

8. Mekhed O., Nosko M. The biological and social fundamentals of healthy living of participants of the educational process. *Bioresources and Human Health*. Edited by Andrzej Krynski, Georges Kamtoh Tebug, Svitlana Voloshanska. Czestochowa: Publishing House of Polonia University "Educator". 2021. P. 143-154.
9. Nosko M., Mekhed O., Nosko Yu., Bahinska O., Zhara H., Griban G., Holovanova I. The impact of health-promoting technologies on university students' physical development. *Acta Balneologica*. 2022. T. LXIV, № 5 (171). P. 469-473.
10. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., Ivantsova O., Denysovets I., Griban G., Prysyzhniuk S., Oleniev D., Kolesnyk N., Tkachenko P. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (9). P. 18-28.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В.Г. Калабін¹, В.Є. Осипенко², Г.В. Блажиєвський³

^{1,2,3} Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська 40, Житомир, 10008, Україна

Анотація. Техніко-тактичні дії дзюдоїста є визначальним фактором для досягнення успіху в сутичці. Встановлено, що при повторному тестуванні у дзюдоїстів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, достовірно покращилися показники за всіма тестами, що характеризують їх рівень техніко-тактичної підготовленості.

Ключові слова: спорт, дзюдо, фізичні вправи, технічна підготовленість.

Актуальність теми дослідження. Конкуренція на всеукраїнських і міжнародних змаганнях стійко зростає, що вимагає постійного удосконалення підготовки дзюдоїстів. Юні спортсмени беруть участь у змаганнях на всіх рівнях, і це ставить перед ними ще вищі вимоги до підготовки на кожному етапі тренувань. Тому необхідно постійно вдосконалювати та коригувати зміст тренувань, особливо на ранніх етапах підготовки [2].

Аналіз останніх досліджень. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що спортсмени та тренери активно працюють над пошуком нових методів виконання прийомів, які були б високо оцінені суддями. На сьогоднішній день головним слабким місцем у системі багаторічної підготовки дзюдоїстів залишається процес техніко-тактичної підготовки [1, 3, 4].

Мета та методи дослідження. Мета дослідження – розробити та впровадити програму спрямовану на удосконалення процесу техніко-тактичної дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, соціологічні опитування, педагогічне тестування, основний педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Перший напрям досліджень був спрямований на оцінку показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. По цьому напрямку був проведений паралельний педагогічний експеримент, в якому брали участь дзюдоїсти дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м Житомир. На цьому етапі проведення паралельного експерименту, з метою коректного виділення контрольної та експериментальної груп, була зроблена оцінка техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках, які характеризують техніко-тактичну підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки (табл. 1).

Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки

Тести	Контингент дзюдоїстів		t	p
	ЕГ	КГ		
	n=12	n=12		
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Активність (А), к-ть атак в хвилину	3,0 ± 1,1	3,1 ± 1,2	1,2	>0,05
Надійність атакуючих дій (На),%	32 ± 3,1	33 ± 2,8	0,7	>0,05
Надійність захисту (Нз), %	65 ± 2,9	66 ± 3,4	1,3	>0,05
Результативність (Р), бали	6,5 ± 0,2	6,6 ± 0,7	0,2	>0,05
Комбінаційність (К),%	39 ± 2,4	38 ± 3,1	0,8	>0,05
Загальна варіативність (У), к-ть класиф. груп прийомів	5,6 ± 1,4	5,5 ± 1,9	0,5	>0,05
Ефективна варіативність (Ве), к-ть класиф. груп прийомів	5,1 ± 1,2	5,2 ± 1,1	0,8	>0,05

У процесі проведення паралельного експерименту зі дзюдоїстами контрольної групи заняття проводилися за навчальною програмою з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В експериментальній же групі застосовувалася розроблена нами програма оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. Після впровадження запропонованої програми було проведене повторне тестування дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп. Отримані результати показали наступне (табл. 2).

Вони свідчать про те, що за період експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігається достовірне покращення результатів показаних дзюдоїстів експериментальної групи за тестом Активність (А), к-ть атак в хвилину.

**Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної
підготовленості дзюдоїстів після експерименту**

Тести	Контингент дзюдоїстів		t	p
	ЕГ	КГ		
	n=12	n=12		
	$\bar{X}_1 \pm m1$	$\bar{X}_2 \pm m2$		
Активність (А), к-ть атак в хвилину	4,0 ± 1,2	3,4 ± 1,7	2,2	<0,05
Надійність атакуючих дій (На),%	36 ± 2,4	34 ± 1,9	2,4	<0,05
Надійність захисту (Нз), %	70 ± 3,1	68 ± 2,5	2,3	<0,05
Результативність (Р), бали	7,9 ± 1,6	6,9 ± 1,3	2,2	<0,05
Комбінаційність (К),%	42 ± 3,3	40 ± 2,2	2,4	<0,05
Загальна варіативність (У), к-ть класиф. груп прийомів	7,1 ± 1,8	6,1 ± 2,1	2,5	<0,05
Ефективна варіативність (Ве), к-ть класиф. груп прийомів	6,8 ± 1,6	5,3 ± 1,4	2,2	<0,05

Так, до проведення експерименту середньо груповий показник за даним тестом у експериментальній групі становить – $3,0 \pm 1,1$ разів, а після – $4,0 \pm 1,2$ разів. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – $3,1 \pm 1,2$ разів, а при повторному тестуванні – $3,4 \pm 1,7$ разів. Після впровадження програми оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів в експериментальній групі значуще покращились середньо групові показники за тестом надійність атакуючих дій (На),%. Так, до проведення експерименту середньо групові показники у дзюдоїстів експериментальної групи становили – $32 \pm 3,1$ %, а після – $36 \pm 2,4$ %. В контрольній групі цей показник становив – $33 \pm 2,8$ %, а при повторному тестуванні – $34 \pm 1,9$ %. Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом надійність захисту (Нз), %. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив –

65 ± 2,9 %, а після – 70 ± 3,1 %. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 66 ± 3,4 %, а при повторному тестуванні – 68 ± 2,5 %. Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом результативність (Р), бали. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 6,5 ± 0,2 бала, а після – 7,9 ± 1,6 бала. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 6,6 ± 0,7 бала, а при повторному тестуванні – 6,9 ± 1,3 бала.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом комбінаційність (К),%. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 39 ± 2,4 %, а після – 42 ± 3,3 %. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 38 ± 3,1 %, а при повторному тестуванні – 40 ± 2,2 %. Під впливом впровадження розробленої нами програми в експериментальній групі відбулися також покращення показників за тестом загальна варіативність (У), к-ть класиф. груп прийомів. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 5,6 ± 1,4 прийомів, а після – 7,1 ± 1,8 прийомів. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 5,5 ± 1,9 прийомів, а при повторному тестуванні – 6,1 ± 2,1 прийомів. Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом ефективна варіативність (Ве), к-ть класиф. груп прийомів.

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження розробленої нами програми оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у дзюдоїстів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники техніко-тактичної підготовки за усіма контрольними тестами. Отже, результати проведених досліджень свідчать

про ефективність запропонованої програми оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Список використаних джерел та літератури

1. Ананченко К, Хацаюк О. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;4:11
2. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г. М. Арзютов, П. М. Агєєв, С. В. Саєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова* (Науковопедагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3–8
3. Бріскін Ю.А, Задорожна О.Р, Хомяк П. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019;4;1(17):262–9. DOI: 10.26693/jmbs04.01.262
4. Загура, Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку [Текст] / Ф. І. Загура // *Молода спортивна наука України* : Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2004. Вип. № 8, Т. 1. С. 154 – 157.