

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра одноборств

Оганов Карен Артурович

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА
КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЗЮДОЇСТІВ 16-17 РОКІВ
СЕРЕДНІХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ**

Кваліфікаційна робота

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

Науковий керівник: Бойченко Наталя Валентинівна, к.фіз.вих, доцент

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Оганова Карена Артуровича

«Вдосконалення техніко-тактичної та координаційної підготовленості дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій»

Актуальність дослідження. Засобами дзюдо не тільки можна спрямувати дітей на здоровий спосіб життя, але й систематичні заняття цим видом єдиноборств формує у дітей культуру здорового способу життя. Технічні дії, якими володіє спортсмен в дзюдо потребують вірного застосування в умовах змагальної сутички. Саме це завдання вирішується в ході техніко-тактичної підготовки. Дослідження техніко-тактичної майстерності спортсменів останніх років були спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності. Розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту тощо. Також, більшість дослідників звертають увагу на той факт, що для успішного вдосконалення спортивної техніки та більш ефективного досягнення спортивної майстерності обов'язково необхідно володіти високим рівнем координаційних здібностей.

Спираючись на вищевикладене, можна зробити висновок, що для досягнення запланованого результату в дзюдо необхідно враховувати індивідуальні можливості кожного спортсмена, куди можна віднести і вагову категорію дзюдоїста. Тому дослідження даного питання є досить актуальним напрямком.

Мета дослідження: вдосконалення техніко-тактичної та координаційної підготовленості дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій за рахунок використання комплексів спеціальних завдань і засобів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури розкрити особливості техніко-тактичної та координаційної підготовки дзюдоїстів 16-17 років.

2. Розробити та запровадити в навчально-тренувальний процес дзюдоїстів середніх вагових категорій комплекси спеціальних завдань і засобів для вдосконалення техніко-тактичної та координаційної підготовленості дзюдоїстів.

3. Експериментально довести ефективність запропонованих комплексів спеціальних завдань та засобів для вдосконалення техніко-тактичної та координаційної підготовленості дзюдоїстів середніх вагових категорій.

Матеріал і методи дослідження. Під час роботи застосовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; аналіз відеозйомки змагальних сутичок; методи математичної статистики.

Результати. Для покращення техніко-тактичної майстерності рекомендовано використовувати наступні методичні прийоми: змінювати вихідні, проміжні та кінцеві положення під час виконання технічної дії; збільшувати або обмежувати простір під час відпрацьовування прийомів; виконувати прийоми в незвичних умовах; виконувати прийоми з суперником, який буде створювати нормований опір; робити прийоми з суперником, який буде нестандартно реагувати на ваші дії. Встановлено, що за час проведення експерименту спортсмени контрольної групи, що тренувались за програмою КДСШ, змінили тактику змагальної сутички та стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому зменшилась. Спортсмени експериментальної групи, які тренувались за запропонованими комплексами, також стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому навпаки збільшилась, також, збільшився об'єм та

ефективність технічних дій. Порівнюючи результати тестування координаційних здібностей дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп спостерігається статистично достовірні зміни у всіх тестах ($p < 0,05$). Покращення результатів у цих тестах пояснюється спрямованістю запропонованих засобів на розвиток статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів та здатності до орієнтування у просторі.

Висновки. Експериментально встановлено, що на ефективність сутичок у дзюдоїстів 16-17 років впливають показники техніко-тактичної та координаційної підготовленості. Виявлено позитивний вплив розроблених комплексів спеціальних завдань і засобів на техніко-тактичну і координаційну підготовленість дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій.

Ключові слова: дзюдо, змагальна діяльність, техніко-тактична підготовка, координаційна підготовка, динаміка, розвиток.

ABSTRACT

qualification work

Ohanov Karen Arturovich

«Improvement of technical-tactical and coordination preparedness of judokas of 16-17 years old of middle weight categories»

Relevance of research. Not only can judo help children to adopt a healthy lifestyle, but systematic training in this type of martial arts also helps to develop a healthy lifestyle in children. The technical actions that a judo athlete has to perform require correct application in a competitive fight. This task is solved in the course of technical and tactical training. The researches of technical and tactical skills of sportsmen of the last years were directed on the study of technique of competitive activity. Development of individual models of training and competitive activity of different sports, etc. Also, the majority of researchers pay attention to the fact that for successful improvement of sports technique and more effective achievement of sports skill it is necessary to possess a high level of coordination abilities.

Based on the above, we can conclude that in order to achieve the planned result in judo, it is necessary to take into account the individual capabilities of each athlete, which includes the weight category of the judoka. Therefore, the study of this issue is quite relevant.

The purpose of the study: improvement of technical, tactical and coordination preparedness of judokas of 16-17 years old of middle weight categories through the use of complexes of special tasks and means.

Objectives of the study:

1. On the basis of the analysis of scientific-methodical and special training, to reveal the features of technical-tactical and coordination training of judokas of 16-17 years old.

2. To develop and introduce in the educational and training process of judokas of middle weight categories complexes of special tasks and means for improvement of technical-tactical and coordination preparedness.

3. To prove experimentally the efficiency of the offered complexes of special tasks and means for the improvement of technical-tactical and coordination preparedness of judokas of middle weight categories.

Material and methods of research. The following research methods were used: analysis of scientific, methodological and specialized literature; pedagogical observations; pedagogical testing; pedagogical experiment; analysis of video footage of competitive bouts; methods of mathematical statistics.

Results. In order to improve technical and tactical skills, it is recommended to use the following techniques: to change the initial, intermediate and final positions during the performance of a technical action; to increase or limit the space during the practice of techniques; to perform techniques in unusual conditions; to perform techniques with an opponent who will create normalized resistance; to perform techniques with an opponent who will react to your actions in a non-standard way. It was established that during the experiment the sportsmen of the control group who trained according to the program of CDSW changed the tactics of a competitive fight and began to make fewer attempts to realize technical actions, but the quality of points decreased. Sportsmen of the experimental group who trained by the offered complexes also began to make less attempts for realization of technical actions, but quality of points at the same time on the contrary increased, also, the volume and efficiency of technical actions increased. Comparing the results of testing the coordination abilities of judokas of the control and experimental groups, statistically significant changes in all tests are observed ($p < 0.05$). The improvement of results in these tests is explained by the orientation of the offered means on the development of static and dynamic balance, coordination of movements and ability to orientation in space.

Conclusions. It was experimentally established that the effectiveness of fights in judokas of 16-17 years old is influenced by indicators of technical-tactical

and coordination preparedness. The positive influence of the developed complexes of special tasks and means on the technical-tactical and coordination preparedness of judokas of 16-17 years old of middle weight categories is revealed.

Key words: judo, competitive activity, technical and tactical training, coordination training, dynamics, development.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для ДЮСШ, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 9. Київ : ФДУ, 2019. 115 с.
2. Ананченко К.В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: авторєф. дис. на здобування наукового ступеню кандидата наук з фізичного виховання: спец. 24.00.01 «Олімпійський и професійний спорт». Харків, 2006. 20 с.
3. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. С. 4-11.
4. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. 2020. №2. С. 4-13.
5. Бекас О.О. Дзюдо, фізична підготовка юних спортсменів: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК. 2014. 152 с.
6. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манєр ведення поєдинку. Єдиноборства, 2017. с. 11-14.
7. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів : авторєф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук по фізичному вихованню та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н. В. Бойченко. – Харків, 2010. – 23 с.
8. Бойченко Н.В., Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту «збірник наукових праць». 2011. С. 10-13.

9. Бойченко Н. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства. 2019. (1 (11)). С. 15-23.
10. Бойченко Н.В. Особливості розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства. 2017. № 11. С. 17-22.
11. Бойченко Н.В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019. С. 12-16.
12. Бойченко Н.В., Чоботько М.А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. Єдиноборства. 2019. С. 13-20.
13. 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.
14. Бріскін Ю. Актуальні напрями тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Спортивна наука України. 2018. С. 3-10.
15. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Єдиноборства, 2022. №3(25), С. 32-45.
16. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо–корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 3. С. 154–163.
17. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К.: РНМК, 2009. - 90 с.
18. Вострокнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Actual scientific research in the modern world. 2022. 9(89). С. 110-116.
19. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2022. №1, С. 4-16.

20. Голоха В.Л., Романенко В.В. Аналіз виступу борців на чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 2021. №3, С. 12-19.
21. Голоха В.Л., Тропін Ю.М. Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. Єдиноборства, 2023. №2(28), С. 36-49.
22. Дрюков О. Організаційно-управлінські аспекти вдосконалення олімпійської підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №. 2. С. 14-19.
23. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини.–Львів. 2011. С. 95-99.
24. Загура Ф. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. Молода спортивна наука України. 2009. С. 154-158.
25. Каплун В. Теоретико-методичні знання з фізичної культури. Здоров'я та фізична культура. 2008. № 16/18. С. 14–50.
26. Клименко А.І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. Єдиноборства. 2010. № 3. С. 33-36.
27. Кутек Т.Б., Кучерук В.А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. 2014. С. 61–65.
28. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. 2022. Житомир. 108 с.
29. Оганов К.А., Бойченко Н.В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей. Єдиноборства. 2023. С. 15-23.
30. Оганов К.А., Бойченко Н.В. Особливості тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. Харків. 2022. С. 62-63.

31. Оганов К.А., Бойченко Н.В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів 15-16 років. Харків. 2020 . с. 139-140.

32. Оганов К.А., Бойченко Н.В. Техніко-тактична підготовка самбістів. Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів. 2021 С.74-78.

33. Оганов К.А., Бойченко Н.В., Таран Л.М. Особливості вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. Спорт та сучасне суспільство. 2021. С. 62-66.

34. Оганов К.А., Юй Шань. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів 16-17 років у положенні партер та лежачі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021. С. 21-24.

35. Орел П.О., Сергєєв В.І., Шапар О.І. Дзюдо «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Федерація дзюдо України, 2012. 134 с.

36. Пасторенко Р.І., Корнієнко Є.В., Техніко-тактична боротьба у дзюдо. Навчально-методичний посібник. Луцьк. 2020. с. 28.

37. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 72 с.

38. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

39. Приходько В., Томенко О. Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. (5). С. 156-166.

40. Раковська Р.А. Теорія та методика фізичного виховання. Особливості темпераменту у спортивній діяльності: порівняльний аналіз видів спорту. Львів. 2013. с. 247-251.

41. Романський О.В. Вдосконалення техніки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової. Фізична культура сучасності. 2014. С. 140-147.

42. Ростовий Р.В., Паранін К.Л. Техніко-тактична підготовка юних дзюдоїстів. Сучасний спорт. 2021 С. 134-136.

43. Саламаха О.Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2014. № 15 С. 102-105.

44. Скрипка І. М., Коломієць А. Я., Скрипка І. Н., Коломієць А. Я. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. Наковий Часопис НПУ ім. МП Драгоманова. 2019. 3 К (128). С 375-379.

45. Скрипка І.М., Ворона В.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 14–15 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 81-89.

46. Соловей В. Ю. Методика білатерального навчання боксерів-юнаків 13-15 лет: автореф. дис. на здобуття наукового ступеню кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури». Волинь. 2003. 24 с.

47. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

48. Товстоног О. Ф. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Молода спортивна наука України. 2010. №14. С. 317–321.

49. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. Техніко-тактична майстерність борця. Єдиноборства. 2017. С. 78-81.

50. Тропін Ю., Латишев М., Айварс К. Результати виступів українських спортсменів-єдиноборців на Олімпійських іграх 2021 року. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2024. 1. С. 45-48.

51. Чернишенко Ю. К., Пілюк М. М., Баландін В. А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки: навчальний посібник: Київ. 2013. 123 с.

52. Чертов І.І., Бойченко Н.В., Оганов К.А. Аналіз показників змагальної діяльності дзюдоїстів легких вагових категорій під час чемпіонату світу серед дорослих 2021 року. Єдиноборства. С. 88-97.

53. Чоботько М.А. Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2019. С. 56-65.

54. Чоботько М.А., Чоботько І.І. Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на оздоровчо-спортивному етапі під впливом ігор з фітболами. Єдиноборства. 2020. С. 106-113.

55. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. Єдиноборства, 2020. С. 78-88.

56. Чупрун Н. (2010). Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2010. 2. С. 277-281.

57. Шестопалов П.О., Рябуха О.І., Пелехатий Р.М. Спроба пошуків нових методичних підходів до тренувального процесу у спортивному дзюдо. Здоровий спосіб життя. 2016 №. 12. С. 77–81

58. Філіна В.А. Особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. 2023. С. 166-168.

59. Ювченко С.В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів. Підготовка спортсменів. 2018. С. 78-80.

60. Яремко Є.С., Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. (2013). Фізіологія людини. Навчальний посібник. Львів. ЛДУФК. 2013. 208 с.

61. Яготинська К.Р. Тактика у самбо. Сучасна підготовка спортсменів. 2012. С. 112-114.