинні бути адаптовані таким чином, щоб розвивати силу через правильне використання техніки і тіла [44, 49].

Однією з ключових особливостей дзюдо є зміна рівноваги та використання сили супротивника для виконання технічних прийомів. Жінки, зокрема, повинні розвивати високий рівень координації рухів, щоб максимально ефективно використовувати слабкості суперниці. Ось чому важливим є акцент на таких

технічних елементах, як підготовка до кидка, маневри з витягуванням, виведенням суперниці або утриманням [7, 12].

У підготовці дзюдоїсток важливо враховувати фізіологічні особливості жіночого організму, адже вони безпосередньо впливають на вибір технічних прийомів і тактичних дій у поєдинках [50]. Однією з основних особливостей є гнучкість, яка дозволяє виконувати складні кидки з використанням обертання та маневрування на татамі. Наприклад, кидки через стегно (харі-госі), підхвати ногою (о-сото-гарі) та підсікання (ко-сото-гарі) стають більш ефективними завдяки амплітудним рухам тазу та плавності виконання.

Жінки зазвичай мають кращу координацію рухів і швидкість реакції, що дозволяє швидко адаптуватися до змін у поєдинку. Тому під час підготовки слід приділяти увагу комбінаціям прийомів, які дозволяють зберігати темп і ініціативу. Чергування швидких та повільних фаз руху сприяє збиванню ритму суперниці та створює можливості для атак [3, 14, 28].

Особливу увагу слід приділити оптимізації техніки з урахуванням менш вираженої м'язової сили верхньої частини тіла у жінок. Техніка повинна базуватися на раціональному використанні важеля тіла та зміщенні центру маси суперника [37]. Наприклад, кидки з опорою на ноги, такі як кочі-гарі або укі-госі, дозволяють зменшити навантаження на руки, а застосування обертальних рухів (сеой-наге, огурі) допомагає уникнути прямого силового протистояння.

Також важливо враховувати емоційну чутливість спортсменок. Психоемоційний стан жінок часто коливається під впливом гормональних змін, що може впливати на концентрацію та мотивацію. Тому тренувальний процес повинен включати вправи для зниження рівня стресу, техніки релаксації та дихальні практики [31].

Під час підготовки до змагань важливо створювати умови, які імітують змагальний стрес. Наприклад, тренування в умовах обмеженого часу або під впливом шумових подразників допомагають спортсменкам навчитися зберігати концентрацію. Крім того, емоційна підтримка з боку тренера та команди сприяє формуванню впевненості та зниженню тривожності.

Таким чином, адаптація техніко-тактичної підготовки до фізіологічних особливостей жінок у дзюдо дозволяє ефективніше використовувати природні переваги, знижувати ризик травм та забезпечувати стабільність результатів на змаганнях. Технічні навички повинні бути інтегровані з тактичною підготовкою. У дзюдо, де кожен поєдинок є унікальним і непередбачуваним, здатність комбінувати технічні прийоми з тактичними рішеннями відіграє важливу роль. Спортсменки повинні не тільки виконувати технічно складні прийоми, але й правильно вибирати момент для їх застосування в залежності від поведінки суперника, умов боротьби і загальної стратегії поєдинку.

Отже, техніко-тактична підготовка спортсменок в дзюдо є ключовим елементом для досягнення успіху на змаганнях. Врахування фізіологічних, психологічних та технічних особливостей жінок дозволяє розробляти спеціалізовані тренувальні програми, які сприяють вдосконаленню техніки. Підхід до техніко-тактичної підготовки має бути комплексним, поєднуючи фізичний розвиток, психологічну стабільність і тактичну майстерність. У результаті, добре розвинена техніка дає можливість не лише виконувати ефективні технічні прийоми, але й адаптувати їх до змінних умов змагань, що є важливим для досягнення високих результатів у дзюдо.

1.4.Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїсток

Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменок в дзюдо процес тривалий і складний. Її мета формування й удосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій.

Для повноцінної техніко-тактичної підготовки необхідна своєчасна (за віковим критерієм) і послідовне: вивчення елементів техніки, технічна підготовка прийому, оволодіння елементами боротьби, навчальні сутички (відпрацьовування), учбово-тренувальні сутички (моделювання), вільні і контрольні сутички, змагальні сутички. При цьому процес оволодіння основами техніки й тактики повинний закінчуватися до 17-18 років. Індивідуальний репертуар коронних прийомів відпрацьовується в учбово-тренувальних сутичках із різними завданнями (наприклад, що моделюють найбільш небезпечного суперника) [27, 53].

Співвідношення індивідуальних і групових форм технічної підготовки неоднакове на різних етапах. На етапі початкової підготовки, коли юні спортсмени пізнають основи техніки дзюдо, переважає загальний підхід. Лише після того, як дзюдоїсти опанували основними елементами, прийомами з усіх класифікаційних груп техніки дзюдо, підвищується ступінь індивідуалізації тренування [35].

Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів має свої особливості. Однією з неодмінних умов на початковому етапі занять є широке використання ігрового методу тренування. Спортсмени дуже люблять все виконувати на суперечку. І це прагнення до здорового суперництва необхідно всіляко підтримувати. Хто більше число раз кине заданим кидком манекен, хто виконає кидок із більшою амплітудою, хто краще, більш технічно кине партнера та ін. Таких завдань можна придумати безліч. Іншою важливою умовою в тренуванні починаючих дзюдоїстів завжди повинне бути різноманіття і захопливість занять. На думку авторів комплекс задач індивідуальної технічної підготовки повинен включати: вибір спеціалізації: 16-17 років – програмне вивчення технічних дій

обраного виду боротьби; 18-19 років – програмне й індивідуальне вивчення технічних дій; 20-21 рік – індивідуальне удосконалювання техніки обраного виду боротьби; старше 21 року – індивідуальне удосконалювання й підтримка досягнутого рівня спортивної майстерності [5, 31, 56].

На етапі поглибленої підготовки індивідуалізовані форми техніко-тактичної підготовки використовуються широко. При цьому можливі два підходи. По-перше, індивідуалізація техніки виконання прийому на основі освоєного «класичного» способу його виконання; по-друге, індивідуалізація в процесі формування техніки виконання прийому.

На етапі спортивного удосконалювання виробляється й удосконалюється індивідуальний стиль виконання технічних дій. Найбільш ефективний шлях – виконання цілеспрямованих тренувальних завдань технічного характеру.

У процесі індивідуалізації техніко-тактичної підготовки в дзюдо можна виділити кілька етапів, зв'язаних із рішенням важливих задач [20, 35].

По-перше, етап формування техніко-тактичного арсеналу спортсмена. Тимчасові рамки його дуже варіаційні. Ніж яскравіше рухові здібності дзюдоїста, тим більше можливості для формування його технічного арсеналу.

По-друге, етап поглибленого розвитку техніко-тактичної підготовленості спортсменів, у ході якого повинні бути виділені і надійно освоєні ведучі прийоми, що забезпечують результативність у змагальних сутичках.

По-третє, етап оптимізації й удосконалювання техніко-тактичної майстерності в дзюдо, що включає раціоналізацію структури «коронних» прийомів (як за рахунок поліпшення біомеханічних характеристик рухів, так і за рахунок зростання рівня фізичних кондицій) і удосконалювання уміння результативно проводити технічні дії проти різних суперників (високорослих і низькорослих, з короткими і довгими кінцівками, з високими й низьким рівнем розвитку рухових

якостей: гнучкості, спритності, сили, швидкості). Інший шлях - обростання коронних технічних прийомів зв'язуваннями, маскувальними діями.

Індивідуальний підхід важливий компонент в багаторічній підготовці юних спортсменів. При цьому враховують такі критерії [22, 31]: у фізичній підготовленості - стан здоров'я, особливості тіло будови, рівень розвитку фізичних якостей, у тактичній підготовці - запас теоретичних знань в галузі, стратегія, тактика у теоретичній підготовці - загальний рівень освіти; у психічній підготовці - особливості психічних процесів та фізіологічних властивостей. Особливою виступає технічна підготовленість юних спортсменок - виховання у них здатності виконувати технічні прийоми ефективно і результативно.

Перелік показників індивідуальності людини дуже різноманітний і великий, тому класифікація їх є не тільки дуже актуальною, але і надзвичайно складною задачею. Починалося чимало спроб класифікації як індивідуальних особливостей спортсменів в цілому, так і окремих сторін індивідуальності: виділяти особливості фізичного розвитку, фізичної і психологічної підготовленості; особливості статури, фізичної підготовленості, функціональні можливості, особливості техніко-тактичної підготовленості, психічні особливості організму й особливості перенесення тренувальних навантажень; морфологічні (анатомічна будова, властивості тканин і органів, фізичний розвиток), функціональні (особливості рухової діяльності, особливості вегетативних функцій, характер біохімічних реакцій), властивості вищої нервової і психічної діяльності (типи нервової системи, особливості темпераменту [54, 55]).

При підготовці спортсменів важливо враховувати особливості нервової системи, індивідуальні морфофункціональні параметри, рівень і темпи фізичного розвитку, рухових якостей, індивідуальні фізіологічні особливості організму.

Деякі автори у зв'язку з необхідністю оцінки рівня психічної підготовленості кандидатів у збірну олімпійську команду припустили цікаву класифікацію індивідуальних особливостей психіки борців. Вони виділили три сторони індивідуальності психіки [31]:

1) Особливості особистості спортсмена (відношення до праці, до товаришів, до супротивника, до себе, пристосовність до нових умов життя, інтереси);

2) Рівень розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність і ініціативність, сміливість і рішучість) в умовах як змагальної, так і тренувальної діяльності;

3) Показники стійкості психіки в ході змагань (уміння настроїтися на сутичку, «викластися» як у сутичці, так і в окремому її відрізку, комбінації, прийомі, здатність до обґрунтованого ризику, уміння протистояти твердим чи навіть грубим діям супротивника, здатність до відновлення і відпочинку).

Індивідуальні особливості супротивників рекомендується визначати в ході спостережень на змаганнях, виділяючи при цьому наступні показники [35, 55]:

- загальну характеристику борця (вік, стаж, значні перемоги і поразки, вагова категорія, стиль і манера ведення сутички), рівень фізичного розвитку (ріст, довжина кінцівок, вага, величина зниження ваги, сила, швидкість, витривалість, спритність);

- рівень технічної підготовленості (улюблені стійки, дистанції, прийомі, контрприйоми, захисти, структурні особливості їх виконання);

- рівень тактичної підготовленості (особливості планування і реалізації плану в ході сутичок, уміння раціональне використовувати площу килима, тактичне поведіння в різних ситуаціях, переважна тактика, манера, тактика участі у змаганнях, тактичні помилки і позитивні сторони);

- психічну підготовленість (темперамент, спритність, витримка, захопленість, сміливість, рішучість, наполегливість, воля до перемоги, поведження при програванні) і додатково до всього перерахованого – ступінь підготовленості до даного змагання.

Існує безліч класифікацій індивідуальних особливостей спортсменів. Найоптимальніша виділяти показники фізичної, технічної, тактичної, психічної і теоретичної підготовленості. У фізичній підготовленості розрізняють показники: стану здоров'я, особливості статури, рівня розвитку фізичних якостей; у технічної - обсягу засвоєних технічних дій, різнобічності й ефективності спортивної техніки; у тактичної - обсягу, різнобічності і глибини теоретичних знань по тактиці, обсягу різнобічності й ефективності практичних навичок; у психічної - ступені захопленості спортом, характеру, темпераменту, естетичних смаків, вольових можливостей, розумових здібностей; у теоретичної - обсягу різнобічності і глибини знань у області теорії і практики спорту взагалі і спортивного тренування зокрема [25, 27].

Варто пам'ятати, що найважливіші індивідуальні особливості найбільш повно розкриваються в ході змагальній діяльності - манера боротьби і поведження на змаганнях, і тактична гнучкість, як відображення техніко-тактичної своєрідності, і набір використовуваних технічних прийомів, коронні прийоми, манера їхньої підготовки і проведення і багато чого іншого.

Більшість авторів виділяють наступні манери ведення двобоїв: «ігровики» - які надають перевагу техніко-тактичному обіграванню, «силовики» - силове одноборство і «темповики» - високий темп двобою [17, 24].

Манери ведення двобоїв у дзюдо є важливим аспектом тактичної підготовки спортсменів. Вони визначають стиль боротьби, обрану стратегію та характер дій на

килімі. Кожен з цих стилів потребує певних фізичних, технічних та психологічних якостей від спортсмена.

«Ігровики» - це спортсменки, які надають перевагу техніко-тактичному обіграванню суперника. Вони орієнтовані на застосування різноманітних технічних прийомів, динамічні маневри та комбінації, що дозволяють ефективно реагувати на дії суперника, вибудовуючи свою стратегію через маніпуляції з рівновагою.

Ігровики активно працюють з дистанцією, використовують багато різних фокусних моментів для переміщення суперника, ідеально поєднуючи кидки з використанням сили супротивника. Вони вимагають високого рівня координації, швидкості реакцій та розуміння тактики. Ігровики не зосереджуються на силових прийомах, а на виведенні суперника з рівноваги або визнанням його слабкості через тактичні маніпуляції, працюючи через технічні елементи, здатні «зламати» його план [17].

Для цієї манери боротьби характерні:

- Висока технічна підготовленість.
- Здатність приймати швидкі рішення та адаптувати стратегію під час поєдинку.
- Ретельне планування атак та контратак через використання мінімальних зусиль для максимального ефекту.

«Силовики» – це спортсменки, які роблять акцент на фізичній силі та домінуванні у боротьбі. Їх стиль боротьби характеризується силовими прийомами та маневрами, спрямованими на нейтралізацію супротивника через застосування великої кількості сили і витривалості. Цей стиль часто включає утримання, блокування або прийоми, що вимагають значних фізичних зусиль для перемоги.

Силовики використовують власну фізичну потужність, щоб мати контроль над суперником і домінувати на килимі. Вони часто йдуть на прямі силові дії, де

важливо витримувати високі навантаження і проявляти свою фізичну перевагу, навіть якщо це вимагає більшого енергетичного ресурсу [24, 42].

Для цієї манери боротьби характерні:

- Високий рівень фізичної сили та витривалості.
- Підготовка, що включає роботу над силовими вправами та роботою з обтяженнями.
- Наявність спеціалізованих прийомів, що допомагають нейтралізувати суперника через застосування сили або втому.

«Темповики» – це спортсменки, які ведуть двобій на високій швидкості, здійснюючи постійні атаки, змінюючи ритм боротьби та постійно створюючи тиск на суперника. Вони намагаються швидко вивести суперника з рівноваги, не даючи йому можливості відновитися або зібратися з силами. Темповики спираються на швидкість, оперативність прийняття рішень та вміння контролювати ситуацію через високий темп атаки [43].

Цей стиль вимагає від спортсменок високої витривалості, здатності швидко відновлювати сили після важких атак, а також добре розвиненого тактичного мислення для підтримки постійного тиску на супротивника [42].

Для цієї манери боротьби характерні:

- Висока швидкість виконання технічних дій.
- Контроль над темпом двобою та здатність домінувати в швидкісному режимі.
- Здатність до швидкого відновлення після атак та ефективного виконання кидків, маневрів.

Різноманітність манер ведення двобоїв відображає індивідуальність спортсменок та їх техніко-тактичну підготовленість. «Ігровики» надають перевагу технічним прийомам, «силовики» спираються на фізичну силу, а «темповики»

орієнтовані на швидкісні атаки та контроль за ритмом поединку. Вибір стилю ведення двобою залежить від фізичних можливостей спортсмена, а також від її стратегічного підходу до боротьби. Успішні дзюдоїстки повинні розвивати різноманітні стилі боротьби, щоб бути універсальними і адаптуватися до будь-яких умов змагань [47].

Також у дзюдо врахування вагових категорій є важливим аспектом індивідуалізації тренувального процесу. Кожна вагова категорія вимагає певних фізичних і технічних характеристик, що впливають на тренувальний підхід і стратегію підготовки спортсменок. Індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням вагових категорій дозволяє оптимізувати розвиток якості рухів, сили, витривалості та технічних аспектів дзюдо [62].

Спортсменки легших вагових категорій (до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг), як правило, мають меншу м'язову масу, більш виражену витривалість та високу швидкість. Технічні дії, що включають маневри, швидкі переходи та ефективне використання кидків, є пріоритетом для таких спортсменок. Вони повинні мати розвинену гнучкість і швидкість, щоб успішно протистояти суперницям з більшою масою [5, 7, 8, 49].

Індивідуалізація тренувань повинна включати: акцент на розвитку швидкості реакцій, координації рухів та адаптації до швидких змін під час боротьби; розробка спеціальних технік для ухилення від атак і виконання швидких; важливо включати вправи на витривалість, оскільки боротьба у цих категоріях часто проходить в високому темпі.

Спортсменки середньої ваги (до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг) зазвичай мають більш збалансовані фізичні характеристики. У таких спортсменок, крім швидкості, важлива сила, витривалість і здатність адаптуватися до різних стилів боротьби [10, 17, 29].

Індивідуалізація тренувань повинна включати: силову підготовку (спортсменки в цих категоріях повинні мати достатньо сили для протидії важчим суперницям); поєднання швидких технічних дій з елементами силової боротьби, оскільки в цих категоріях важлива комбінація різних стилів; у боротьбі спортсменки середньої ваги повинні вміти приймати тактичні рішення в залежності від того, з яким типом опонента вони зустрічаються (адаптація до стилю суперника, використання різних технічних прийомів).

Спортсменки у важких категоріях (від 78 кг і вище) зазвичай мають більшу м'язову масу, силу та витривалість. Їхня боротьба часто є більш силовою, де застосовуються утримання, кидки з великою силою та стійкість до атак [25, 38].

Індивідуалізація тренувань повинна включати: акцент на розвиток силових якостей, здатність до виконання потужних кидків і утримань, а також на витривалість при виконанні силових дій; в таких категоріях важливо вміти «відчувати» момент, коли потрібно застосувати силовий прийом чи коли зупинити атаку суперниці; враховуючи більшу масу, спортсменки важких категорій повинні активно працювати над витривалістю для подолання тривалих за інтенсивністю поєдинків.

Важливо враховувати різні фізіологічні потреби спортсменок залежно від їхньої ваги [7, 62]:

- Спортсменки в легких категоріях мають більш високий метаболізм і швидший обмін речовин, що дозволяє їм швидше відновлюватися після інтенсивних навантажень.

- У середніх і важких категоріях спортсменки можуть мати більше м'язової маси, що вимагає додаткових навантажень на серцево-судинну систему для підтримки високої витривалості.

Індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням вагових категорій є ключовим аспектом у підготовці спортсменок в дзюдо. Кожна категорія має свої фізіологічні, психологічні та технічні особливості, тому важливо адаптувати тренування так, щоб максимально розвинути сильні сторони спортсменок та оптимізувати їхні можливості для досягнення високих результатів у змаганнях.

Висновки до розділу 1

В результаті аналізу та узагальнення використаних літературних джерел було виявлено, що питання про залежність рівня техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток від індивідуальних особливостей є дуже актуальним та займає важливе місце.

Удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів вимагає комплексного підходу, що поєднує науково обґрунтовані методики, систематичність навчання та індивідуалізацію тренувального процесу. Використання сучасних методів та регулярний контроль дозволяють досягти високої стабільності технічних дій у змагальних умовах, що є запорукою спортивного успіху.

Організація тренувального процесу спортсменок у дзюдо має свої особливості, які пов'язані як з фізіологічними та психологічними характеристиками жіночого організму, так і з особливостями змагальної діяльності. Для ефективної підготовки дзюдоїсток необхідно враховувати специфіку адаптації до фізичних навантажень, індивідуалізувати тренувальні програми та оптимально поєднувати технічні, тактичні, фізичні та психологічні компоненти підготовки.

Техніко-тактична підготовка спортсменок в дзюдо є ключовим елементом для досягнення успіху на змаганнях. Врахування фізіологічних, психологічних та

технічних особливостей жінок дозволяє розробляти спеціалізовані тренувальні програми, які сприяють вдосконаленню техніки. Підхід до техніко-тактичної підготовки має бути комплексним, поєднуючи фізичний розвиток, психологічну стабільність і тактичну майстерність. У результаті, добре розвинена техніка дає можливість не лише виконувати ефективні технічні прийоми, але й адаптувати їх до змінних умов змагань, що є важливим для досягнення високих результатів у дзюдо.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Методи досліджень

Підбір методів дослідження здійснювався на основі рекомендацій провідних фахівців у галузі спортивної науки та тренувального процесу, що забезпечило наукову обґрунтованість та практичну спрямованість проведеного експерименту [26, 32, 39, 40, 57]: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетне опитування спортсменок; аналіз відеозаписів змагальної діяльності спортсменок; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Спортсменки (20, 100 %) в особі батьків/опікунів надали письмову інформовану згоду на участь в дослідженні, були проінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду в будь-який час і з будь-якої причини. Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

Аналіз науково-методичної літератури. Використовувались пошукова база Google Академія, науково-інформаційна мережа ResearchGate, репозитарії ЗВО України, аналізувались статті вітчизняних вчених опублікованих у фахових виданнях, а також науково-методична література щодо проблеми дослідження.

За допомогою аналізу спеціальної літератури були вивчені теоретичні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовленості, різноманітні підходи та плани підготовки, розкрито педагогічні особливості організації тренувального процесу дюдоїсток, проблеми становлення та вдосконалення техніко-тактичної

майстерності дзюдоїсток, розділено та класифіковано індивідуальні можливості, які впливають на технічну підготовку.

Педагогічні спостереження. На всіх етапах дослідження широко застосовувався метод педагогічних спостережень, який здійснюється під час навчально-тренувального процесу та змагань. Особлива увага приділялась тренуванням дзюдоїсток з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Анкетне опитування спортсменок. В дослідженні використовувався один з найпоширеніших методів – анкетне опитування спортсменок, яке складалося з питань для визначення манери ведення поєдинку. Опитування проводилось серед спортсменок експериментальної групи з метою індивідуалізації їх тренувального процесу.

Аналіз відеозаписів змагальної діяльності спортсменок. На початку педагогічного експерименту було проаналізовано по 3 сутички кожної із спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної (n=10) груп. Всього здійснено аналіз 30 сутічок спортсменок контрольної та 30 сутічок спортсменок експериментальної груп. Визначались показники: обсяг техніки (підраховувалася загальна кількість технічних прийомів, дій під час змагальної сутички); кількість і якість оцінених технічних дій; кількість комбінацій; кількість контратак; ефективність технічних дій; % технічної дії від загальної кількості технічних дій; кількість та характер зауважень; кількість сутічок за часом (у відведений час, достроково, у додатковий час). Технічні показники визначались окремо в стойці та положенні партер, лежачі. Аналіз відеозаписів змагальної діяльності спортсменок наприкінці педагогічного експерименту дозволив прослідити вплив запропонованих програм на показники змагальної діяльності дзюдоїсток експериментальної групи.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок застосовувались наступні тести: підтягування на кімоно зафіксованого на перекладині (кількість разів); 10 перекидів в обидва боки через партнера, який знаходиться в положенні партер (с); заходи на кидок через спину за 10 с (кількість разів), кидки через стегно на швидкість в обидві боки за 30 с (кількість разів); швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі (мс).

Тести взято із навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з дзюдо (2019).

Швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі відбувалось за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» [36]. При проходженні тесту необхідно порівнювати два об'єкти (геометричні фігури) протягом певного етапу (від 2 до 4). Перший етап включає порівняння 2D фігур («Квадрат», «Ромб», «Шестикутник», «Коло», «Трикутник»). При появі фігури випадково змінюють кут оберту. Другий етап включає порівняння 3D фігур («Куб», «Циліндр», «Сфера», «Шестикутна призма», «Октаedr»). Третій етап ускладнюється, спочатку відбувається обертання 3D-фігур, після відбувається зупинка та необхідно зробити їх порівняння. Четвертий етап також ускладнюється, спочатку відбувається обертання 3D-фігури але на фоні зорових стимулів, які заважають, також необхідно зробити їх порівняння натискаючи відповідну кнопку: якщо фігури однакові треба натиснути на зелену кнопку, якщо різні на червону кнопку. Тестова вправа була налаштована з кількістю 20 спроб в етапі.

Педагогічний експеримент проводився з метою обґрунтування ефективності індивідуального підходу до процесу підготовки кваліфікованих дзюдоїсток, зокрема до вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

В педагогічному експерименті приймали участь кваліфіковані спортсменки (n=20), які були поділені на дві групи контрольну (n=10) та експериментальну (n=10), віком 16-17 років, кваліфікації КМС, МСУ.

Контрольна група займалась за навчально-тренувальним планом ДЮСШ, експериментальна додатково за спеціально розробленими індивідуальними планами підготовки.

Методи математичної статистики. Для того щоб зробити аналіз експериментального матеріалу, треба провести його математичну обробку [51]. Результати експериментів оброблялися за допомогою комп'ютерної програми SPSS (SPSS Inc., США) та програмного забезпечення Excel (Microsoft, США).

Протягом роботи обчислювалися наступні статистичні параметри:

\bar{X} – середня арифметична величина;

$\pm \sigma$ – середнє квадратичне відхилення;

$\pm m$ – стандартна похибка середньої арифметичної величини;

t – критерій Стьюдента.

2. Організація дослідження

Дослідження проводилось чотири етапи з вирішенням поставлених завдань.

На першому етапі (жовтень 2024 року) був здійснений аналіз літературних джерел, для того щоб визначити аспекти проблеми становлення та вдосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням виявлених індивідуальних можливостей спортсменок, які займаються дзюдо, та їх місце в загальному навчально-тренувальному плані. Також на цьому етапі було встановлено особливості тренувального процесу, зокрема, яка кількість часу відводиться на індивідуальну технічну підготовку.

На другому етапі (листопад 2024 року) відбулось виявлення рівня підготовленості спортсменок обох груп і відповідно збір даних для розробки індивідуальних програм дзюдоїсток експериментальної групи. Було проведено анкетне опитування спортсменок експериментальної групи з метою виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку. Також виявлено рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменок обох груп за допомогою аналізу їх змагальних сутичок. Здійснено тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок обох груп. Нормативні фізичні вправи були взяті з навчально-тренувальних планів збірної України.

На третьому етапі (січень-червень 2025 року) на основі отриманих даних було розроблено індивідуальні програми підготовки дзюдоїсток експериментальної групи. Для перевірки ефективності впливу розроблених програм на рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості на цьому ж етапі був проведений педагогічний експеримент.

На четвертому етапі (вересень-жовтень 2025 року) виконано математичну обробку результатів заключного тестування, статистичний аналіз, зроблено теоретичне узагальнення результатів дослідження, сформульовано висновки та практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТОК

3.1. Анкетне визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїсток експериментальної групи

Для виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїсток експериментальної групи була розроблена анкета, що включала питання по кожному окремому стилю ведення поєдинку (ігровий, силовий, темповий). Анкета складається із 3-х блоків питань. 1 блок відповідає «ігровому» стилю ведення поєдинку, 2 блок – «силовому», 3 – «темповому». Кожне запитання в блоках оцінюється за шкалою від 1 до 5 (де 1 - «ніколи не застосовую» або «зовсім не застосовую», а 5 - «завжди застосовую»).

Анкета для визначення манери ведення сутички дзюдоїсток

Необхідно оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає вашим можливостям під час ведення сутички.

Блок питань №1

1. Під час сутички я намагаюсь використовувати різноманітні технічні прийоми та дії.
2. Я часто комбіную прийоми, застосовую комбінації прийомів.
3. Застосовуючи маневрування я прагну вивести суперника з рівноваги, збити його рухи, прийняти вигідне для себе положення.
4. Я завжди аналізую рухи суперниці, намагаюсь швидко реагувати на них.
5. Намагаюсь вести сутичку застосовуючи тактичне обіграння.

Блок питань №2

1. У сутичках застосовую переважно фізичну силу.
2. Завжди використовую силові прийоми для захисту від дій суперниці.
3. Часто застосовую щільне захоплення, в'яжусь у силову боротьбу за захват.
4. Можу вести сутичку тривалий час без особливої втрати сили та нав'язувати свій хід боротьби.
5. Фізично контролюю дії суперниці на ближній дистанції та в партері.

Блок питань №3

1. Під час сутички я тримаю високий темп.
2. З початку сутички нав'язую ініціативу в постійному темпі.
3. Застосовую раптові та постійні атаки, не даючи супернику можливості відреагувати.
4. Постійно змінюю темп боротьби, швидко приймаю рішення та реаую на ситуацію.
5. Можу вести сутичку тривалий час без особливої втрати витривалості та нав'язувати свій хід боротьби.

При обробці результатів підраховуються бали за кожним блоком. Блок із найвищою сумою балів вказує на домінуючий стиль ведення поєдинку. Якщо суми балів у двох блоках приблизно рівні, можлива змішана манера.

Результати анкетного опитування спортсменок експериментальної групи представлено в таблиці 3.1. Так, виявлено, що у із 10 спортсменок у 4-х домінує «силовий» стиль ведення поєдинку, у 3-х – «темповий», у 2-х ігровий та виявлена спортсменка зі змішаною манерою – «ігровик-силовик».

Отримані результати дозволять індивідуалізувати процес техніко-тактичної підготовки спортсменок експериментальної групи.

Таблиця 3.1 – Результати анкетного опитування щодо виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку спортсменок експериментальної групи

№ спортсменки	Відповіді на питання (кількість балів)			Домінуючий стиль ведення поєдинку
	Блок №1	Блок №2	Блок №3	
1	24	14	16	ігровик
2	20	20	16	ігровик-силовик
3	17	21	14	силовик
4	16	22	18	силовик
5	17	23	19	силовик
6	22	17	19	ігровик
7	19	16	22	темповик
8	18	14	21	темповик
9	16	25	20	силовик
10	18	13	20	темповик

3.2. Техніко-тактичні та фізичні показники дзюдоїсток 16-17 років

Виявлення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп відбувалось за допомогою аналізу їх змагальних сутичок під час Чемпіонату України з дзюдо (м. Львів, 2024), Чемпіонату України U17 (м. Ужгород, 2024), Кубку федерації дзюдо Києва (м. Київ, 2024), VI Всеукраїнського турніру з дзюдо серед дівчат «Українка» (м. Дніпро, 2024), Відкритого турніру пам'яті волинських майстрів дзюдо (м. Луцьк, 2024).

Було проаналізовано по 3 сутички кожної із спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної (n=10) груп. Всього здійснено аналіз 30 сутичок спортсменок контрольної та 30 сутичок спортсменок експериментальної груп. Визначались показники: обсяг техніки (підраховувалася загальна кількість технічних прийомів, дій під час змагальної сутички); кількість і якість оцінених технічних дій; кількість комбінацій; кількість контратак; ефективність технічних дій; % технічної дії від загальної кількості технічних дій; кількість та характер зауважень; кількість

сутичок за часом (у відведений час, достроково, у додатковий час). Технічні показники визначались окремо в стойці та положенні партер, лежачі.

Аналіз таблиці 3.2 показав, що загальна кількість технічних дій у спортсменок обох груп майже однакова: контрольна група – 109; експериментальна – 105.

Таблиця 3.2 – Показники змагальної діяльності спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної груп (n=10) на початку педагогічного експерименту

Технічні дії	ЕГ					КГ						
	Кількість спроб	Оцінка			Ефективність	% від загальної кількості т/д	Кількість спроб	Оцінка			Ефективність	% від загальної кількості т/д
		Юко	Вазарі	Іпон				Юко	Вазарі	Іпон		
Стойка: кидки												
Підхват під одну ногу	10	-	-	-	-	14	12	1	-	-	8	16
Розворот руками	7	2	5	-	100	9	4	2	-	2	100	5
З упором стопи в живіт	4	-	1	-	25	5	8	1	1	-	25	11
З упором гомілки в стегно	3	-	-	-	-	4	1	-	-	-	-	2
Через стегно	9	-	1	-	11	12	6	1	-	-	17	7
Через спину з колін	12	-	-	-	-	16	15	-	1	-	7	19
Через спину	3	-	-	-	-	4	5	-	-	-	-	6
Бічне підсікання	4	1	-	-	25	5	5	-	-	-	-	6
Зачеп зсередини під р/н	7	-	-	2	29	9	6	1	1	-	33	7
Зачеп зовні під р/н	4	-	-	-	-	5	3	-	-	-	-	4
Зачеп зсередини під о/н	4	-	1	-	25	5	5	1	-	-	20	6
Посадка	2	1	1	-	100	3	1	1	-	-	100	2
Передня підніжка з колін	5	-	-	-	-	6	2	-	-	-	-	3
Передня підніжка	2	-	-	-	-	3	5	1	-	-	20	6
Всього	76	4	9	2	-	100	78	9	3	2	-	100
Партер, лежачи												
Переверти	12	-	-	2	17	37	9	-	-	1	11	33
Удушливі	6	-	-	1	17	18	3	-	-	-	-	11
Больові	6	-	-	1	17	18	7	-	-	1	14	26
Утримання	9	-	-	6	67	27	8	-	-	5	62	30
Всього	33	-	-	9	-	100	27	-	-	7	-	100
Всього стійка, партер, лежачи	109	-	-	-	-	-	105	-	-	-	-	-
Техніко-тактичні показники												
Комбінації прийомів	12	-	-	2	17	44	11	-	-	1	9	52

Контркидки	15	-	9	-	60	56	10	-	5	-	50	48
Всього	27	-	9	2	-	100	21	-	1	1	-	100

В положенні стійка спортсменки контрольної групи виконали 76 технічних дій, експериментальної – 78. Виявлено технічні прийоми які мають високу ефективність в обох групах: розворот руками та посадка. Ефективність обумовлена тим, що ці прийоми використовуються як контркидки на дії суперниці. Також, такі кидки, як зачеп зсередини під р/н, зачеп зсередини під о/н, з упором стопи в живіт мають ефективність на рівні 25-33 % і дуже часто ці кидки входять в комбінації прийомів. Також треба звернути увагу на кидки, які застосовуються більшу кількість разів, але мають дуже малу ефективність або взагалі її не мають (підхват під одну ногу, через спину з колін). Це обумовлено тим, що ці кидки є підготовлюючими та дуже часто в разі невдалого виконання входять в комбінацію як перший кидок.

В положенні партер, лежачі спортсменки контрольної групи виконали 27 технічних дій, експериментальної – 33. Встановлено, що як у спортсменок контрольної так і експериментальної груп переверти виконувались найбільшу кількість разів, але мали маленьку ефективність (контрольна група 11 %; експериментальна – 17 %), це обумовлено складністю виконання перевертів коли суперниця постійно намагається заздалегідь не потрапити на утримання. Другою технічною дією, яка більш частіше виконувалась спортсменками обох груп є утримання (контрольна група 30 %; експериментальна – 27 %), яке мало досить високу ефективність (контрольна група – 62 %; експериментальна – 67 %) у порівнянні з іншими технічними діями. Встановлено, що більшість утримань сталось при помилці суперниць при виконанні кидків.

Аналіз техніко-тактичних показників виявив, що комбінації прийомів та контркидки виконуються майже однаково кількість разів у спортсменок обох груп (контрольна група 52 та 48 %; експериментальна – 44 та 56 %). Але контркидки

мали більшу ефективність (контрольна група 60 %; експериментальна – 50 %), що обумовлено добрим рівнем розвитку швидкісних та координаційних здібностей спортсменок.

Також аналіз сутичок дозволив виявити основні зауваження, які отримали спортсменки під час сутичок (рис. 3.1). Встановлено, що спортсменки обох груп отримали зауваження за не ведення боротьби (контрольна група 13 зауважень; експериментальна – 11) та стягування в партер (контрольна група 4 зауваження; експериментальна – 5). Також, було лише 2 дискваліфікації за не ведення боротьби спортсменками експериментальної групи.

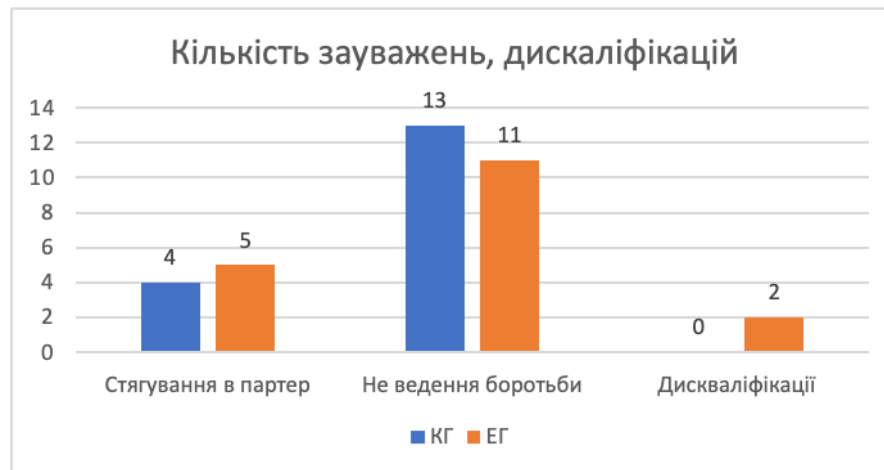


Рис. 3.1. - Характер зауважень та дискваліфікацій отриманих під час сутичок дзюдоїстками експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку педагогічного експерименту

Часовий аналіз сутичок дзюдоїсток експериментальної та контрольної груп на початку педагогічного експерименту представлено на рисунку 3.2. Аналіз дозволив виявити час закінчення сутичок по кожній групі. Так, в експериментальній групі на 1 хвилині закінчилось – 11 % сутичок, на 2 хвилині – 3 %, на 3 хвилині – 33 %, на 4 хвилині – 50 % та у додатковий час – 3 % сутичок. У

контрольній групі на 1 хвилині закінчилось – 20 % сутичок, на 2 хвилині – 7 %; на 3 хвилині – 27 %, на 4 хвилині – 43 % та у додатковий час – 3 % сутичок.

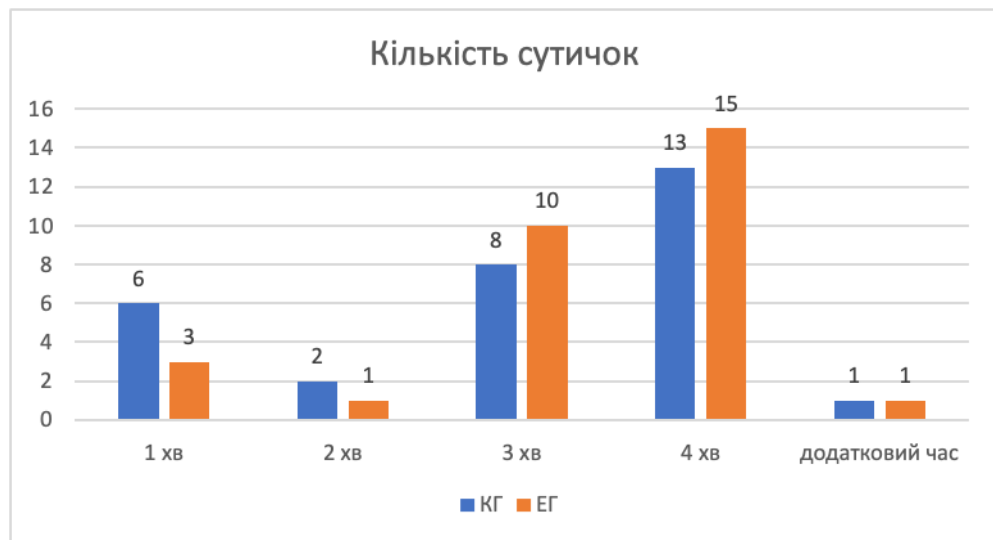


Рис. 3.2. – Часовий аналіз сутичок дзюдоїсток експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку педагогічного експерименту

Виявлено, що більшість сутичок спортсменок обох груп закінчилися достроково, лише по одній сутичці кожної групи проведено у додатковий час. Щохвилинний аналіз встановив, що більшість сутичок закінчується на 3 (контрольна група 8 сутичок; експериментальна – 10) та 4 хвилинах (контрольна група 13 сутичок; експериментальна – 15). Це вимагає від спортсменок розвитку спеціальної витривалості, силової витривалості, психологічних якостей. Також 10-20 % сутичок закінчилися на 1 хвилині, що вимагає розвитку швидкісних здібностей, координаційних здібностей та техніко-тактичної майстерності.

Здійснено підбір тестів для виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Результати тестування показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної груп (n=10) на початку педагогічного експерименту

Тест	КГ $\bar{X} \pm m$	ЕГ $\bar{X} \pm m$	t	p
Підтягування на кімоно зафіксованого на перекладині, кількість разів	6,80±0,44	7,00±0,47	0,31	p>0,05
10 перекидів в обидва боки через партнера, який знаходиться в положенні партер, с	21,80±0,90	21,30±0,62	0,46	p>0,05
Заходи на кидок через спину за 10 с, кількість разів	6,60±0,31	6,80±0,36	0,42	p>0,05
Кидки через стегно на швидкість в обидві боки за 30 с, кількість разів	9,90±0,64	10,60±0,48	0,88	p>0,05

Тестування на початку педагогічного експерименту не виявило статистично достовірних відмінностей за всіма показниками між спортсменками контрольної та експериментальної груп (p>0,05), що свідчить про їх однорідність та дозволяє проводити подальші дослідження.

3.3.Програми підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменок

Для розробки індивідуальних програм підготовки спортсменок експериментальної групи застосовувався аналіз відеозаписів змагальної діяльності, анкетне опитування з визначення манери ведення поєдинку, тестування фізичних здібностей. При аналізі відеозаписів змагальної діяльності було виявлено комбінації прийомів та технічні дії, які застосовували спортсменки. При тестуванні спеціальних фізичних показників виявлено домінуючі фізичні якості кожної спортсменки. За допомогою анкетного опитування було виявлено манери ведення поєдинку дзюдоїсток. Ці дані враховувались при плануванні програми підготовки кожної спортсменки (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Індивідуальні показники спортсменок експериментальної групи (n=10)

Спортсменка	Основні технічні дії	Комбінації прийомів	Домінуюча фізична якість	Манера ведення поєдинку
1	- Підхват під одну ногу. - Зачепа.	- Підхват під одну-зачеп зсередини під різнойменну ногу. - Зачеп зсередини під різнойменну ногу-підсікання.	Координаційні здібності, швидкість	ігровик
2	- Передня підніжка з колін. - Розворот руками. - Підсікання.	- Підсікання зсередини-передня з колін. - Розворот руками-підсікання.	Координаційні здібності, швидкість, сила	ігровик-силовик
3	- Кидок через стегно. - Утримання.	- Кидок через стегно-підсікання. - Кидок через стегно-з упором стопи в живіт.	Сила	силовик
4	- Кидок через спину з колін. - Утримання.	- Підсікання зсередини-кидок через спину з колін.	Сила	силовик
5	- Кидок через стегно. - Зачепа.	- Кидок через стегно-зачеп зсередини під різнойменну ногу. - Зачеп зсередини під різнойменну ногу-кидок через стегно.	Сила	силовик
6	- З упором голени в стегно. - Зачепа.	- Зачеп зсередини під різнойменну ногу-з упором гомілки в стегно.	Координаційні здібності, швидкість	ігровик
7	- Кидок через спину з колін. - Передня підніжка. - Утримання.	- Передня підніжка- Кидок через спину з колін. - Передня підніжка- Кидок через спину з колін-утримання.	Витривалість, сила	темповик
8	- З упором стопи в живіт. - Посадка.	- Підсікання-з упором стопи в живіт.	Витривалість, швидкість	темповик
9	- Кидок через спину. - Підхват. - Утримання.	-Кидок через спину-підхват під одну ногу. -Зачеп зсередини під різнойменну ногу-підхват.	Сила	силовик
10	- Кидок через спину з колін. - зачепа.	-Зачеп зсередини під різнойменну ногу-кидок через спину з колін.	Витривалість, швидкість	темповик

На основі аналізу таблиці 3.4 спортсменок було поділено на групи.

1-група: «Ігровики» спортсменки № 1, 2, 6.

В індивідуальну програму підготовки «ігровиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування хибних атак, контратак, уходів з лінії атаки та техніко-тактичного обігравання. Також було зроблено акцент на вдосконалення координаційних та швидкісних здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення зачепів, коронних кидків (спортсменка №1 – підхват під одну ногу; №2 – розворот руками; №6 – з упором голені в стегно).
- Вдосконалення комбінацій прийомів з «коронних» кидків спортсменок (в модельних сутичках 4x15 с).
- Модельні завдання з акцентом на використання контратак (5-6 атак суперниці).
- Уходи з лінії атаки суперниці з послідуочим виконанням контратаки (зміщення вліво-підсікання зсередини; крок убік-крок уперед-зачеп зсередини).
- Моделювання хибних дій з акцентом на захоплення захвату з подальшою зміною напрямку атаки (імітація передньої підніжки-вхід на підхват; захват правою-імітація входу в кидок-виконання кидку вліво).
- Ведення поєдинку із застосуванням вичікування з метою виконання зустрічних атак (маневрування, відволікання, імітація технічних дій, сковування).
- Ведення поєдинку із застосуванням загроз з метою захисту суперниці від одного прийому і подальше раптове виконання іншого (маневрування, повторна атака, сковування).
- Ведення поєдинку із застосуванням викликів з метою створення уяви у суперниці про успішну та здійснити контратаку (маневрування, розкриття, вичікування).

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення координаційних здібностей: балансування на полусфері на одній нозі; імітація підхвату на полусфері; присідання на опорній нозі з виносом вперед махової на полусфері з подальшим перевертом назад; боротьба за захват та виведення з рівноваги стоячи на полусферах один перед одним; імітація підхвату на гімнастичній колоді в обидві боки.

- Вправи на вдосконалення швидкості: 4 швидкісних заходів на прийом на 5 – кидок; виконання кидків на швидкість; виконання кидку на швидкість за сигналом; вправи на координаційній дробині.

2-група: «Силовики» спортсменки № 3, 4, 5, 9.

В індивідуальну програму підготовки «силовиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на захоплення захвату, домінуючої позиції, сковування дій суперниці, виконання силових кидків, переходів зі стойки у партер. Також було зроблено акцент на вдосконалення силових здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення коронних кидків (спортсменка №3 – кидок через стегно; №4 – кидок через спину з колін; №5 – кидок через стегно; №9 – кидок через спину, підхват під одну ногу).

- Вдосконалення комбінацій прийомів з акцентом переходу зі стойки на утримання.

- Зміна напрямку кидка після блокування (зачеп під різнойменну ногу-підхват).

- Ведення поєдинку на захоплення захвату, домінуючої позиції (маневрування, блокування, контроль на ближній дистанції).

- Ведення поєдинку із застосуванням сковування дій суперниці з метою змусити її перейти в захист, робити активні спроби вийти із захисту та при помилці здійснити атаку (силові захвати, блокування, ближня дистанція).

- Ведення поєдинку із застосуванням пресингу з метою не дати суперниці здійснити захват, втомити її та не отримати попередження з а пасивність (виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

- Відпрацювання утримань з різних положень, після виконання кидків та перевертів.

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення сили, силової витривалості: поєдинки 4x4 хв з перервами 1 хв; силові вправи з джгутами, маненкенами, партнеркою, на тренажерах.

3-група: «Темповики» спортсменки № 7, 8, 10.

В індивідуальну програму підготовки «темповиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування повторних атак, пресингу, натиску та прискорень. Також було зроблено акцент на вдосконалення витривалості та швидкісних здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення коронних кидків (спортсменка №7 – кидок через спину з колін, передня підніжка; №8 – кидок з упором стопи в живіт, посадка; №10 – кидок через спину з колін).

- Вдосконалення комбінацій прийомів з акцентом на доопрацювання останнього кидку до результативності.

- Відпрацювання входів в кидок з різних захватів та положень партнерки.

- Застосування 5-10 секундних прискорень (кидків, тисень) під час

поєдинку.

- Моделювання повторних атак з акцентом на неможливості виконати прийом вірно з подальшою різкою атакою на виконання прийому (після 3-4 хибної атаки).

- Ведення поєдинку із застосуванням пресингу з метою не дати суперниці здійснити захват, втомити її та не отримати попередження з а пасивність (постійні атаки, виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

- Ведення поєдинку із застосуванням натиску з метою втомити суперницю (постійні атаки, виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення витривалості: 4 поєдинки по 2 хвилині за схемою (1 поєдинок – атакувальні дії; 2 поєдинок – контратаки; 3 поєдинок – комбінації прийомів; 4 поєдинок – поєднання всіх техніко-тактичних дій) відпочинок між поєдинками 30 с; кидки манекена 30-60 секунд 4 серії, відпочинок між серіями 20-30 с; 3х3 хвилини за схемою (20 с – швидкий кидок або захід на кидок; 10 с – імітація захоплень; 30 с – боротьба за захват, виведення з рівноваги, тиснення, пресинг); поєдинки по 4 хвилини зі зміною суперниці кожні 30-40 секунд.

- Вправи на вдосконалення швидкості: виконання 5 різноманітних атак за 5 секунд за сигналом; 4 швидкісних заходів на прийом на 5 – кидок; виконання кидків на швидкість; виконання 2-3 атаки на швидкість за сигналом; вправи на координаційній дробині.

Таким чином, при плануванні учбово-тренувальних занять рекомендуємо основну кількість часу приділяти вдосконаленню «коронних» прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок.

Також, в програму підготовки спортсменок експериментальної групи для вдосконалення та оцінки просторового сприйняття застосовувався тест на швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» [36]. Проходження тесту відбувалось на фоні втоми. Швидкість обробки динамічних візуальних сигналів відображає психофізіологічні можливості спортсменів, які мають вирішальне значення під час змагальних поєдинків. Дорослі, кваліфіковані єдиноборці з відповідним змагальним досвідом володіють більшим обсягом зорових образів, що скорочує час їх просторового сприйняття. Спортсмени цього рівня можуть утримувати фокус на об'єктах і менше піддаються впливу відволікаючих візуальних стимулів [36]. При проходженні тесту необхідно порівнювати два об'єкти (геометричні фігури) протягом певного етапу (від 2 до 4). Перший етап включає порівняння 2D фігур («Квадрат», «Ромб», «Шестикутник», «Коло», «Трикутник»). При появі фігури випадково змінюють кут оберту. Другий етап включає порівняння 3D фігур («Куб», «Циліндр», «Сфера», «Шестикутна призма», «Октаedr»). Третій етап ускладнюється, спочатку відбувається обертання 3D-фігур, після відбувається зупинка та необхідно зробити їх порівняння. Четвертий етап також ускладнюється, спочатку відбувається обертання 3D-фігури але на фоні зорових стимулів, які заважають, також необхідно зробити їх порівняння натискаючи відповідну кнопку: якщо фігури однакові треба натиснути на зелену кнопку, якщо різні на червону кнопку. Тестова вправа була налаштована з кількістю 20 спроб в етапі.

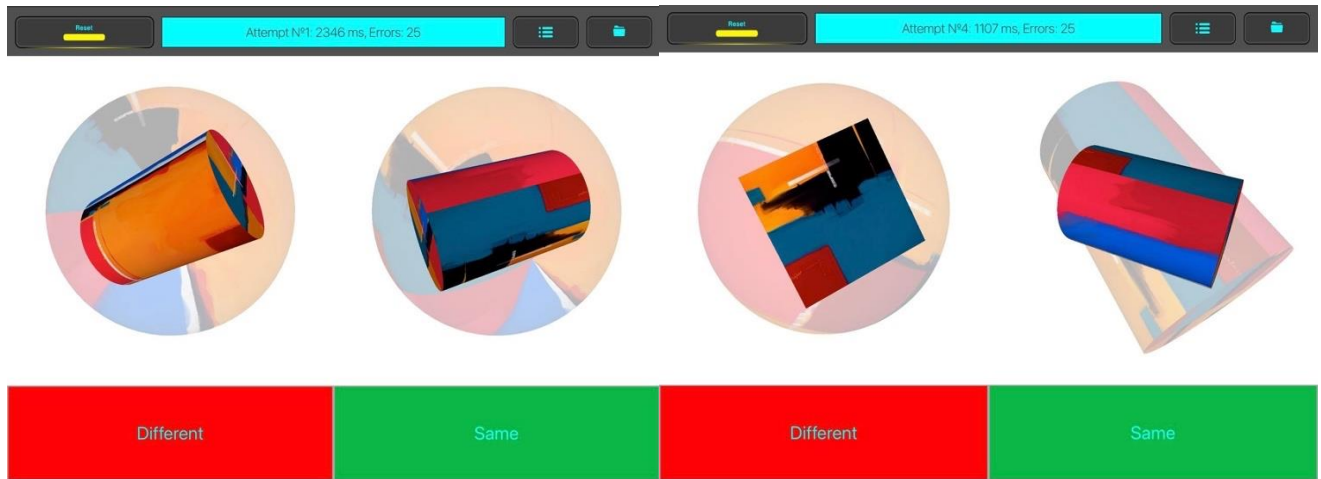


Рис.3.3 – Четвертий етап оцінки просторового сприйняття, що включає обертання 3D-фігури на фоні зорових стимулів

3.4.Вплив запропонованих програм на техніко-тактичні та фізичні показники спортсменок

Виявлення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту відбувалось за допомогою аналізу їх змагальних сутичок під час Кубка Європи з дзюдо (м. Берлін, 2025), Чемпіонату Європи з дзюдо (м. Скоп'є, 2025), ВТ на призи ЗМС Р.Марушенка серед молоді (м. Луцьк, 2025), Чемпіонату України серед молоді з дзюдо (м. Львів, 2024).

Було проаналізовано по 3 сутички кожної із спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної (n=10) груп. Всього здійснено аналіз 30 сутичок спортсменок контрольної та 30 сутичок спортсменок експериментальної групи.

Аналіз таблиці 3.5 показав, що загальна кількість технічних дій у спортсменок обох груп збільшилась (контрольна група – 112 (на 7 технічних дій; експериментальна – 130 (на 21 технічну дію)), але у спортсменок експериментальної групи це збільшення більш суттєве.

Так, в положенні стійка після проведення експерименту спортсменки контрольної групи виконали 82 технічні дії, експериментальної – 90. Відповідно у спортсменок контрольної групи кількість технічних дій збільшилась на 4 дії у порівнянні з початком експерименту, у спортсменок експериментальної на 15. Встановлено, що у спортсменок експериментальної групи збільшилась кількість технічних прийомів розворот руками та посадка, які мали високу ефективність в обох групах на початку експерименту. Ефективність технічних прийомів при цьому не зменшилась. Це говорить про покращення контракуючої техніки спортсменок експериментальної групи.

Таблиця 3.5 – Показники змагальної діяльності спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної груп (n=10) наприкінці педагогічного експерименту

Технічні дії	ЕГ						КГ					
	Кількість спроб	Оцінка			Ефективність	% від загальної кількості т/д	Кількість спроб	Оцінка			Ефективність	% від загальної кількості т/д
		Юко	Вазарі	Іпон				Юко	Вазарі	Іпон		
Стойка: кидки												
Підхват під одну ногу	14	-	-	-	-	16	10	1	1	-	20	12
Розворот руками	12	2	6	4	100	13	5	1	1	2	80	6
З упором стопи в живіт	6	-	2	-	33	7	9	2	1	-	33	11
З упором гомілки в стегно	4	-	-	-	-	4	3	-	-	-	-	4
Через стегно	6	2	-	-	33	7	4	-	1	-	25	5
Через спину з колін	16	-	-	-	-	18	17	-	2	-	12	20
Через спину	3	-	-	-	-	3	6	-	-	-	-	7
Бічне підсікання	2	-	-	-	-	2	6	1	-	-	17	7
Зачеп зсередини під р/н	9	2	-	-	22	10	5	-	1	-	20	6
Зачеп зовні під р/н	5	1	-	-	20	6	4	1	-	-	25	5
Зачеп зсередини під о/н	6	1	1	-	33	7	4	-	-	1	25	5
Посадка	4	1	2	1	100	4	2	-	2	-	100	3
Передня підніжка з колін	2	-	-	-	-	2	5	-	-	-	-	6
Передня підніжка	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	3
Всього	90	7	11	5	-	100	82	6	9	3	-	100
Партер, лежачи												

Переверти	16	-	-	4	25	40	11	-	-	3	27	37
Удушливі	4	-	-	1	25	10	4	-	-	1	25	13
Больові	8	-	-	2	25	20	6	-	-	1	17	20
Утримання	12	-	-	10	83	30	9	-	-	6	67	30
Всього	40	-	-	17	-	100	30	-	-	11	-	100
Всього стійка, партер, лежачи	130						112					
Техніко-тактичні показники												
Комбінації прийомів	18	-	4	2	33	45	14	-	1	1	14	54
Контркидки	22	2	8	4	64	55	12	-	3	2	42	46
Всього	40	-	9	2	-	100	26	-	1	1	-	100

Також, у спортсменок експериментальної групи виявлено збільшення кількості технічних дій зачеп зсередини під р/н, зачеп зсередини під о/н, кидок через спину з колін, підхват під одну ногу ефективність залишилась на тому ж рівні (25-33 %). У спортсменок контрольної групи цей показник збільшився на одиницю, а в кидку підхват під одну ногу навпаки зменшився. Як зазначалось раніше, що ці кидки входять в комбінації прийомів, отже можна зробити висновок, що збільшилась кількість спроб виконання комбінацій спортсменками експериментальної групи.

В положенні партер, лежачі після проведення педагогічного експерименту спортсменки контрольної групи виконали 30 технічних дій, експериментальної – 40. Встановлено збільшення кількості та ефективності виконання перевертів як у спортсменок контрольної так і експериментальної груп, але у спортсменок експериментальної групи збільшення є більш суттєвим. Також спостерігається збільшення кількості та ефективності виконання утримань спортсменками експериментальної групи, у спортсменок контрольної групи показник майже не змінився. Це пояснює ефективність запропонованих програм спортсменок експериментальної групи де акцент робився на відпрацювання утримань при помилці суперниць.

Аналіз техніко-тактичних показників після проведення педагогічного експерименту виявив збільшення їх виконання у спортсменок контрольної групи

26 (на 5 показників), у спортсменок експериментальної групи 40 (на 13 показників). Суттєво збільшилась кількість та ефективність виконання контркидків спортсменок експериментальної групи, що обумовлено спрямованістю запропонованих програм на вдосконалення контркидків кожної спортсменки та розвитку їх швидкісних та координаційних здібностей.

Після проведення педагогічного експерименту також було виявлено основні зауваження, які отримали спортсменки під час сутичок (рис. 3.4). Встановлено зменшення кількості зауважень за стягування у партер у спортсменок обох груп (контрольна група 3 зауваження; експериментальна – 2). У зауваженні за не ведення боротьби спостерігається зменшення кількості у спортсменок експериментальної групи та навпаки збільшення у дзюдоїсток контрольної (контрольна група 15 зауважень; експериментальна – 8), це говорить про те, що спортсменки експериментальної групи стали більш активними при веденні сутички. Також, у спортсменок експериментальної групи не спостерігається дискваліфікацій в той час як дзюдоїсток контрольної є 1 дискваліфікація за не ведення боротьби.

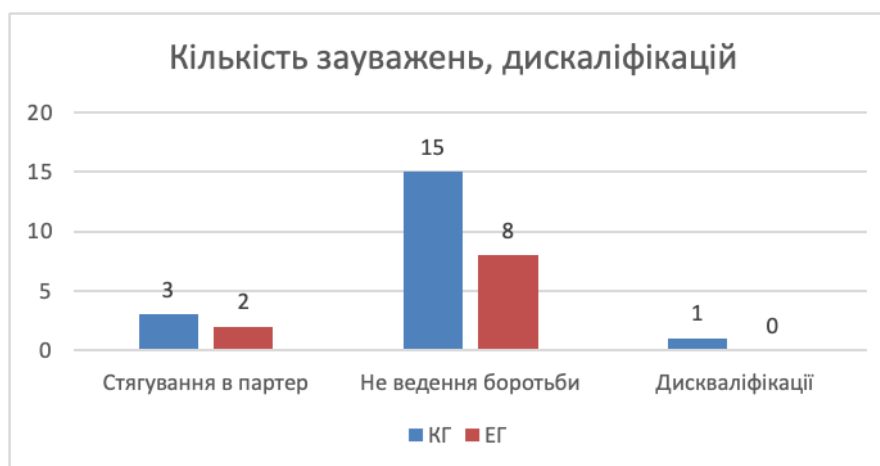


Рис. 3.4. - Характер зауважень та дискваліфікацій отриманих під час сутичок дзюдоїстками експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп наприкінці педагогічного експерименту

Часовий аналіз сутичок дзюдоїсток експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту представлено на рисунку 3.5.

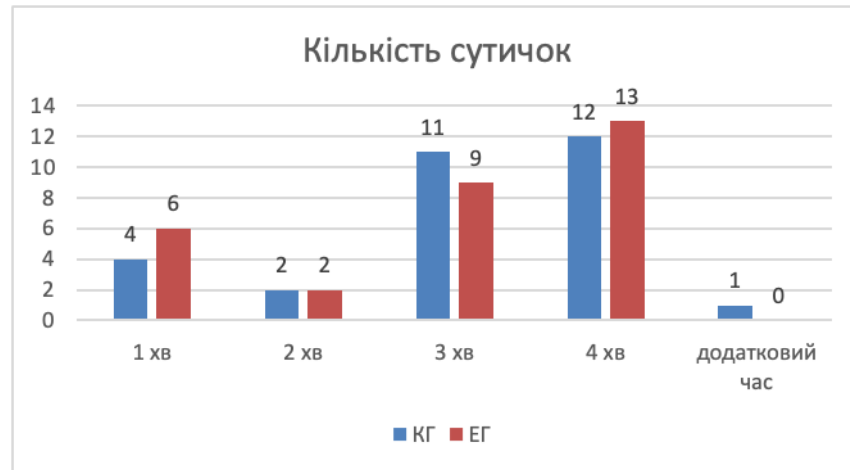


Рис. 3.5. – Часовий аналіз сутичок дзюдоїсток експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп наприкінці педагогічного експерименту

Аналіз дозволив виявити час закінчення сутичок по кожній групі наприкінці педагогічного експерименту. Виявлено, що більшість сутичок спортсменок обох груп закінчилися достроково, лише одна сутичка спортсменок контрольної групи проведена у додатковий час. Щохвилинний аналіз встановив, що більшість сутичок, як і на початку експерименту, закінчується на 3 (контрольна група – 11 сутичок; експериментальна – 9) та 4 хвилинах (контрольна група 12 сутичок; експериментальна – 13), але спостерігається збільшення сутичок що закінчилися на першій хвилині у спортсменок експериментальної групи (6 сутичок), що вказує на розвиток швидкісних здібностей, координаційних здібностей та техніко-тактичної майстерності.

Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної (n=10) та експериментальної груп (n=10) наприкінці педагогічного експерименту

Тест	КГ $\bar{X} \pm m$	ЕГ $\bar{X} \pm m$	t	p
Підтягування на кімоно зафіксованого на перекладині, кількість разів	7,50±0,52	9,60±0,48	2,97	p<0,05
10 перекидів в обидва боки через партнера, який знаходиться в положенні партер, с	20,70±0,83	17,50±0,67	3,00	p<0,01
Заходи на кидок через спину за 10 с, кількість разів	7,30±0,3	8,70±0,33	3,11	p<0,01
Кидки через стегно на швидкість в обидві боки за 30 с, кількість разів	10,30±0,47	13,10±0,80	3,03	p<0,01

Тестування спеціальної фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту виявило статистично достовірні відмінності за всіма показниками між спортсменками контрольної та експериментальної груп (p<0,01), що свідчить про ефективність розроблених індивідуальних програм підготовки. Найбільша статистично достовірна різниця спостерігається у тестах «Заходи на кидок через спину за 10 с» (t=3,11), «Кидки через стегно на швидкість в обидві боки за 30 с» (t=3,03) та «10 перекидів в обидва боки через партнера, який знаходиться в положенні партер» (t=3,00) що характеризують прояв спеціальної швидкості, координаційних здібностей та витривалості.

Таблиця 3.7 – Динаміка показників швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі спортсменок експериментальної групи (n=10)

Тест	КГ $\bar{X} \pm SD$	ЕГ $\bar{X} \pm SD$	t	p
Швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі, мс	798,7±160,0	674,2±117,6	2,45	p<0,05
Помилки при швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі, %	4,4	3,6	-	-

В тестуванні на швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі було налаштовано режим тестування: «4 етапи», назва текстури: «Color Abstraction», кількість спроб на етапі: 20. У спортсменок експериментальної групи на початку педагогічного дослідження середнє значення швидкості розпізнавання склало: 798,7 мс, SD: 160.0 мс, Медіана: 776,5 мс, 1-й кватиль: 648,8 мс, 3-й кватиль: 852,5 мс, Помилки: 4.4%. Геометричні фігури, що спричинили найбільше помилок: «Куб».

Результати тестування по етапах представлено на рисунках 3.4, 3.5.

Перший етап. Середнє значення: 760,8 мс, SD: 142,9 мс, Медіана: 742,5 мс, 1-й кватиль: 648,8 мс, 3-й кватиль: 852,5 мс.

Другий етап. Середнє значення: 823,8 мс, SD: 161,7 мс, медіана: 796,6 мс, 1-й кватиль: 700,9 мс, 3-й кватиль: 940,9 мс.

Третій етап. Середнє значення: 793,1 мс, SD: 149,3 мс, медіана: 779,0 мс, 1-й кватиль: 679,3 мс, 3-й кватиль: 892,4 мс.

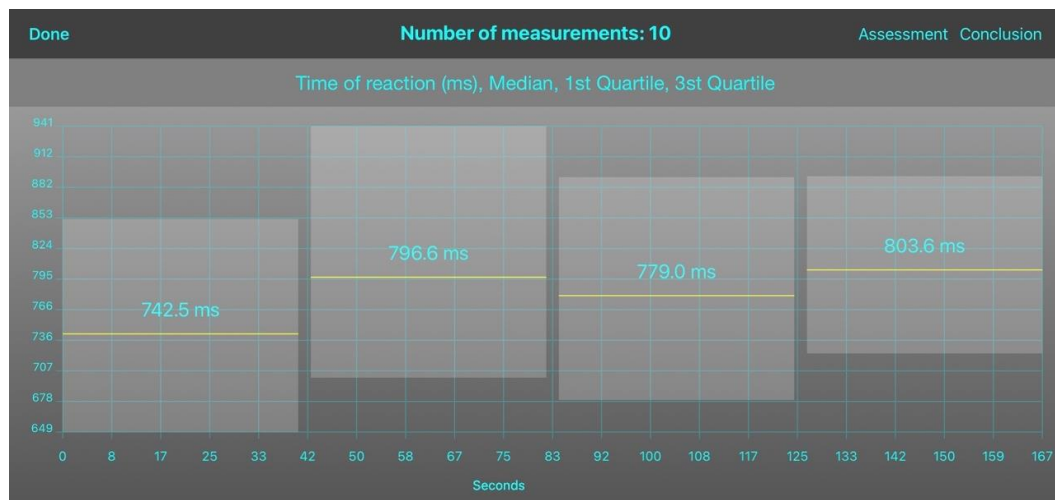


Рис. 3.6 – Швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом етапів спортсменок експериментальної групи на початку педагогічного дослідження

Четвертий етап. Середнє значення: 817,2 мс, SD: 139,4 мс, медіана: 803,6 мс, 1-й кватиль: 724,0 мс, 3-й кватиль: 893,4 мс.

Аналіз швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом етапів спортсменок експериментальної групи на початку педагогічного дослідження показав тенденцію до збільшення часу швидкості розпізнавання від етапу, що пов'язано з ускладненням умов тесту, фактором стресу та втоми.

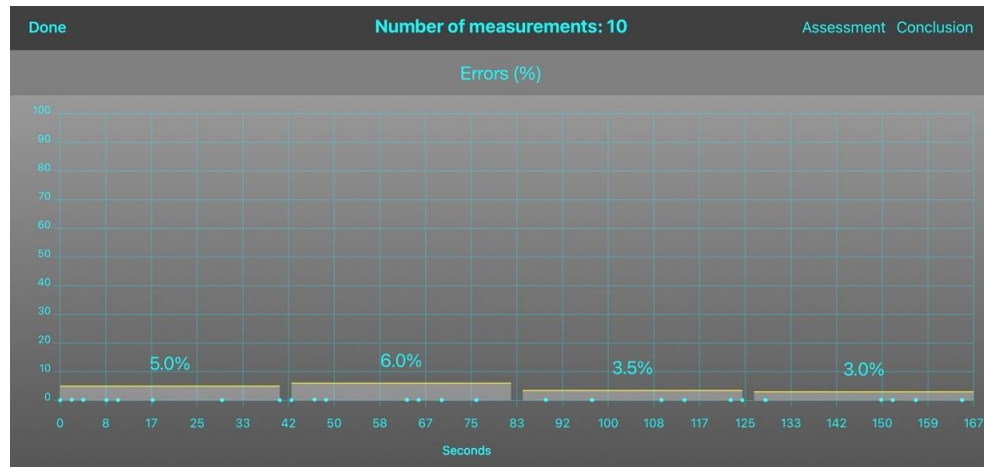


Рис. 3.7 – Відсоток помилок при розпізнаванні 2D та 3D об'єктів у просторі протягом етапів спортсменок експериментальної групи на початку педагогічного дослідження

Відсоток помилок за етапами тестування: перший етап: 5,0 %; другий етап: 6,0 %; третій етап: 3,5 %; четвертий етап: 3,0 %.

Наприкінці педагогічного дослідження середнє значення швидкості розпізнавання у спортсменок експериментальної групи склало: середнє значення: 674,2 мс, SD: 117,6 мс, медіана: 658,9 мс, 1-й кватиль: 559,1 мс, 3-й кватиль: 685,0 мс, помилки: 3,6 %. Геометричні фігури, що спричиняють найбільше помилок: «Циліндр». Результати тестування по етапах представлено на рисунках 3.6, 3.7.

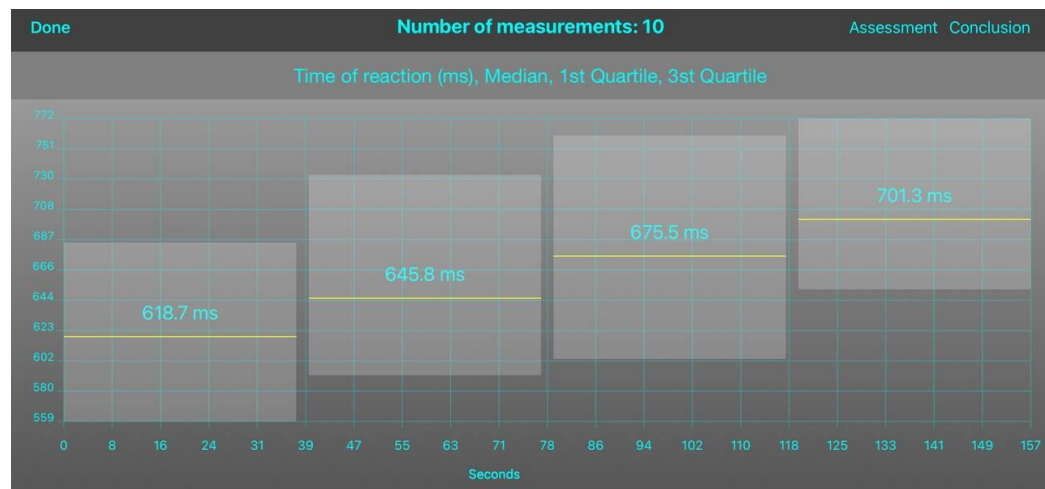


Рис. 3.8 – Швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом етапів спортсменок експериментальної групи наприкінці педагогічного дослідження

Перший етап: середнє значення: 625,3 мс, SD: 90,4 мс, медіана: 618,7 мс, 1-й кuartиль: 559,1 мс, 3-й кuartиль: 685,0 мс.

Другий етап: середнє значення: 667,2 мс, SD: 107,3 мс, медіана: 645,8 мс, 1-й кuartиль: 591,4 мс, 3-й кuartиль: 732,7 мс.

Третій етап: середнє значення: 685,7 мс, SD: 116,5 мс, медіана: 675,5 мс, 1-й кuartиль: 602,9 мс, 3-й кuartиль: 760,3 мс.

Четвертий етап: середнє значення: 718,4 мс, SD: 106,4 мс, медіана: 701,3 мс, 1-й кuartиль: 652,0 мс, 3-й кuartиль: 772,3 мс.

Порівняльний аналіз показників швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом усіх 4 етапів спортсменок на початку та наприкінці педагогічного експерименту показав, що на першому етапі на початку дослідження середній час реакції був 760,8 мс, тоді як наприкінці – 625,3 мс, що свідчить про вищу стартову швидкість та покращення часу реагування. На другому етапі на початку дослідження середній час реакції склав 823,8 мс, наприкінці 667,2 мс, що також свідчить про покращення часу реагування не зважаючи на ускладнення етапу. На третьому етапі така ж ситуація – на початку дослідження середній час

реакції склав 793,1 мс, наприкінці 685,7 мс, що також свідчить про покращення часу реагування не зважаючи на ускладнення етапу. Цікавим є четвертий етап на початку дослідження середній час реакції склав 817,2 мс, наприкінці 718,4 мс, показник відсотка помилок був найнижчим 2,0 %, що є найкращим результатом точності за весь період. Це може свідчити про адаптацію до завдання, коли спортсмени свідомо знижують швидкість задля зменшення кількості помилок.

Аналізуючи вищеописане, можна зробити висновок, що порівняльний аналіз показників на початку та наприкінці педагогічного експерименту показав на зменшення швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом усіх 4 етапів. Час реакції від початкового етапу останнього зростає, що пояснюється збільшенням складності тесту та зростанням втоми і психоемоційного напруження. Найефективнішим у співвідношенні швидкість та точність виявився перший етап тобто найшвидша реакція з помірним рівнем помилок, що пояснюється відносною легкістю виконання даного етапу. Найточнішим етапом був четвертий, хоча і з дещо гіршими швидкісними характеристиками, це вказує на покращення сприйняття та обробки інформації незважаючи на наявність збиваючих факторів.

Відсоток помилок за етапами тестування: перший етап: 4,5 %; другий етап: 5,0 %; третій етап: 3,0 %; четвертий етап: 2,0 % (рис. 3,7).

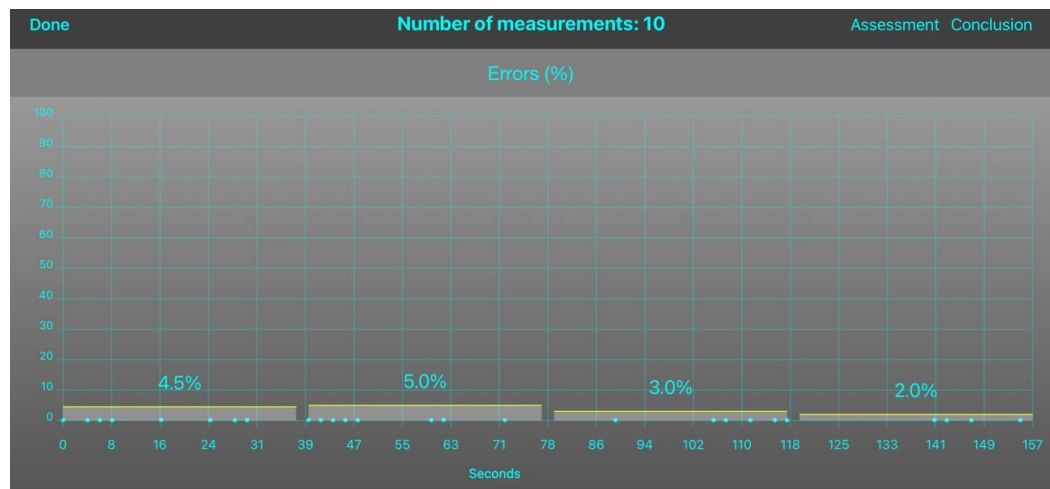


Рис. 3.9 – Відсоток помилок при розпізнаванні 2D та 3D об'єктів у просторі протягом етапів спортсменок експериментальної групи наприкінці педагогічного дослідження

У ході тестування також спостерігається динаміка зниження відсотка помилок у порівнянні з початком педагогічного експерименту, що свідчить про покращення точності сенсомоторного реагування спортсменок. На першому етапі показники були майже рівні: на початку – 5,0 %, наприкінці – 4,5 %. Спостерігається зменшення помилок на 0,5 %. На другому етапі кількість помилок зменшилась вже на 1 % (на початку – 6,0 %, наприкінці – 5,0 %), що вказує на стабільно кращу точність. На третьому етапі також спостерігається зменшення кількості помилок на 0,5 % (на початку – 3,5 %, наприкінці – 3,0 %). На четвертому етапі зафіксовано найнижчі значення відсотку помилок – 3,0 % на початку та 2,0 % наприкінці, що також свідчить про поступову адаптацію нервово-м'язової системи до умов тестування, покращення координаційної стабільності та зростання точності у виконанні завдань не зважаючи на ускладнення умов. Така динаміка підтверджує ефективність дії тренувального або адаптаційного процесу, що забезпечив стабільне зниження помилковості з кожним наступним етапом. Загалом, упродовж тестового циклу спостерігається чітке поступове зменшення відсотка помилок, при цьому наприкінці дослідження спортсменки демонструють вищу стабільність і точність виконання завдань на всіх етапах. Це вказує на покращення підготовленості спортсменок, ефективне опрацювання дій та вищу якість сенсомоторної регуляції.

Аналізуючи вищесказане, можна зробити висновок, що запропоновані індивідуальні програми сприяють підвищенню спеціально-швидкісних, спеціально-силових, швидкісно-силових показників та швидкісної витривалості, на відміну від

спортсменок контрольної, програма якої дозволяє лише підтримувати показники на певному рівні.

Висновки до розділу 3

Для розробки індивідуальних програм підготовки спортсменок експериментальної групи застосовувався аналіз відеозаписів змагальної діяльності, анкетне опитування з визначення манери ведення поєдинку, тестування фізичних здібностей. При аналізі відеозаписів змагальної діяльності було виявлено комбінації прийомів та технічні дії, які застосовували спортсменки. При тестуванні спеціальних фізичних показників виявлено домінуючі фізичні якості кожної спортсменки. За допомогою анкетного опитування було виявлено манери ведення поєдинку дзюдоїсток. Ці дані враховувались при плануванні програми підготовки кожної спортсменки.

Після проведення педагогічного експерименту встановлено, що у спортсменок експериментальної групи збільшилась кількість технічних прийомів, які мали високу ефективність в обох групах на початку експерименту. Ефективність технічних прийомів при цьому не зменшилась. Це говорить про покращення контратакуючої техніки спортсменок експериментальної групи. Також, збільшилась кількість спроб виконання комбінацій, що говорить про їх активність під час сутички. У положенні партер, лежачи спостерігається збільшення кількості та ефективності виконання утримань спортсменками експериментальної групи. Це пояснює ефективність запропонованих програм спортсменок експериментальної групи де акцент робився на відпрацювання утримань при помилці суперниць. Аналіз техніко-тактичних показників після проведення педагогічного експерименту виявив збільшення кількості та ефективності виконання контркидків спортсменок експериментальної групи. Також, спостерігається зменшення кількості зауваження за не ведення боротьби у

спортсменок експериментальної групи, це говорить про те, що дзюдоїстки стали більш активними при веденні сутички.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту виявило статистично достовірну різницю між групами в показниках, що характеризують прояв спеціальної швидкості, координаційних здібностей та витривалості.

Порівняльний аналіз показників швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом усіх 4 етапів на початку та наприкінці педагогічного експерименту показав на зменшення швидкості розпізнавання у спортсменок експериментальної групи, зниження відсотка помилок у порівнянні з початком педагогічного експерименту, що свідчить про покращення точності сенсомоторного реагування спортсменок.

Таким чином, запропоновані індивідуальні програми сприяють підвищенню фізичної підготовленості та вдосконаленню техніко-тактичної майстерності дзюдоїсток 16-17 років.

ВИСНОВКИ

В результаті аналізу та узагальнення використаних літературних джерел було виявлено, що удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів вимагає комплексного підходу, що поєднує науково обґрунтовані методики, систематичність навчання та індивідуалізацію тренувального процесу. Використання сучасних методів та регулярний контроль дозволяють досягти високої стабільності технічних дій у змагальних умовах, що є запорукою спортивного успіху.

Для розробки індивідуальних програм підготовки спортсменок експериментальної групи застосовувався аналіз відеозаписів змагальної діяльності, анкетне опитування з визначення манери ведення поєдинку, тестування фізичних здібностей. На основі аналізу отриманих даних спортсменок експериментальної групи було поділено на 3 групи: «ігровики», «темповики», «силовики». В індивідуальну програму підготовки кожної групи входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування техніко-тактичного арсеналу у відповідності до групи. Також було зроблено акцент на вдосконалення домінуючих фізичних якостей кожної групи. В програму кожної спортсменки входило тестування спрямоване на вдосконалення та оцінки просторового сприйняття, тест проводився на фоні стомлення.

Після проведення педагогічного експерименту встановлено спортсменок збільшення кількості технічних прийомів експериментальної групи (розворот руками та посадка), які мали високу ефективність в обох групах на початку експерименту. Ефективність технічних прийомів при цьому не зменшилась. Це говорить про покращення контратакуючої техніки спортсменок експериментальної

групи. Також, збільшилась кількість спроб виконання комбінацій, що говорить про їх активність під час сутички. У положенні партер, лежачи спостерігається збільшення кількості та ефективності виконання утримань спортсменками експериментальної групи. Це пояснює ефективність запропонованих програм спортсменок експериментальної групи де акцент робився на відпрацювання утримань при помилці суперниць. Аналіз техніко-тактичних показників після проведення педагогічного експерименту виявив збільшення їх виконання у спортсменок експериментальної на 13 показників. Суттєво збільшилась кількість та ефективність виконання контркидків спортсменок експериментальної групи, що обумовлено спрямованістю запропонованих програм на вдосконалення контркидків кожної спортсменки та розвитку їх швидкісних та координаційних здібностей. У зауваженні за не ведення боротьби спостерігається зменшення кількості у спортсменок експериментальної групи та навпаки збільшення у дзюдоїсток контрольної (контрольна група 15 зауважень; експериментальна – 8), це говорить про те, що спортсменки експериментальної групи стали більш активними при веденні сутички. Також, спостерігається збільшення сутичок що закінчились на першій хвилині у спортсменок експериментальної групи (6 сутичок), що вказує на розвиток швидкісних здібностей, координаційних здібностей та техніко-тактичної майстерності.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту виявило статистично достовірні відмінності за всіма показниками між спортсменками контрольної та експериментальної груп («Заходи на кидок через спину за 10 с» ($t=3,11$), «Кидки через стегно на швидкість в обидві боки за 30 с» ($t=3,03$) та «10 перекидів в обидва боки через партнера, який знаходиться в положенні партер» ($t=3,00$)), що свідчить про ефективність розроблених

індивідуальних програм підготовки у вдосконалення спеціальної швидкості, координаційних здібностей та витривалості.

Порівняльний аналіз психофізіологічних показників на початку та наприкінці педагогічного експерименту показав на зменшення швидкості розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі протягом усіх 4 етапів. Час реакції від початкового етапу останнього зростає, що пояснюється збільшенням складності тесту та зростанням втоми і психоемоційного напруження. Найефективнішим у співвідношенні швидкість та точність виявився перший етап тобто найшвидша реакція з помірним рівнем помилок, що пояснюється відносною легкістю виконання даного етапу. Найточнішим етапом був четвертий, хоча і з дещо гіршими швидкісними характеристиками, це вказує на покращення сприйняття та обробки інформації незважаючи на наявність збиваючих факторів. У ході тестування також спостерігається динаміка зниження відсотка помилок у порівнянні з початком педагогічного експерименту, що свідчить про покращення точності сенсомоторного реагування спортсменок.

Аналізуючи вищесказане, можна зробити висновок, що запропоновані індивідуальні програми сприяють підвищенню спеціально-швидкісних, спеціально-силових, швидкісно-силових показників та швидкісної витривалості, на відміну від спортсменок контрольної, програма якої дозволяє лише підтримувати показники на певному рівні.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев А. Ф., Юхно Ю. О., Серeda 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. Київ. 2019. 180 с.

2. Ананченко К. В. Динаміка активності змагальної діяльності дзюдоїстів високого класу в ході сутички. Молода спортивна наука України. 2004. Випуск 8. С. 78-88.

3. Ананченко К. В., Алексеев А. Ф., Бойченко Н. В. Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо. Єдиноборства. 2018. (3). С. 14-22.

4. Ананченко К. В., Серeda В. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. Теорія та Methodika Fizičnogo Vihovannâ. 2008. (8). С. 47-49.

5. Ашанин В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка. 2013. 107. С. 102-107.

6. Бойченко Н. Аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. 1. С. 5-9.

7. Бойченко Н. В., Голубничій Р. В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. Єдиноборства. 2016. 1. С. 11-13.

8. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексеев А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства. 2020. С. 4-12.

9. Бойченко Н. В., Шандригось В. І., Тропін Ю. М. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. Єдиноборства. 2023. 4(30). С. 16-29. DOI:10.15391/ed.2023-4.02

10. Бойченко Н., Пирог Ю. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток на змаганнях серії Grand Slam 2022 р. Єдиноборства. 2022. (4 (26)). С. 4-15.

11. 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. DOI:10.15391/ed.2023-2.02

12. Бойченко Н., Юй Ш. Вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року на основі бесід з тренерами-викладачами. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. 1. С. 10-15.

13. Бойченко Н., Безатосна А. Динаміка показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості самбісток 18-20 років під впливом запропонованих моделей підготовки. Єдиноборства. 2025. (1 (35)). С. 21-27.

14. Борсук М.П. Використання педагогічної системи Дзігаро Кано в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. 2014. С. 20.

15. Волков Л. Структура та зміст навчального курсу Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. (2). С. 32-34.

16. Загура Ф. Система побудови моделі спортсмена у спортивних видах боротьби. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. 2021. С. 98-107.

17. Загура Ф. Специфіка боротьби кваліфікованих дзюдоїсток різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С. 104-108.

18. Загура Ф., Орчакова Ю. Розвиток та популяризація жіночого дзюдо в Україні та світі. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. 2018. С. 31-35.

19. Загура Ф. Особливості виду спорту й функціональні можливості чоловіків і жінок у дзюдо. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. 2018. С. 27-30.

20. 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 Випуск 9 (117) 2019. 40-45.

21. Кедровський Б., Шалар О., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. 3 (31). С. 239-242.

22. Кіпріч С., Донець О. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. Молода спортивна наука України. 2010. № 14. т. I. С. 125-130.

23. Ковальов І. М., Савінов О. В. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо). Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. 2010. С. 70-75.

24. Коробейников Г., Коробейникова Л., Дакал, Н. Когнітивні функції і стилі ведення поєдинку у висококваліфікованих дзюдоїсток. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. (1 (19)). С. 31-37.

25. Коробейникова Л., Тропін Ю., Чорній І., Коротя В., Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023. 2 (28). С. 61-78. DOI:10.15391/ed.2023-2.06

26. Круцевич Т. Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.:Олімп. Л-ра. 2011. 224с.

27. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. (14). С. 67-74.

28. Лукіна О., Король Г. Вдосконалення контракуючих дій у дзюдо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. (2). С. 243-246.

29. Мельник В., Мельник В., Стицун І., Стицун, І. Особливості змагальної діяльності дзюдоїсток високої кваліфікації вагової категорії до 57 кг. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2016. С. 736-38.

30. Мирошниченко, Є., Бойченко Н. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. 1. С. 22-25.

31. Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. 1. 9-15.

32. Оксенюк І., Українець І. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. С. 284.

33. Орлик, Н. А. Динаміка функціональних можливостей дівчат 17-22 років у різні фази оваріально-менструального циклу (Дис. на здобуття канд. біол. наук). 2019. Черкаси. Україна.

34. Пирог Ю. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства. 2023.1(27). С. 49-66. DOI:10.15391/ed.2023-1.05

35. Платонов В М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 2020. 704 с.

36. Романенко В. Використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. С. 50-55.

37. Саварець Д. Характеристика тренувального процесу жінок, що займаються боротьбою дзюдо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. (2-3). С. 149-152

38. Саламаха О. Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 10 (51)' 2014. 102-105.

39. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська л-ра. 2001. 439 с.

40. Сергієнко Л. П., Шарий Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. (5). С. 3-12.

41. Середа В. В. Вдосконалення технічної підготовки на аналізі змагальної діяльності чемпіонів України до 13 років. Physical Education Theory and Methodology. 2008. (12). С. 45-51.

42. Скринник Д., Бойченко Н. Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної

діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. (3). С. 8-16.
DOI:10.31891/pcs.2023.3.1

43. Скринник Д., Бойченко Н., Барбас І. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій під впливом запропонованих моделей підготовки. *Єдиноборства*. 2024. 2 (32). С. 98-109. DOI:10.15391/ed.2024-2.09

44. Соловей А. В., Мартин В. Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. (18). С. 47-50.

45. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореферат дис. на здобуття канд. наук з фізичного виховання та спорту). 2014. Київ. Україна.

46. Стрикаленко Є., Шалар О., Гузар В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1. С. 34-39.

47. Тропін Ю., Латишев М., Корольов Б., Ляшенко О. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу. *Єдиноборства*. 2020. 4 (18). С. 58-71. DOI:10.15391/ed.2020-4.06

48. Чахвадзе Н. Ю., Нікітченко А. М. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів-чоловіків та жінок, що спеціалізуються в дзюдо. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. (4). С. 130-134.

49. Чертов І. І., Бойченко, Н. В., ... Алексеев, А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства. 2020. (3(17)). С. 4-12. DOI:10.15391/ed.2020-3.01

50. Чистякова М., Ладиняк А., Гоншовський В., Гурман Л., Марчук В., Марчук Д., ... Бережок С. Метаболічна характеристика організму спортсменок, які спеціалізуються в дзюдо, при виконанні навантаження анаеробного характеру. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. (28(2)). С. 130-135.

51. Чистякова М., Шишкін О. Побудова тренувального процесу в мікро-та мезоциклах підготовки спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. (16). С. 102-106.

52. Шандригось В. І., Латишев С. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. Вісник Чернігівського національного педагогічно-го університету імені ТГ Шевченка. 2012. 98. С. 235-238

53. Шандригось В. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. (5). С. 44-48.

54. Шахліна Л., Чистякова М., Коломієць Т., Гуска М. Особливості компонентного складу маси тіла спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. (1). С. 78-82.

55. Шестопалов П. О., Рябуха О. І., Пелехатий Р. М. Спроба пошуків нових методичних підходів до тренувального процесу у спортивному дзюдо. Здоровий спосіб життя. 2006. Вип. 12. С. 77–81.

56. Шишлова Д. В. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток. Педагогіка. 2011. 10. С. 105.

57. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: науковий посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута». 2012. 280 с.

58. Boychenko N., Jagiello W. Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. *Pedagogy of Health*. 2023. 2(1). P. 4-10. [oi.org/10.15561/health.2023.0101](https://doi.org/10.15561/health.2023.0101)

59. Brito, C. J., Aedo-Muñoz, E., & Miarka, B. (2020). Judo performance: kinanthropometric importance for technical tactical and biomechanics. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 22, e76584.

60. Garcia-Gutiérrez M. T., Díaz-Suárez A., Fariñas J., Suárez-Llorca C. Technical and tactical analysis of men's judo bouts in the 2016 Olympic Games. *Sports*. 2020. 8(4):53. DOI:10.3390/sports8040053

61. Kishali, N. F., Imamoglu, O., Katkat, D., Atan, T., & Akyol, P. (2006). Effects of menstrual cycle on sports performance. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1549-1563. <https://doi.org/10.1080/00207450600675217>

62. Tsarouchas P., Tsiokanos A., Patsiaouras A., Komsis S., Gissis I. Relationship between physical fitness and technical performance in male judokas of different age categories. *J Hum Kinet*. 2020. 74:99–107. DOI:10.2478/hukin-2019-0117