

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Гресько Артем Віталійович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0д

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ДЗЮДО

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

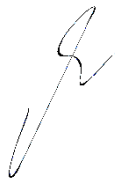
«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

фізичного виховання

і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

д. п. н., професор

Ляхова Інна Миколаївна

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО	7
1.1. Вікові та психологічні особливості підготовки дзюдоїстів	7
1.2. Характеристика технічного арсеналу сучасного дзюдо	11
1.3. Фактори, що впливають на результативність технічних дій під час змагань	18
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Аналіз і синтез літературних джерел	24
2.2. Соціологічні методи (анкетування тренерів та спортсменів ...	24
2.3. Математико-статистичні методи обробки даних	25
2.4. Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ	28
3.1. Аналіз результатів опитування щодо пріоритетних технік (Tachi-waza vs Ne-waza)	28
3.2. Визначення типових помилок, що знижують ефективність атак дзюдоїстів	35
3.3. Психологічні аспекти реалізації технічних дій дзюдоїстами у стресових умовах	40
3.4. Практичні рекомендації тренерам для вдосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів	45
Висновки до третього розділу	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку світового дзюдо характеризується постійним зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням інтенсивності змагальної боротьби та регулярними змінами у правилах суддівства, що спрямовані на підвищення видовищності та динамічності поєдинків. У таких умовах технічна підготовленість виступає одним із фундаментальних чинників, який визначає результативність виступу спортсмена. Ефективність виконання технічних дій (кидків, утримань, больових та задушливих прийомів) безпосередньо залежить від здатності дзюдоїста миттєво обирати оптимальний алгоритм атаки або контратаки в умовах жорсткого ліміту часу та високого психоемоційного напруження.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених техніко-тактичній підготовці в одноборствах, питання кількісного та якісного аналізу ефективності конкретних технічних комплексів у межах діяльності окремих спортивних клубів залишається недостатньо висвітленим. Потреба у виявленні типових помилок, що призводять до зниження результативності атак, а також необхідність адаптації тренувального процесу до індивідуальних особливостей спортсменів зумовлюють вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – проведення комплексного аналізу ефективності технічних дій у дзюдо на основі вивчення теоретичних засад та практичних результатів анкетування тренерів і спортсменів з відповідного виду спорту.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-методичні основи технічної підготовки в дзюдо та охарактеризувати структуру сучасного технічного арсеналу.
2. Визначити чинники, що впливають на успішність реалізації прийомів у змагальних умовах, враховуючи вікові та психологічні аспекти підготовки дзюдоїстів.
3. Провести анкетування серед тренерів та спортсменів спортивного клубу для оцінки пріоритетності технік *Tachi-waza* та *Ne-waza*.

4. Виявити та систематизувати типові помилки при виконанні технічних дій та проаналізувати вплив стресових умов на якість їх реалізації. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності тренувального процесу у дзюдо.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес та змагальна діяльність дзюдоїстів на різних етапах підготовки.

Предмет дослідження – показники ефективності технічних дій та методичні підходи до їх вдосконалення на основі аналізу анкетування.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів:

- *теоретичні:* аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, вивчення документальних джерел та правил змагань ІФ;
- *емпіричні:* соціологічне опитування (анкетування) тренерів та спортсменів, педагогічне спостереження;
- *методи математичної статистики:* кількісна та якісна обробка отриманих результатів дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в уточненні даних про співвідношення використання технік боротьби стоячи та лежачи в умовах сучасного клубного дзюдо, а також у виявленні психологічних детермінант, що перешкоджають ефективній реалізації технічного потенціалу спортсменів під час змагань.

Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження розроблених рекомендацій у практику роботи спортивних клубів та ДЮСШ для корекції планів технічної підготовки дзюдоїстів, що дозволить мінімізувати кількість типових помилок та підвищити результативність змагальної діяльності.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4-х розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел (42 найменування) та додатків. Текст викладено на 57

сторінках комп'ютерного тексту і містить 8 таблиць та 1 рисунок.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4-х розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел (42 найменування) та додатків. Текст викладено на 57 сторінках комп'ютерного тексту і містить 8 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

1.1. Вікові та психологічні особливості підготовки дзюдоїстів

Процес багаторічної підготовки в дзюдо є складною багатокомпонентною системою, що інтегрує фізичний, технічний, тактичний і психологічний розвиток спортсмена. Його ефективність визначається не лише рівнем методичного забезпечення тренувального процесу, але й глибоким урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та психічних особливостей організму на різних етапах онтогенезу [1; 4; 12].

Сучасні тенденції розвитку спорту високих досягнень характеризуються ранньою спеціалізацією, що дозволяє досягати високих результатів уже в юнацькому віці. Водночас наукові дослідження доводять, що передчасне форсування підготовки без урахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей і психіки може призводити до негативних наслідків: хронічної перевтоми, травматизму, зниження мотивації та передчасного завершення спортивної кар'єри [7; 15].

Враховання вікових особливостей дозволяє оптимізувати тренувальні навантаження, забезпечити гармонійний розвиток особистості спортсмена та створити передумови для досягнення високих результатів у майбутньому.

Біологічний розвиток людини характеризується гетерохронністю, тобто нерівномірністю дозрівання різних систем організму. Це означає, що окремі функціональні системи (нервова, м'язова, серцево-судинна) досягають зрілості у різний час, що необхідно враховувати при плануванні тренувального процесу [3; 9].

Молодший шкільний вік (6–10 років). Цей віковий період вважається одним із найважливіших для формування базових рухових навичок. У цей час відбувається інтенсивний розвиток центральної нервової системи, що забезпечує високу пластичність і здатність до навчання новим рухам [5].

Кісткова система дітей містить значну кількість хрящової тканини, що робить її менш міцною і більш вразливою до механічних навантажень. Тому застосування інтенсивних силових вправ, особливо з обтяженням, є недоцільним і навіть небезпечним [6].

У зв'язку на цьому етапі основна увага приділяється:

- загальній фізичній підготовці;
- розвитку координації;
- засвоєнню базових рухових дій;
- вивченню техніки безпечного падіння (Ukemi).

Використання ігрових методів навчання сприяє підвищенню мотивації та формуванню позитивного ставлення до занять спортом [8].

Підлітковий (пубертатний) період (11–15 років). Цей період характеризується значними морфофункціональними змінами, пов'язаними з гормональною перебудовою організму. Спостерігається інтенсивний ріст тіла, причому кісткова система розвивається швидше, ніж м'язова, що призводить до тимчасового порушення координації рухів [2].

Основні особливості: швидке збільшення довжини тіла, нестабільність функціонування серцево-судинної системи, зниження точності рухів, підвищена емоційна лабільність.

Так звана «рухова незграбність» є типовим явищем цього віку і не повинна розглядатися як недолік підготовки. Вона має тимчасовий характер і потребує адаптації тренувального процесу [10].

Водночас надмірні силові навантаження можуть негативно впливати на формування опорно-рухового апарату, тому їх обсяг повинен бути строго дозованим.

У технічній підготовці акцент зміщується на: ускладнення технічних дій, формування зв'язок прийомів, розвиток тактичного мислення.

Юнацький вік (16-21 рік і старше). На цьому етапі завершується формування основних функціональних систем організму. Спостерігається стабілізація фізичних показників і значне підвищення працездатності [11].

Основні характеристики юнацького віку: висока м'язова сила, збільшення анаеробних можливостей, зміцнення зв'язок і сухожиль, стабілізація координації.

Це оптимальний період для розвитку: максимальної сили, спеціальної витривалості, швидко-силових якостей.

У дзюдоїстів формується індивідуальний стиль боротьби, відбувається закріплення «коронних» технічних дій та їх автоматизація [13].

Тренувальний процес набуває максимальної індивідуалізації враховуючи: морфологічні особливості, антропометричні показники, психологічні характеристики спортсмена.

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою підготовки дзюдоїстів, оскільки поєдинок передбачає швидке прийняття рішень в умовах дефіциту час, фізичного навантаження та емоційного напруження [14].

Мотивація визначає спрямованість діяльності спортсмена, його наполегливість і здатність долати труднощі. У різні вікові періоди домінують різні типи мотивації: у дітей - інтерес і задоволення від процесу, у підлітків – самоствердження та соціальне визнання; у дорослих - досягнення, результату та самореалізація. Внутрішня мотивація є більш стійкою та ефективною, оскільки базується на особистісній зацікавленості у діяльності [16].

Дзюдо формує такі важливі якості, як: витримка, рішучість, наполегливість, самоконтроль.

Особливе значення має здатність спортсмена керувати своїм емоційним станом, особливо в умовах змагань.

Передстартовий стан може проявлятися у вигляді: оптимальної бойової готовності, надмірного збудження (передстартова лихоманка), апатії. Завдання тренера – навчити спортсмена регулювати свій стан і досягати оптимального рівня активації [18].

Успішність у дзюдо значною мірою залежить від розвитку когнітивних функцій: уваги, пам'яті, мислення, антиципації. Антиципація (передбачення дій суперника) є ключовою навичкою, що дозволяє діяти на випередження

[17].

Автоматизація технічних дій зменшує когнітивне навантаження і дозволяє спортсмену зосередитися на тактичних аспектах поєдинку.

Методика навчання техніки в дзюдо повинна відповідати віковим особливостям спортсменів. Для спортсменів молодшого шкільного віку (6–10) років характерні такі особливості навчання: навчання через наслідування, використання показу, мінімум, теоретичних пояснень, акцент на грі.

Для спортсменів середнього шкільного віку 11–14 років доцільним: поєднання показу і пояснення, аналіз техніки, вивчення комбінацій, розвиток тактичного мислення.

Для спортсменів старшого шкільного віку (15–17 років) рекомендовано: індивідуалізація техніки, адапція до суперників, використання відеоаналізу, моделювання змагальних ситуацій.

У табл. 1.1 представимо пріоритетні напрямки підготовки залежно від вікової групи.

Таблиця 1.1

Пріоритетні напрямки підготовки залежно від вікової групи

Вікова група	Пріоритет фізичного розвитку	Психологічний фокус	Основний метод навчання
6–10 років	Спритність, гнучкість	Інтерес, мотивація	Ігровий, акробатичний
11–15 років	Швидкість, витривалість	Впевненість	Повторний, коловий
16+ років	Сила, спецвитривалість	Стресостійкість	Моделювання змагань

Контроль функціонального стану спортсменів є необхідною умовою ефективного тренувального процесу. Він дозволяє: запобігати перевтомі, оптимізувати навантаження, підвищувати результативність. Регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку нейропластичності мозку, що позитивно впливає на навчання та адаптацію [19]. Водночас надмірні навантаження можуть призводити до: зниження когнітивних функцій, емоційного

виснаження, зниження мотивації. Особливо небезпечним є поєднання фізичного та психологічного стресу, наприклад під час тривалих тренувальних зборів. Ефективний контроль включає: оцінку функціонального стану, психологічне тестування, аналіз відновлення, моніторинг емоційного стану.

Таким чином, підготовка дзюдоїстів повинна базуватися на комплексному врахуванні вікових, анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей. Лише системний підхід дозволяє забезпечити гармонійний розвиток спортсмена, уникнути негативних наслідків ранньої спеціалізації та створити умови для досягнення високих спортивних результатів.

1.2. Характеристика технічного арсеналу сучасного дзюдо

Дзюдо (яп. 柔道, *jūdō* – «м'який шлях» або «шлях гнучкості») – це унікальне японське бойове мистецтво, система фізичного виховання та вид спорту, що виник наприкінці XIX століття. На відміну від багатьох інших єдиноборств, дзюдо базується на принципі максимальної ефективності використання духу та тіла при мінімальних затратах енергії, а також на ідеї взаємної допомоги та процвітання [7, с. 268].

Історія виникнення дзюдо невід'ємно пов'язана з ім'ям видатного японського гуманіста та педагога Дзігоро Кано. У 1882 році, спираючись на техніки стародавнього джиу-джитсу (зокрема шкіл Тендзін Сінйо-рю та Кіторю), Кано заснував власну школу – Кодокан (яп. 講道館 – «Інститут вивчення Шляху») у Токіо [15, с. 54]. Головною метою реформатора було створення не просто системи самооборони, а дієвого інструменту виховання гармонійної особистості, де фізичне вдосконалення йде пліч-о-пліч із ментальним розвитком [10, с. 32].

Фундаментальний принцип дзюдо – «*дзю*» (гнучкість, м'якість) – передбачає не опір силі суперника, а використання її проти нього самого. Це означає, що борець повинен відступити, щоб перемогти, піддатися руху

опонента, щоб вивести його з рівноваги [1, с. 8]. Ця концепція отримала наукове обґрунтування в біомеханічних моделях, які вивчають зміщення центру мас тіла під час виконання прийомів.

Технічний арсенал дзюдо, що сформувався за понад столітню історію, є цілісною ієрархічною системою. Він поділяється на три основні розділи:

1. Наге-вадза (техніка кидків) - розділ, що вивчає виведення суперника з рівноваги та його подальше перекидання на татамі [13, с. 110].
2. Катаме-вадза (техніка сковування) - боротьба в партері, що включає утримання (*osaekomi-waza*), задушливі прийоми (*shime-waza*) та больові прийоми (*kansetsu-waza*) [17, с. 14].
3. Атемі-вадза (техніка ударів) – вивчається переважно у формі ката для самозахисту і не використовується у спортивних змаганнях через високий травматизм [20, с. 210].

Процес глобалізації дзюдо призвів до його включення до програми Олімпійських ігор (1964 рік – для чоловіків, 1992 рік – для жінок), що змусило технічний арсенал адаптуватися до вимог високої видовищності та безпеки. Сучасне дзюдо постійно трансформується під впливом правил Міжнародної федерації дзюдо (IJF), які обмежують певні типи захватів (наприклад, заборона захватів за ноги в стійці), що стимулює розвиток нових технічних зв'язок та комбінацій [11, с. 140].

Розуміння того, що дзюдо – це не лише набір прийомів, а й глибока філософська система, є критично важливим для кваліфікованого тренера. Техніка стає ефективною лише тоді, коли борець усвідомлює внутрішню логіку руху та дотримується етичних принципів поваги до партнера (*rei*), які заклав Дзіґоро Кано понад сто років тому [8, с. 90].

Технічний арсенал дзюдо – це динамічна система рухових дій, що базується на використанні фізичних законів важеля, інерції та переміщення центру ваги. В основі сучасної класифікації лежить системний підхід інституту Кодокан, який розподіляє техніку на основні групи залежно від механіки виконання та фаз взаємодії з опонентом [18, с. 112]. Ключовим

показником ефективності технічної дії в умовах змагань є якість реалізації трьох фаз: *Kuzushi* (виведення з рівноваги), *Tsukuri* (вхід у прийом) та *Take* (завершення кидка) [7, с. 270].

Ефективність будь-якої технічної дії в сучасному дзюдо починається з виграного захвату. *Kumi-kata* – це не просто спосіб тримання за кімоно, а стратегічне обмеження ступенів свободи суперника [12, с. 68]. У зв'язку зі змінами в правилах IJF, які обмежують час на підготовку атаки після встановлення захвату, швидкість та точність *Kumi-kata* стали критичними чинниками.

Домінуючий захват дозволяє: контролювати дистанцію до опонента; створювати необхідний вектор сили для *Kuzushi*; блокувати атаквальні спроби суперника [1, с. 10].

Техніка боротьби стоячи є найбільш розгалуженим розділом, який вимагає від дзюдоїста високого рівня координації.

1. Техніка рук (*Te-waza*). Прийоми цієї групи ініціюється переважно верхнім плечовим поясом.

Seoi-nage (кидок через плече). Біомеханіка прийому полягає у створенні пари сил, де одна рука тягне суперника вперед-вниз, а інша фіксує його плече, створюючи вісь обертання на спині атакуючого. Швидкість входу під центр ваги (*Tsukuri*) має бути вищою за швидкість реакції суперника [36, с. 4].

Tai-otoshi (передній підніжка). Особливістю є створення жорсткого трикутника опори. Ефективність прийому зростає, якщо атакуючий зміщує вектор тяги по діагоналі, змушуючи суперника переносити вагу на одну ногу [20, с. 212].

2. Техніка стегон (*Koshi-waza*).

Harai-goshi (підхоплення стегном). Цей прийом часто використовується як розвиток атаки, якщо суперник заблокував спробу кидка через спину. Потужне махове зусилля ногою в поєднанні з обертанням тазу забезпечує високу амплітуду падіння [16, с. 122].

3. Техніка ніг (*Ashi-waza*). Статистика свідчить, що ці техніки є найменш

енерговитратними [14, с. 72].

Osoto-gari (задній зацеп): Ключовим моментом є «склеювання» грудної клітки атакуючого з плечем суперника. Найменша дистанція між центрами ваги обох борців гарантує успіх [17, с. 5].

Uchi-mata (підхоплення зсередини). Вважається «коронним» прийомом багатьох олімпійських чемпіонів. Вимагає не лише сили, а й ідеальної гнучкості та вміння балансувати на одній нозі в момент інерційного поштовху [40, с. 215].

4. Кидки з падінням (*Sutemi-waza*).

Tomoe-nage: Використання ваги власного тіла як противаги. Атакуючий перетворює поступальну енергію суперника на обертальну [22, с. 157]. Сучасне дзюдо демонструє тенденцію до «швидкого партеру». Якщо протягом 5–10 секунд борець не демонструє прогресу в атаці, суддя повертає спортсменів у стійку [6, с. 12].

1. Утримання (*Osaekomi-waza*). Ефективність базується на принципі «контролю трьох точок». Борець повинен притискати плечі та таз суперника до татамі, одночасно нейтралізуючи рухи його ніг [28, с. 114]. Задушливі прийоми (*Shime-waza*). Найбільш результативними є техніки з використанням відвороту власного або чужого кімоно (*Okuri-eri-jime*). Вони дозволяють створити значне зусилля при мінімальних рухах [4, с. 47].

2. Задушливі прийоми (*Shime-waza*). Найбільш результативними є техніки з використанням відвороту власного або чужого кімоно (*Okuri-eri-jime*). Вони дозволяють створити значне зусилля при мінімальних рухах [4, с. 47].

3. Больові прийоми (*Kansetsu-waza*). Важіль ліктя (*Juji-gatame*) залишається пріоритетною технікою. Його ефективність зростає, якщо перехід до прийому виконується миттєво після невдалого кидка суперника, використовуючи його дезорієнтацію [31, с. 68].

На структуру техніки впливають не лише правила, а й еволюція спортивного інвентарю та методики тренувань. Розглянемо фактори трансформації технічного арсеналу дзюдоїстів.

Антропометрія: спортсмени з довгими важелями частіше використовують техніку ніг, тоді як низькорослі борці віддають перевагу техніці рук з низьким підсіданням [16, с. 125]. Правила IJF: повна заборона захватів нижче пояса (2010–2014 рр.) призвела до зникнення багатьох технік, але стимулювала розвиток складних комбінацій стоячи [11, с. 15].

У табл. 1.2 представимо класифікацію та характеристики основних груп технічних дій в дзюдо, що розроблено на основі [3, 15, 33].

Таблиця 1.2.

Класифікація та характеристики основних груп технічних дій

Група технік	Ключовий біомеханічний елемент	Складність виконання (1–10)	Типовий прийом
Te-waza	Робота рук та плечового поясу	8	<i>Seoi-nage</i>
Koshi-waza	Таз як точка опори	7	<i>O-goshi</i>
Ashi-waza	Точність контакту стопи	6	<i>Osoto-gari</i>
Sutemi-waza	Використання ваги власного тіла	9	<i>Tomoe-nage</i>
Ne-waza	Контроль центру мас суперника	7	<i>Juji-gatame</i>

Аналіз технічного арсеналу сучасного дзюдо дозволяє стверджувати, що він являє собою цілісну, біомеханічно обґрунтовану систему, яка постійно трансформується під впливом змін у правилах змагань та еволюції методики підготовки. Встановлено, що ефективність реалізації технічних дій у стійці (*Tachi-waza*) та партері (*Ne-waza*) залежить від філігранного виконання фаз виведення з рівноваги та входу в прийом, а також від домінуючого положення у боротьбі за захват (*Kumi-kata*).

Найбільш вживаними у змагальній практиці є техніки ніг (*Ashi-waza*), завдяки їхній відносній безпеці для атакуючого, тоді як техніки рук (*Te-waza*) та стегон (*Koshi-waza*) залишаються вирішальними для досягнення чистої

перемоги («Іппон») у силовій боротьбі. Розуміння структурних особливостей технічного арсеналу є необхідною передумовою для подальшого вивчення факторів, що впливають на результативність дій спортсмена в умовах реального поєдинку.

Розвиток дзюдо як сучасного олімпійського виду спорту є динамічним процесом, що безпосередньо залежить від трансформацій у регламенті змагальної діяльності. Впровадження нових правил Міжнародною федерацією дзюдо (IJF) не лише змінює формат проведення поєдинків, але й суттєво впливає на структуру технічного арсеналу спортсменів, змушуючи їх адаптуватися до нових умов боротьби. Основною метою реформування правил протягом останніх десятиліть стало підвищення видовищності змагань, стимулювання активної атакуючої боротьби, а також чітке відмежування дзюдо від інших видів єдиноборств, таких як вільна боротьба та самбо [11, с. 141]. У цьому контексті особливо вагомими стали зміни, запроваджені у період 2010–2016 років, які спричинили справжню технічну трансформацію сучасного дзюдо.

Однією з найбільш радикальних інновацій стало запровадження заборони на захвати нижче пояса. До 2010 року технічний арсенал дзюдоїстів включав значну кількість прийомів, що передбачали прямий контакт руками з ногами суперника. Такі техніки були ефективними, особливо у боротьбі проти опонентів із вищим центром мас, і широко використовувалися як у атакуючих, так і в контратакуючих діях. Проте поступове впровадження обмежень, яке завершилося повною забороною у 2013 році, кардинально змінило характер поєдинків: будь-який прямий захват за ноги у стійці почав каратися дискваліфікацією (Hansoku-make).

Це рішення мало далекосяжні наслідки для технічної структури дзюдо. Передусім воно призвело до фактичного зникнення або суттєвої модифікації низки класичних прийомів. Зокрема, Morote-gari – кидок двома руками за ноги, який раніше був одним із найбільш ефективних і видовищних прийомів, практично повністю зник із змагальної практики, оскільки його

виконання стало несумісним із новими правилами. Аналогічна доля спіткала такі техніки, як Kuchiki-taoshi та Kibisu-gaeshi, що базувалися на захваті ноги суперника і дозволяли ефективно нейтралізувати опонентів із більшим зростом або масою. Техніка Sukuï-nage також зазнала значної трансформації, оскільки її класичне виконання передбачало активне використання захвату за стегно суперника [15, с. 57].

Унаслідок цих змін тренери та спортсмени були змушені переосмислити підходи до побудови атаквальних дій і шукати альтернативні шляхи досягнення результату. Це сприяло розвитку так званої «вертикальної» боротьби, у якій основна увага приділяється роботі корпусу, балансуванню та точності виконання рухів. Одним із найбільш помітних наслідків стало відродження інтересу до технік групи Ashi-waza, які раніше часто використовувалися як допоміжні. Підсічки та зацепи, такі як De-ashi-harai, Okuri-ashi-harai, O-uchi-gari та Ko-uchi-gari, набули нового значення і стали важливим інструментом як для підготовки атак, так і для безпосереднього їх завершення [17, с. 12].

Паралельно з цим відбулося посилення ролі класичного захвату (Kumi-kata), який став ключовим елементом у побудові ефективної атаки. Обмеження щодо роботи з ногами змусили спортсменів більше уваги приділяти контролю верхньої частини тіла суперника, що, у свою чергу, підвищило значущість фази виведення з рівноваги (Kuzushi).

Зокрема, збільшилася кількість виконань таких прийомів, як Uchi-mata та Ura-nage, які вимагають тісного контакту між суперниками і високого рівня координації рухів [20, с. 215].

Не менш важливим аспектом трансформації технічного арсеналу є психологічна адаптація спортсменів до нових умов. Для досвідчених дзюдоїстів, які формували свої навички в умовах старих правил, зміни стали серйозним викликом. Необхідність відмовитися від звичних технік і перебудувати «м'язову пам'ять» призвела до тимчасового зниження результативності та збільшення кількості помилок на міжнародних змаганнях

у період 2013–2014 років [8, с. 92]. Це явище можна пояснити складністю перебудови вже автоматизованих рухових навичок, що потребує значного часу та зусиль. Водночас молоді спортсмени, які почали свою підготовку вже за новими правилами, демонструють більш адаптований технічний стиль, що відповідає сучасним вимогам. Їхня техніка характеризується більшою чистотою виконання, чіткістю рухів і кращою інтеграцією біомеханічних принципів. У цьому сенсі можна говорити про певне «повернення до витоків» дзюдо, закладених у системі Кодокан, але в оновленій, більш динамічній формі.

Отже, еволюція правил змагань стала потужним фактором, що визначає розвиток техніки дзюдо. Незважаючи на певну критику з боку прихильників традиційного підходу, ці зміни сприяли підвищенню видовищності поєдинків, зробили їх більш зрозумілими для глядачів і стимулювали розвиток нових технічних рішень. Водночас вони поставили перед тренерами та спортсменами нові виклики, пов'язані з необхідністю постійної адаптації до змінних умов.

Розуміння закономірностей трансформації технічного арсеналу під впливом змін у правилах є надзвичайно важливим для організації ефективного тренувального процесу. Для тренерського складу це означає необхідність орієнтації на актуальні тенденції розвитку дзюдо, формування у спортсменів сучасного технічного мислення та забезпечення відповідності їх підготовки міжнародним стандартам. Саме такий підхід дозволить досягти високих результатів у змагальній діяльності та забезпечити конкурентоспроможність спортсменів на міжнародному рівні

1.3. Фактори, що впливають на результативність технічних дій під час змагань

Результативність технічних дій у дзюдо є інтегральним показником ефективності спортивної діяльності, що формується під впливом складної взаємодії внутрішніх (ендогенних) та зовнішніх (екзогенних) чинників. У

сучасному дзюдо, яке характеризується високою інтенсивністю поєдинків, жорсткою конкуренцією та постійною еволюцією правил, перемога залежить не лише від рівня технічної підготовленості, але й від здатності спортсмена реалізувати свій потенціал в умовах варіативного змагального середовища [2; 6; 11].

Технічна дія в дзюдо є складною координаційною структурою, яка включає три основні фази: виведення з рівноваги (Kuzushi), підведення (Tsukuri) та виконання кидка (Kake). Порушення хоча б одного з цих елементів призводить до зниження ефективності прийому або його повної невдачі [5; 9].

Таким чином, результативність технічних дій слід розглядати як багатофакторну систему, що включає біомеханічні, фізіологічні, психологічні та зовнішні компоненти.

Біомеханічна ефективність технічних дій у дзюдо визначається рівнем узгодженості рухів, точністю їх виконання та раціональністю використання силових ресурсів організму. Кожен кидок вимагає оптимального поєднання просторово-часових характеристик руху, що забезпечує максимальну ефективність при мінімальних енерговитратах [3; 10].

Одним із ключових факторів, що визначають результативність технічної дії, є якість встановлення захвату (kumi-kata). Саме через захват здійснюється контроль над тілом суперника, його центром мас та напрямком руху [4].

Випередження суперника у встановленні робочого захвату дозволяє: обмежити його рухову свободу, нав'язати власний стиль боротьби, створити передумови для ефективного виконання кидка.

Порушення оптимальної дистанції призводить до втрати контролю та зниження ефективності технічних дій. Надто велика дистанція унеможливило виконання прийому, а надто мала – обмежує амплітуду руху [7].

Антропометричні характеристики спортсмена (зріст, маса тіла, довжина кінцівок, співвідношення сегментів тіла) суттєво впливають на вибір технічного арсеналу та стиль боротьби [8].

Зокрема: високі спортсмени мають перевагу у виконанні техніки ніг (Ashiwaza) спортсмени з низьким центром ваги ефективніше виконують кидки через спину (Seoi-nage), довгі руки полегшують контроль захвату та дистанції.

Індивідуалізація технічної підготовки на основі антропометричних даних є важливою умовою підвищення результативності [12]. Координаційні здібності забезпечують точність і своєчасність виконання рухів, що є критично важливим у швидкоплинних умовах поєдинку. Особливе значення має антиципація – здатність передбачати дії суперника. Вона дозволяє: розпочати фазу Kuzushi раніше за опонента скоротити час реакції, підвищити ефективність атакуючих дій [13]. Антиципація формується на основі досвіду, аналізу рухів суперника та розвитку когнітивних функцій. Функціональний стан організму спортсмена безпосередньо впливає на якість виконання технічних дій, особливо в умовах змагального стресу та накопичення втоми [1; 6].

Рівень спеціальної витривалості визначає здатність спортсмена підтримувати високу інтенсивність діяльності протягом усього поєдинку. У кінці сутички, особливо в умовах «Golden Score», втома призводить до: зниження швидкості рухів, порушення координації, зменшення точності виконання технічних дій [9]. Таким чином, недостатній рівень витривалості безпосередньо впливає на зниження результативності техніки. Швидкісно-силові здібності є ключовими для реалізації технічних дій, особливо у фазі Kake, де необхідно подолати опір суперника [14]. Вибухова сила забезпечує: швидкий вхід у прийом, ефективне завершення кидка, мінімізацію часу реакції суперника. Недостатній розвиток цих якостей призводить до «недокручування» прийомів або їх блокування суперником.

У змагальному процесі дзюдоїсти часто виконують кілька поєдинків протягом одного дня. Тому важливим фактором є здатність організму до швидкого відновлення [15]. Високий рівень адаптації забезпечує: стабільність технічних дій, збереження концентрації, ефективне використання

енергетичних ресурсів. Недостатня відновлюваність призводить до накопичення втоми та зниження ефективності техніки. Швидкий вхід у прийом, ефективне завершення кидка, мінімізацію часу реакції суперника. Недостатній розвиток цих якостей призводить до «недокручування» прийомів або їх блокування суперником.

Психологічний стан спортсмена є одним із вирішальних факторів, що визначають результативність технічних дій у змагальних умовах [16].

Змагальна діяльність супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження. Надмірна тривожність викликає: м'язову скутість, порушення координації, зниження точності рухів [18]. Оптимальний рівень активації, навпаки, сприяє мобілізації ресурсів організму.

Концентрація уваги – уміння зосереджуватися на виконанні завдань та ігнорувати зовнішні подразники є важливим компонентом успішності. Високий рівень концентрації дозволяє: своєчасно реагувати на дії суперника, уникати помилок, ефективно реалізовувати тактичний план [17]. Вольові якості забезпечують здатність спортсмена діяти в умовах втоми, болю та психологічного тиску. Наполегливість і рішучість дозволяють, завершити технічну дію, продовжувати боротьбу в критичних ситуаціях, реалізовувати тактичні задуми [19].

Зовнішні фактори не залежать безпосередньо від рівня підготовки спортсмена, проте суттєво впливають на результативність технічних дій [5].

Система правил міжнародної федерації дзюдо (IJF) постійно змінюється, що змушує спортсменів адаптувати свій технічний арсенал. Наприклад: заборона захватів нижче пояса, зміни в оцінюванні технічних дій, підвищення ролі активності. Ці зміни можуть тимчасово знижувати ефективність звичних технік і потребують перебудови підготовки [11].

Кожен суперник має індивідуальний стиль, що вимагає адаптації технічних дій. Особливо складними є: шульги, спортсмени з нестандартними захватами, універсальні борці з широким арсеналом технік. Здатність швидко адаптуватися є важливою умовою успіху [12]. Оцінювання технічних дій у

дзюдо має певний суб'єктивний компонент. Суддівські рішення можуть впливати на: тактичну поведінку спортсмена, рівень впевненості, вибір технічних дій [13].

У таблиці 1.3. представлено пріоритетність факторів впливу на результативність технічних дій.

Таблиця 1.3

**Пріоритетність факторів впливу на результативність технічних дій
(за експертними оцінками)**

Фактор	Вагомість (%)	Вплив на техніку
Якість захвату (Kumi-kata)	35%	Визначає можливість ініціації атаки
Функціональна витривалість	25%	Забезпечує стабільність техніки
Психологічна стійкість	20%	Мінімізує помилки під тиском
Рівень антиципації	20%	Дозволяє випереджати суперника

Таким чином, результативність технічних дій у дзюдо визначається комплексом взаємопов'язаних факторів, серед яких провідну роль відіграють біомеханічні, фізіологічні, психологічні та зовнішні чинники. Їх оптимальне поєднання забезпечує ефективну реалізацію технічного потенціалу спортсмена в умовах змагань.

Підвищення результативності можливе лише за умови системного підходу до підготовки, який передбачає індивідуалізацію тренувального процесу, розвиток функціональних можливостей, формування психологічної стійкості та адаптацію до змін змагального середовища.

Висновки до першого розділу

На основі вивчення науково-методичної літератури встановлено, що технічний арсенал сучасного дзюдо є фундаментальною, біомеханічно обґрунтованою системою, яка перебуває у стані постійної трансформації під впливом змін у правилах змагань Міжнародної федерації дзюдо (IJF).

Ефективність реалізації технічних дій яку стійці (*Tachi-waza*), так і в партері

(*Ne-waza*), базується на філігранному виконанні трьох ключових фаз: виведення з рівноваги (*Kuzushi*), безпосереднього входу в прийом (*Tsukuri*) та фінального зусилля (*Kake*). Визначено, що в умовах високої конкуренції критичного значення набуває боротьба за захват (*Kumi-kata*), яка дозволяє контролювати центр мас опонента та обмежувати його маневреність. Доведено, що процес багаторічної підготовки дзюдоїстів вимагає суворого дотримання принципу гетерохронності розвитку фізичних якостей. Ефективність технічного навчання прямо залежить від урахування сенситивних періодів: від акценту на координації та ігрових методах у молодшому шкільному віці до розвитку максимальної сили та спеціальної витривалості на етапі вищої спортивної майстерності. При цьому встановлено, що психологічні детермінанти, такі як рівень внутрішньої мотивації, стресостійкість та здатність до антиципації, відіграють вирішальну роль у стабільності технічних навичок під час змагальної діяльності.

З'ясовано, що результативність технічних дій у дзюдо обумовлена синергією ендогенних та екзогенних факторів. До основних чинників успіху належать: антропометрична відповідність обраній техніці, функціональний стан серцево-судинної системи, якість тактичного мислення та здатність до саморегуляції в умовах емоційної напруги. Особливої ваги набуває фактор адаптивності – вміння спортсмена миттєво коригувати технічний малюнок поєдинку відповідно до стилю боротьби суперника та суддівських вимог.

Теоретичне обґрунтування технічної підготовки підтверджує, що лише комплексний підхід, який поєднує біомеханічну досконалість, врахування вікових особливостей та психологічну стійкість, дозволяє досягти стабільно високих результатів у сучасному дзюдо. Ці висновки слугують підґрунтям для подальшого експериментального дослідження ефективності технічних дій у межах спортивного клубу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Аналіз і синтез літературних джерел

Аналіз і синтез літературних джерел є одним із основних теоретичних методів наукового дослідження, який дозволяє узагальнити сучасний стан вивчення проблеми та визначити напрями подальшого дослідження. У межах даної роботи цей метод використовувався з метою вивчення наукових підходів до оцінки ефективності технічних дій у дзюдо.

Під час дослідження було опрацьовано наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів, навчально-методичну літературу, статті у фахових виданнях, матеріали наукових конференцій, а також нормативні документи, що регламентують підготовку спортсменів у дзюдо. Особливу увагу було приділено роботам, у яких досліджувалися показники змагальної діяльності дзюдоїстів: кількість атакувальних дій, частота використання окремих технічних прийомів, відсоток результативних атак, а також співвідношення між технічною підготовленістю та спортивним результатом. Вивчення цих матеріалів дозволило визначити найбільш інформативні показники для оцінки ефективності технічних дій.

2.2. Соціологічні методи (анкетування тренерів та спортсменів)

Для отримання об'єктивних даних щодо ефективності технічних дій нами було розроблено та впроваджено методику соціологічного опитування у формі анкетування. Цей метод дозволяє виявити суб'єктивне ставлення учасників освітнього процесу до пріоритетних технік та ідентифікувати бар'єри, що заважають їх реалізації. Анкета для спортсменів (Додаток А) складалася з трьох блоків запитань:

1. Технічний блок: визначення найбільш вживаних прийомів у стійці та партері, а також оцінка власної впевненості під час виконання технікгрупи

Ashi-waza та *Te-waza* .

2. Мотиваційний блок: виявлення внутрішніх стимулів до вдосконалення техніки, зокрема прагнення до перемоги чистою оцінкою «Іппон».
3. Аналітичний блок: ідентифікація об'єктивних причин невиконання технічної норми (втома, брак часу на відпрацювання *Uchi-komi*, психологічний тиск). Анкетування тренерів (Додаток Б) було спрямоване на оцінку методичної складової навчання. Зокрема, вивчалася думка фахівців щодо розподілу часу між боротьбою стоячи та лежачи в річному циклі підготовки. Опитування проводилося анонімно, що забезпечило високу достовірність отриманих результатів.

2.3. Математико-статистичні методи обробки даних

Для забезпечення високого рівня об'єктивності, перевірки достовірності отриманих результатів дослідження та наочної візуалізації емпіричних даних нами було застосовано комплекс методів математичної статистики. Обробка первинної інформації, зібраної під час анкетування тренерів та спортсменів на базі спортивного клубу «Дзюдока», здійснювалася із залученням сучасного пакету комп'ютерних програм для статистичного аналізу (зокрема Microsoft Excel та спеціалізованих модулів для комп'ютерного аналізу пакетів математичних статистичних програм).

Процес математичної обробки був структурований за кількома логічними етапами, що дозволило перетворити якісні показники опитування у кількісні параметри для подальшого аналізу.

По-перше, було проведено розрахунок відсоткового співвідношення відповідей для кожної категорії запитань анкети. Цей метод дозволив систематизувати думки респондентів щодо пріоритетності певних груп технічних дій та ідентифікувати найбільш поширені суб'єктивні й об'єктивні бар'єри у тренувальному процесі . На основі отриманих відсоткових значень було побудовано порівняльні діаграми та гістограми результативності, що забезпечило можливість візуального порівняння частоти застосування технік

Tachi-waza та *Ne-waza*.

По-друге, методика передбачала визначення середніх показників успішності виконання технічних дій, зокрема в умовах підвищеного психологічного тиску та стресових ситуацій, характерних для змагальної діяльності. Статистичне усереднення даних допомогло виокремити загальні тенденції в групі досліджуваних, мінімізуючи вплив випадкових відхилень, та оцінити реальну вагомість отриманих наукових результатів за 100-бальною шкалою. По-третє, вагомим елементом математичного апарату став кореляційний аналіз. Він був спрямований на встановлення статистичного зв'язку між рівнем внутрішньої мотивації спортсмена (бажанням досягти результату, цілеспрямованістю) та частотою практичного застосування складних, ризикованих кидків із групи *Sutemi-waza* (кидків із падінням). Виявлення коефіцієнтів кореляції дозволило підтвердити або спростувати гіпотезу про те, що вища мотиваційна готовність корелює з готовністю спортсмена до виконання технічно складних елементів у вирішальні моменти поєдинку.

Додатково, під час обробки даних враховувалися методи групування результатів за віковими та територіальними ознаками, що дозволило точніше прогнозувати поведінку спортсменів у контексті здоров'язбереження та вдосконалення їхньої спортивної форми.

Отримані в результаті математико-статистичної обробки кількісні показники слугували надійним фундаментом для поглибленого аналізу в третьому розділі кваліфікаційної роботи. Це дозволило на основі репрезентативних даних виявити типові технічні й методичні помилки, проаналізувати їхні причини та розробити обґрунтовані шляхи їх усунення для оптимізації підготовки дзюдоїстів.

2.4. Організація дослідження

Експериментальна частина кваліфікаційної роботи проводилася на базі

Спортивного клубу «Дзюдока» (м. Київ). Даний заклад є спеціалізованим центром підготовки дзюдоїстів різних вікових груп – від початкового рівня до етапу спеціалізованої базової підготовки. Вибір цієї бази зумовлений наявністю кваліфікованого тренерського складу та репрезентативної вибірки спортсменів, що займаються регулярною тренувальною діяльністю.

Навчально-тренувальний процес у клубі побудований на засадах системності та індивідуалізації, що відповідає сучасним вимогам спортивної педагогіки. Матеріально-технічна база клубу включає спеціалізовані зали (додзьо), оснащені татамі стандарту IJF, що дозволяє відпрацьовувати техніку кидків із падінням (Sutemi-waza) без ризику травматизму. Під час проведення дослідження особлива увага приділялася групам середнього шкільного віку, оскільки цей період є сенситивним для стабілізації складних технічних навичок.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ (НА ОСНОВІ АНКЕТУВАННЯ)

3.1. Аналіз результатів опитування щодо пріоритетних технік (*Tachi-waza* vs *Ne-waza*)

Аналіз ефективності технічних дій у дзюдо вимагає глибокого вивчення структури застосованого арсеналу в умовах реальної тренувальної та змагальної діяльності. На першому етапі нашого експериментального дослідження було проведено анкетування 48 респондентів, що дозволило отримати кількісні та якісні показники щодо пріоритетності основних розділів дзюдо: боротьби стоячи (*Tachi-waza*) та боротьби лежачи (*Ne-waza*).

Результати дослідження продемонстрували значний дисбаланс у технічних уподобаннях спортсменів. Згідно з отриманими даними, лише 28% опитаних дзюдоїстів вважають свою техніку в партері достатньо ефективною для завершення поєдинку. Водночас переважна більшість респондентів (72%) орієнтовані на досягнення перемоги виключно через кидкову техніку встійці, що свідчить про домінування атакуючого стилю, зосередженого на фазах *Kuzushi* та *Tsukuri*.

Детальний аналіз пріоритетності підгруп *Tachi-waza* виявив наступні тенденції:

1. Техніка ніг (*Ashi-waza*): обрана як основна 48% спортсменів. Це пояснюється високою безпекою цих технік – навіть у разі невдалої спроби підсічки чи зацепу, борець зберігає стійку та не дає супернику можливості для миттєвої контратаки.
2. Техніка рук (*Te-waza*): є пріоритетною для 24% опитаних. В основному це представники легких та середніх вагових категорій, де швидкість входу під центр ваги є критичним чинником успіху.

3. Кидки з падінням (*Sutemi-waza*): використовуються як основний засіб лише 12% респондентів, що вказує на складність координації та високий ризик втрати балів при помилці.

Щодо боротьби в партері (*Ne-waza*), аналіз відповідей тренерів (Додаток Б) виявив методичну проблему: у річному циклі підготовки на цей розділ виділяється значно менше часу, ніж на роботу в стійці. Це підтверджується і суб'єктивними оцінками спортсменів. При виборі між продовженням атаки в партері та поверненням у стійку, 60% вихованців клубу обирають повернення у вертикальну позицію, аргументуючи це браком впевненості у володінні техніками утримання чи больовими прийомами.

Розподіл пріоритетних груп технічних дій серед вихованців СК «Дзюдока» відображено на рис. 3.1.

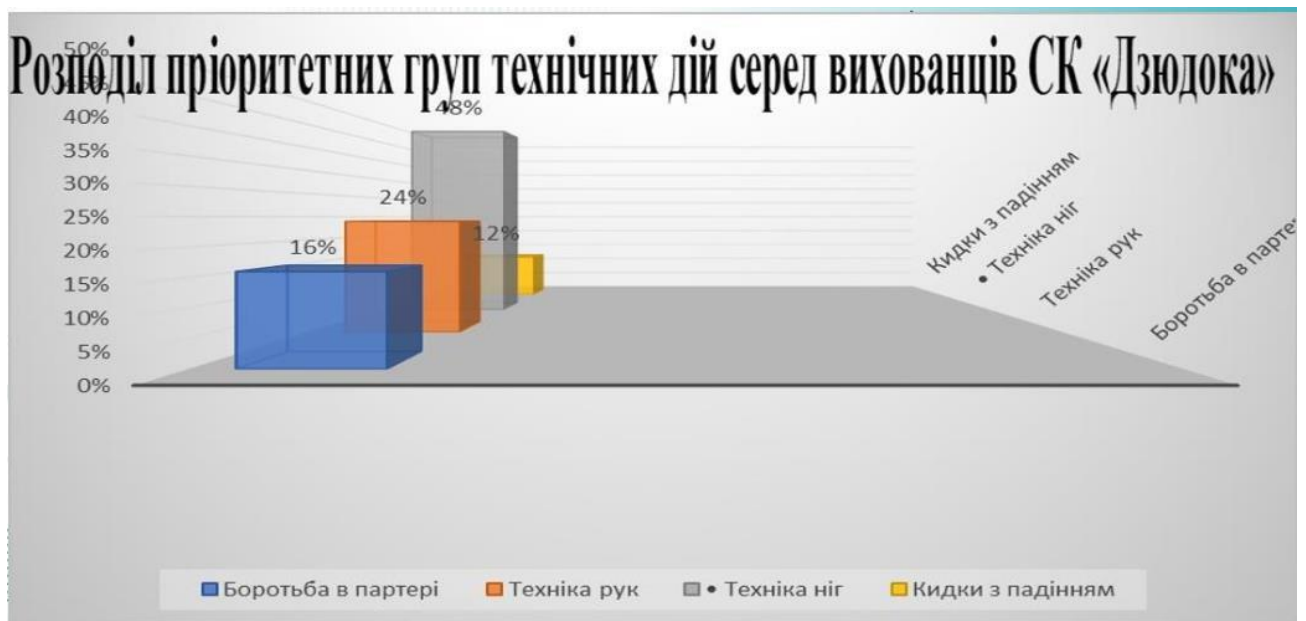


Рис. 3.1. Розподіл пріоритетних груп технічних дій серед вихованців СК «Дзюдока» (за результатами анкетування),%

Аналіз діаграми:

Техніка ніг (*Ashi-waza*): становить 48%, що підтверджує теоретичні положення про її високу вживаність завдяки відносній безпеці для атакуючого в разі невдачі. Техніка рук (*Te-waza*): обрана 24% респондентів, що корелює з показниками швидкості входу під центр ваги в легких вагових категоріях.

- Боротьба в партері (*Ne-waza*): лише 16% спортсменів вважають цей

розділ пріоритетним, що вказує на недостатній рівень впевненості у володінні техніками утримання та больовими прийомами.

- Кидки з падінням (*Sutemi-waza*): 12% опитаних використовують ці прийоми, що пояснюється високим ризиком втрати балів та складністю координації.

Така візуалізація дозволяє чітко ідентифікувати «прогалини» в технічній підготовці, зокрема низький рівень орієнтації на боротьбу в партері.

Окрему увагу в опитуванні було приділено фактору «Golden Score» (додаткового часу до першої оцінки). Встановлено, що в умовах критичної втоми результативність *Tachi-waza* стрімко падає: 19% респондентів вказали на повну відсутність плану дій у цей період через фізичне виснаження. У таких ситуаціях перехід до *Ne-waza* міг би стати раціональною стратегією, проте лише 5% опитаних володіють навичками швидкого переходу від невдалого кидка до задушливого прийому.

Аналіз анкетування також зафіксував об'єктивні труднощі в реалізації технік. Найбільшим бар'єром 17% спортсменів назвали необхідність постійної корекції режиму тренувань під сучасні правила IJF, що обмежують певні типи захватів. Це створює ситуацію, коли спортсмен не встигає автоматизувати навичку до рівня підсвідомого виконання.

Співвідношення технічних пріоритетів та рівня їх успішності було визначено за результатами анкетування і подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

**Співвідношення технічних пріоритетів та рівня їх успішності
в СК «Дзюдока»**

Категорія техніки	Пріоритетність (за опитуванням)	Успішність реалізації (за 100-бальною шкалою)	Основна причина невдач
Боротьба стоячи	72%	65 балів	Брак швидкості входу (<i>Tsukuri</i>)
Боротьба лежачи	28%	45 балів	Невміння контролювати центр мас

Таким чином, результати опитування свідчать про гостру потребу в оптимізації тренувального процесу. Переважна орієнтація на *Tachi-waza* (зокрема на техніку ніг) робить тактику борців передбачуваною для суперників. Необхідно посилити блок *Ne-waza* та розвивати навички комбінування кидків із негайним переходом на утримання, що дозволить підвищити загальну ефективність змагальної діяльності вихованців клубу «Дзюдока».

Зібрані дані підкреслюють, що успішність техніки залежить не тільки від механічного виконання, а й від внутрішньої мотивації та здатності до планування дій у стресових умовах. Це створює передумови для подальшого аналізу типових помилок, який буде проведено у наступному підрозділі.

З метою отримання комплексного уявлення про фактори, що впливають на результативність технічних дій у дзюдо, поряд із дослідженням думки спортсменів було проведено анкетування тренерського складу спортивного клубу «Дзюдока» (Додаток Б). Залучення тренерів як експертів обумовлено тим, що саме вони здійснюють безпосереднє керівництво тренувальним процесом, мають багаторічний практичний досвід і здатні оцінювати не лише кінцевий результат діяльності спортсмена, а й глибинні методичні аспекти підготовки, включаючи помилки на різних етапах формування технічних навичок.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити низку закономірностей, які характеризують сучасний стан технічної підготовки дзюдоїстів та підходи до її організації в умовах конкретного спортивного колективу. Зокрема, встановлено, що одним із визначальних чинників, який впливає на рівень сформованості технічних навичок, є структура розподілу навчально-тренувального часу в межах річного циклу підготовки. За результатами опитування, 65% тренерів зазначили, що в їхній практиці переважає робота над технікою в стійці, причому співвідношення між відпрацюванням технік у стійці та партері становить приблизно 70/30 або навіть 80/20. Така диспропорція пояснюється, з одного боку, орієнтацією на змагальну

діяльність, де значна частина поєдинку відбувається саме в стійці, а з іншого – прагненням досягти швидкого результату через удосконалення найбільш видовищних і результативних технічних дій.

Водночас подібний підхід має і негативні наслідки, що проявляються у недостатньому рівні впевненості спортсменів під час ведення боротьби в партері. Тренери відзначають, що значна частина вихованців демонструє невпевненість у застосуванні технік утримання, задушливих і больових прийомів, що обмежує їхній технічний арсенал і знижує загальну ефективність змагальної діяльності. Таким чином, переважання роботи в стійці призводить до формування однобічної технічної підготовки, яка не відповідає вимогам сучасного дзюдо, де успішність часто визначається здатністю швидко переходити від однієї фази боротьби до іншої.

Не менш важливим аспектом, що був проаналізований у ході дослідження, є використання методів навчання та закріплення технічних навичок. Більшість опитаних тренерів (58%) вважають найбільш ефективним методом *Yaku-soku-geiko* – тренувальні сутички за попередньо визначеним завданням. Цей метод дозволяє створювати умови, максимально наближені до змагальних, і водночас зберігати контроль над процесом навчання, спрямовуючи увагу спортсмена на відпрацювання конкретних технічних дій або тактичних комбінацій.

Проте, незважаючи на високу ефективність даного методу, тренери зазначають, що в реальних умовах навчально-тренувального процесу його застосування є обмеженим через щільний календар змагань і необхідність швидкої підготовки спортсменів до стартів. У зв'язку з цим значна частина занять зводиться до багаторазового повторення технічних дій у формі *Uchi-komi*, що, хоча і сприяє автоматизації рухів, однак не забезпечує достатнього рівня адаптації до змінних умов змагальної діяльності. Така ситуація свідчить про певний дисбаланс між відпрацюванням техніки в ізольованих умовах і її застосуванням у реальній боротьбі.

Особливу увагу в дослідженні було приділено визначенню основних

причин технічних помилок, які виникають під час змагальної діяльності. На відміну від спортсменів, які схильні пояснювати свої невдачі переважно зовнішніми факторами, такими як фізична сила суперника або втома, більшість тренерів (70%) вбачають корінь проблеми у недостатньо сформованих базових елементах техніки, зокрема у боротьбі за захват (Kumi-kata) та неефективному переході до фази виведення з рівноваги (Kuzushi). З точки зору тренерів, саме ці елементи є фундаментом будь-якої технічної дії, і їх недосконалість призводить до порушення всієї структури прийому.

Крім того, 65% тренерів відзначили недостатній рівень розвитку навичок Kuzushi як одну з ключових причин низької результативності технічних дій. Це свідчить про те, що навіть за наявності достатньої фізичної підготовленості та знання технічних прийомів, відсутність уміння ефективно виводити суперника з рівноваги значно знижує ймовірність успішного виконання кидка. Таким чином, результати анкетування підтверджують необхідність посилення уваги до базових технічних елементів у процесі підготовки.

Окремим важливим питанням є використання сучасних засобів аналізу та корекції технічних помилок, зокрема відеоаналізу. За результатами опитування встановлено, що лише 15% тренерів застосовують відеоаналіз на систематичній основі, тоді як переважна більшість використовує його епізодично або не використовує взагалі. Основною причиною такого стану справ тренери називають брак часу в умовах інтенсивного тренувального процесу.

Водночас всі 100% опитаних тренерів визнають важливість відеоаналізу як ефективного інструменту для виявлення та корекції технічних помилок, особливо на етапі Tsukuri, де точність і своєчасність рухів мають вирішальне значення. Це свідчить про наявність певного протиріччя між усвідомленням значущості сучасних методів підготовки та можливостями їх практичного застосування.

З метою більш глибокого аналізу було проведено співставлення оцінок причин технічних помилок, наданих тренерами та спортсменами, результати якого наведені в таблиці 3.1.2.

Таблиця 3.1.2.

**Співставлення оцінок причин технічних помилок
(тренери та спортсмени),%**

Причина помилки	Оцінка тренерів, (%)	Оцінка спортсменів, (%)	Невідповідність
Помилки в захваті (Kumi-kata)	70%	25%	Висока
Недостатнє виведення (Kuzushi)	65%	45%	Середня
Фізична втома	40%	60%	Середня
Брак техніки в партері	80%	28%	Критична

Аналіз наведених даних дозволяє зробити важливий висновок про наявність суттєвого розриву в розумінні причин технічних помилок між тренерами та спортсменами. Найбільша невідповідність спостерігається в оцінці ролі захвату (Kumi-kata) та техніки боротьби в партері. Якщо тренери вважають ці аспекти ключовими, то спортсмени значно недооцінюють їх значення, надаючи перевагу таким факторам, як фізична втома або сила суперника.

Це свідчить про те, що спортсмени часто фокусуються на зовнішніх, більш очевидних причинах невдач, тоді як тренери, маючи більший досвід і глибше розуміння структури технічної дії, звертають увагу на фундаментальні елементи підготовки. Такий розрив у сприйнятті може негативно впливати на ефективність тренувального процесу, оскільки відсутність єдиного бачення пріоритетів ускладнює досягнення поставлених цілей.

Виявлена невідповідність має важливе практичне значення, оскільки вона вказує на необхідність удосконалення комунікації між тренером і

спортсменом, а також на потребу у впровадженні додаткових освітніх заходів, спрямованих на формування у спортсменів правильного розуміння структури технічної діяльності. Зокрема, доцільним є використання теоретичних занять, відеоаналізу та спільного розбору поєдинків, що дозволить узгодити погляди тренера і спортсмена та підвищити ефективність підготовки.

Таким чином, результати анкетування тренерів дозволили не лише доповнити дані, отримані від спортсменів, але й виявити глибинні методичні проблеми, що впливають на результативність технічних дій у дзюдо. Вони підтверджують необхідність системного підходу до організації тренувального процесу, який передбачає оптимальний розподіл навчального часу, використання ефективних методів навчання, впровадження сучасних засобів аналізу та корекції помилок, а також забезпечення узгодженості у розумінні пріоритетів між тренером і спортсменом.

Саме ці висновки стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, представлених у підрозділі 3.4, які спрямовані на підвищення ефективності технічної підготовки шляхом впровадження системного відеоаналізу, розширення частки тренувань у партері та формування у спортсменів цілісного уявлення про структуру технічної дії.

3.2. Визначення типових помилок, що знижують ефективність атак дзюдоїстів

Процес технічного вдосконалення в дзюдо є складною, багатоетапною системою, яка передбачає не лише засвоєння та автоматизацію технічних дій, але й постійний контроль за їх якістю, своєчасне виявлення помилок і їх корекцію. Ефективність атак у дзюдо безпосередньо залежить від точності виконання всіх фаз технічної дії, узгодженості рухів і здатності спортсмена адаптуватися до змінних умов поєдинку. Водночас практика показує, що навіть за наявності достатнього рівня фізичної підготовленості та знання технічного арсеналу значна частина атак виявляється неефективною через

типові помилки.

Процес технічного вдосконалення в дзюдо є складною, багатоетапною системою, яка передбачає не лише засвоєння та автоматизацію технічних дій, але й постійний контроль за їх якістю, своєчасне виявлення помилок і їх корекцію. Ефективність атак у дзюдо безпосередньо залежить від точності виконання всіх фаз технічної дії, узгодженості рухів і здатності спортсмена адаптуватися до змінних умов поєдинку. Водночас практика показує, що навіть за наявності достатнього рівня фізичної підготовленості та знання технічного арсеналу значна частина атак виявляється неефективною через типові помилки, які виникають як під час тренувальних сутичок (Randori), так і в умовах змагальної діяльності.

На основі проведеного анкетування тренерів і спортсменів СК «Дзюдока», а також результатів педагогічного спостереження було здійснено систематизацію найбільш поширених помилок, що знижують результативність атак. Отримані дані свідчать про те, що помилки мають як технічний, так і функціональний характер, і виникають на всіх етапах виконання прийому – від виведення суперника з рівноваги до завершення кидка. При цьому ключовою проблемою є не стільки відсутність знань про техніку, скільки неспроможність реалізувати ці знання в умовах динамічного поєдинку.

Однією з найбільш критичних фаз технічної дії є етап виведення суперника з рівноваги (Kuzushi), який створює передумови для подальшого виконання прийому. Як свідчать результати опитування, 45% респондентів вважають недостатнє Kuzushi головною причиною невдалого кидка. Це підтверджує фундаментальну роль цієї фази в структурі технічної дії, адже без порушення стійкості суперника будь-яка спроба виконання кидка перетворюється на силове протистояння, що суперечить базовим принципам дзюдо, зокрема принципу «дзю» – гнучкого використання сили опонента [7, с. 272].

Аналіз типових помилок на цьому етапі показав, що однією з

найпоширеніших є відсутність синхронності між діями верхніх і нижніх кінцівок. У багатьох випадках атакуючий розпочинає вхід у прийом ногами (Tsukuri) раніше, ніж створює необхідне тягове зусилля руками. Така розбалансованість рухів дозволяє супернику миттєво зреагувати, зберегти рівновагу або навіть перейти в контратаку [20, с. 214]. Це свідчить про недостатній рівень координаційної підготовки та відсутність цілісного розуміння структури технічної дії.

Ще однією характерною помилкою є неправильний вибір вектора тяги. Замість того, щоб спрямовувати зусилля таким чином, щоб вивести суперника на «носки» або «п'яти» залежно від напрямку кидка, спортсмени часто прикладають силу паралельно татамі. У результаті не створюється необхідний момент перекидання, і суперник зберігає динамічну рівновагу. Подібна помилка свідчить про недостатнє розуміння біомеханічних основ техніки та відсутність відчуття просторової орієнтації.

Важливим фактором, що впливає на ефективність Kuzushi, є також якість захвату (Kumi-kata). Слабкий або нестабільний захват призводить до розсіювання прикладеного зусилля, що унеможливорює ефективне виведення суперника з рівноваги [1, с. 12]. У таких умовах навіть правильно обраний напрямкатаки не дає бажаного результату, оскільки відсутній надійний контакт із суперником.

Другою за значущістю групою є помилки, що виникають у фазі входу в прийом (Tsukuri) та повороту, які за результатами опитування становлять 32%. Цей етап є ключовим для створення механічних умов виконання кидка, оскільки саме тут формується положення тіла атакуючого відносно суперника.

Однією з найбільш поширених помилок є недостатня глибина підсідання, особливо при виконанні таких технік, як Seo-i-nage або O-goshi. У багатьох випадках спортсмен не опускає свій центр ваги нижче центру ваги суперника, що є необхідною умовою для створення ефективного важеля. У результаті замість використання механічної переваги виникає ситуація прямого силового протистояння, яку суперник легко нейтралізує [15, с. 58]. Це

свідчить про недотримання базових принципів біомеханіки та недостатню увагу до правильного положення тіла під час виконання прийому.

Ще однією типовою помилкою є порушення дистанції між суперниками. Занадто велика відстань у момент повороту створює так званий «зазор», який дозволяє опоненту уникнути контакту, розірвати захват або виконати контрприйом. Така помилка часто виникає через невпевненість спортсмена або недостатній досвід роботи в умовах активного опору.

Неправильне положення опорної ноги також є суттєвим фактором, що знижує ефективність технічних дій, особливо у техніках групи Ashi-waza. Якщо опорна нога розташована занадто далеко від суперника або не забезпечує достатньої стабільності, атакуючий втрачає рівновагу і не може ефективно завершити прийом [17, с. 8]. Це підкреслює важливість розвитку рівноваги та просторової координації.

Не менш важливими є помилки, що виникають у завершальній фазі кидка (Kake). Навіть за умов правильного виконання попередніх етапів технічна дія може бути не зарахована через недоліки на фінальній стадії. Однією з найбільш поширених помилок є передчасне розривання захвату. У багатьох випадках спортсмен відпускає суперника ще до моменту його повного контакту з татамі, що суперечить вимогам правил і позбавляє можливості отримати максимальну оцінку [11, с. 142].

Іншою характерною помилкою є зупинка руху корпусу в момент завершення кидка. Замість того, щоб продовжити обертальний рух і «дотиснути» суперника до татамі, атакуючий випрямляється, що дозволяє опоненту зберегти рівновагу або пом'якшити падіння. У результаті технічна дія втрачає свою ефективність і не отримує належної оцінки.

Окрім суто технічних аспектів, значний вплив на виникнення помилок мають зовнішні та психологічні фактори. Результати анкетування показали, що 60% спортсменів відзначають збільшення кількості помилок у кінці поєдинку, що пов'язано з накопиченням втоми. Фізичне виснаження супроводжується зниженням рівня кисневого забезпечення мозку,

погіршенням пропріоцепції та зниженням точності рухів [10, с. 36]. У таких умовах навіть добре відпрацьовані технічні дії виконуються з помилками, що суттєво знижує їх ефективність.

Психологічний тиск також є важливим фактором, що впливає на якість технічних дій. Страх контратаки, особливо при виконанні ризикованих технік, таких як *Sutemi-waza*, змушує спортсмена діяти невпевнено, виконувати прийом не в повному обсязі або взагалі відмовлятися від атаки [8, с. 91]. Це призводить до втрати ініціативи та зниження загальної результативності боротьби.

Узагальнення отриманих даних дозволило систематизувати типові помилки та їх наслідки. Найбільша частка помилок припадає на фазу *Kuzushi* (45%), що підкреслює її ключову роль у структурі технічної дії. Помилки у фазі *Tsukuri* становлять 32%, тоді як помилки у фазі *Take* – 15%, а проблеми із захватом (*Kumi-kata*) – 8%. Такий розподіл свідчить про те, що основні труднощі виникають на початкових етапах виконання прийому, що визначає необхідність посилення уваги до базових елементів техніки.

Загалом результати дослідження показали, що більшість помилок виникає через розрив між теоретичними знаннями та практичними навичками. Спортсмени, як правило, добре розуміють структуру технічної дії, однак у стресових умовах поєдинку повертаються до більш простих, силових і технічно недосконалих рухів. Це свідчить про недостатній рівень автоматизації технічних навичок і потребу у вдосконаленні методики підготовки.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває використання вправ на ситуативне моделювання (*Yaku-soku-geiko*), які дозволяють відпрацьовувати технічні дії в умовах, максимально наближених до змагальних. Крім того, необхідним є вдосконалення системи контролю за технікою в умовах втоми, що дозволить підвищити стійкість технічних навичок і забезпечити їх ефективну реалізацію в реальних умовах боротьби [31, с. 72].

Таким чином, виявлення та систематизація типових помилок є важливим

етапом у процесі технічної підготовки дзюдоїстів, оскільки дозволяє визначити слабкі сторони підготовки та розробити ефективні шляхи їх усунення. Отримані результати стали об'єктивним підґрунтям для формування практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію тренувального процесу та підвищення результативності технічних дій, що буде детально розглянуто в наступних підрозділах.

3.3. Психологічні аспекти реалізації технічних дій у стресових умовах

Реалізація технічного потенціалу дзюдоїста в умовах змагальної діяльності безпосередньо залежить від його психоемоційного стану, який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Стрес, що виникає під час поєдинку, є складним психофізіологічним явищем, яке може як мобілізувати функціональні ресурси організму, так і призводити до порушення координації, зниження точності рухів і повної дезорганізації технічної діяльності [8, с. 90]. У сучасному дзюдо, де змагальна діяльність характеризується високою інтенсивністю, швидкоплинністю ситуацій і значною відповідальністю за результат, психологічна складова набуває вирішального значення.

За результатами анкетування спортсменів спортивного клубу «Дзюдока» встановлено, що навіть за умов достатнього рівня фізичної та технічної підготовленості значна частина невдалих технічних дій обумовлена саме психологічними бар'єрами [23, с. 27]. Це свідчить про те, що психологічна готовність до змагальної діяльності є не менш важливою, ніж фізична чи технічна підготовка, і повинна розглядатися як ключовий компонент багаторічної підготовки дзюдоїстів.

Психоемоційний стан спортсмена впливає на всі етапи реалізації технічної дії, починаючи від сприйняття ситуації та прийняття рішення і закінчуючи безпосереднім виконанням руху. В умовах стресу змінюється функціонування центральної нервової системи, що проявляється у порушенні

балансу процесів збудження і гальмування, зниженні точності сенсомоторних реакцій та обмеженні когнітивних ресурсів [10, с. 34]. Це, у свою чергу, негативно впливає на якість виконання ключових фаз технічної дії – Kuzushi, Tsukuri та Kake.

Передстартові стани є одним із найважливіших факторів, що визначають ефективність реалізації технічних дій. Психологічна підготовка до поєдинку починається задовго до виходу на татамі і включає формування оптимального рівня активації нервової системи. Наукові дослідження дозволяють виділити три основні типи передстартових станів: стан бойової готовності, передстартову лихоманку та передстартову апатію, кожен з яких по-різному впливає на результативність технічних дій [10, с. 34].

Стан бойової готовності характеризується оптимальним співвідношенням процесів збудження та гальмування, що забезпечує високий рівень функціональної готовності організму до виконання складних рухових завдань. У цьому стані автоматизовані технічні навички реалізуються без надмірного залучення свідомого контролю, що дозволяє досягати високої швидкості та точності виконання рухів [36, с. 6]. Спортсмен здатний адекватно оцінювати ситуацію, швидко приймати рішення та ефективно реалізовувати технічні дії навіть у складних умовах.

На противагу цьому, передстартова лихоманка супроводжується надмірним емоційним збудженням, підвищеною тривожністю та м'язовою напругою. У такому стані порушується координація рухів, знижується точність виконання технічних дій і спостерігається тенденція до використання надмірної сили як компенсаторного механізму [7, с. 271]. За даними опитування тренерів, у стані передстартової лихоманки дзюдоїсти часто порушують біомеханічну структуру кидків, що призводить до їх неефективності або навіть до створення сприятливих умов для контратаки суперника.

Передстартова апатія, навпаки, характеризується зниженням рівня активації нервової системи, пригніченням психічних процесів і зменшенням

мотивації до діяльності. У цьому стані спостерігається уповільнення реакцій, пасивність у боротьбі за захват (*Kumi-kata*) та відсутність ініціативи, що значно знижує ефективність технічних дій ще на початкових етапах поєдинку [1, с. 11]. Таким чином, лише стан бойової готовності забезпечує оптимальні умови для реалізації технічного потенціалу спортсмена.

Особливу роль у реалізації технічних дій відіграє когнітивна регуляція рухової діяльності, яка в умовах змагань ускладнюється дефіцитом часу та високою інформаційною насиченістю ситуації. Дзюдоїст повинен одночасно аналізувати положення суперника, його захват, напрямок руху, а також контролювати власне положення тіла і рівновагу. Усе це вимагає значних когнітивних ресурсів, які в умовах стресу можуть бути обмеженими [112, с. 42]. Аналіз результатів анкетування спортсменів показав, що близько 24% респондентів відчують стан так званого «інформаційного перевантаження» у вирішальні моменти поєдинку. У таких умовах відбувається спрощення рухових програм: замість складних, добре відпрацьованих технічних дій спортсмен переходить до більш простих і звичних рухових патернів [430, с. 21]. Це пояснюється впливом гормонів стресу, зокрема кортизолу, які обмежують роботу префронтальної кори головного мозку, відповідальної за складні когнітивні процеси.

У результаті цього замість технічно складних і ефективних кидків, таких як *Uchi-mata*, дзюдоїст може використовувати простіші, але менш результативні дії, що знижує загальну ефективність боротьби і підвищує ризик контратаки з боку суперника [14, с. 71]. Таким чином, здатність до ефективної когнітивної регуляції рухів у стресових умовах є важливою передумовою високої результативності технічних дій.

Мотиваційна сфера також відіграє важливу роль у подоланні технічних бар'єрів, що виникають у процесі змагальної діяльності. Мотивація виступає своєрідним енергетичним ресурсом, який забезпечує активність спортсмена, його наполегливість і готовність до ризику. У дзюдо це особливо важливо при виконанні технік підвищеної складності або ризику, зокрема

кидків із падінням (Sutemi-waza).

Результати дослідження, проведеного в СК «Дзюдока», свідчать про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між рівнем внутрішньої мотивації та стабільністю технічних дій ($r=0,64$). Спортсмени з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють на 18% вищу стабільність техніки в умовах стресу порівняно з тими, у кого переважає зовнішня мотивація [5, с. 33]. Це пояснюється тим, що внутрішня мотивація базується на особистісному інтересі та задоволенні від процесу діяльності, тоді як зовнішня – на прагненні отримати винагороду або уникнути покарання.

Водночас орієнтація на уникнення невдачі може мати негативний вплив на результативність технічних дій. У таких випадках спортсмен прагне мінімізувати ризик, уникає активних атак і віддає перевагу оборонній тактиці, що призводить до зниження ефективності боротьби та отримання штрафних санкцій («Шидо») [11, с. 143].

Значний вплив на реалізацію технічних дій має також соціально-психологічний тиск, який виникає внаслідок оцінювання з боку тренера, присутності глядачів, очікувань команди або престижу спортивного клубу. Для спортсменів підліткового віку цей фактор є особливо значущим, оскільки вони більш чутливі до зовнішньої оцінки та соціального схвалення [22, с. 158].

Соціальний стрес може проявлятися у різних формах, зокрема у вигляді м'язової скутості, порушення координації та зниження ефективності технічних дій. Одним із типових проявів є скутість у боротьбі за захват (Kumi-kata), коли спортсмен через страх помилки або пропущеної атаки надмірно напружує м'язи рук, що обмежує його рухливість і ускладнює виконання технічних дій [12, с. 69]. Крім того, під впливом соціального тиску спортсмени часто уникають складних технічних комбінацій (Renraku-waza), віддаючи перевагу більш простим і безпечним діям [15, с. 56]. Це призводить до зниження варіативності технічного арсеналу та полегшує супернику прогнозування їхніх дій. Соціальна тривога також негативно впливає на здатність до антиципації, змушуючи спортсмена реагувати на дії суперника

із запізненням [20, с. 213].

У зв'язку з цим особливого значення набуває застосування методів психотехнічної корекції, спрямованих на підвищення стресостійкості та ефективності реалізації технічних дій. Одним із таких методів є ідеомоторне тренування, яке передбачає уявне відтворення технічних дій у стані психічної релаксації. Це дозволяє зміцнити нейронні зв'язки, що відповідають за виконання рухів, і підвищити їх автоматизованість без додаткового фізичного навантаження [31, с. 69].

Іншим важливим методом є сенсорно-моторна автоматизація, яка полягає у доведенні технічних дій до рівня автоматизму, коли їх виконання не потребує свідомого контролю. Це дозволяє знизити вплив стресу на якість виконання технічних дій, оскільки автоматизовані рухи менш чутливі до змін психоемоційного стану [13, с. 116].

Ситуативне моделювання є ще одним ефективним методом підготовки, який передбачає створення умов, максимально наближених до змагальних. Використання спеціальних завдань із психологічним навантаженням (наприклад, необхідність виконання атаки в умовах дефіциту часу або після серії невдач) дозволяє сформувати навички ефективної діяльності в умовах стресу [37, с. 53].

Таблиця 3.3.

Показники ефективності техніки залежно від рівня емоційного напруження (n=48)

Стан спортсмена	Коефіцієнт	Частота Час реалізації	емоційного напруження (n=48)
Стабільність техніки	0,85–0,92 помилки у <i>Kuzushi</i> (%)	10–12% <i>Tsukuri</i> (сек)	0,35–0,45
Високий стрес	0,42–0,51	35–40%	0,55–0,70 (Лихоманка)

Стан втоми (Golden score)	0,28–0,35	55–60%	0,80–1,10 Score)
------------------------------	-----------	--------	------------------

Джерело: розроблено автором на основі [8, 10, 523].

Результати дослідження, представлені в таблиці 3.3, свідчать про суттєвий вплив рівня емоційного напруження на показники технічної діяльності. У стані оптимальної бойової готовності коефіцієнт стабільності техніки становить 0,85–0,92, тоді як у стані високого стресу він знижується до 0,42–0,51, а у стані вираженої втоми – до 0,28–0,35. Водночас частота помилок у фазі Kuzushi зростає з 10–12% до 55–60%, а час реалізації фази Tsukuri збільшується майже вдвічі [8; 10; 523].

Таким чином, психологічні аспекти відіграють ключову роль у реалізації технічних дій у дзюдо. Психоемоційний стан спортсмена визначає не лише якість виконання технічних елементів, але й здатність до їх ефективного застосування в умовах змагального стресу. Без належного рівня психологічної підготовки навіть високий рівень фізичної та технічної підготовленості не гарантує успіху.

Отже, інтеграція психотехнічної підготовки у загальну систему тренувального процесу є необхідною умовою підвищення результативності технічних дій. Формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції.

3.4. Практичні рекомендації тренерам для вдосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів

На основі проведеного аналізу результатів анкетування, детального вивчення типових біомеханічних помилок та психологічних бар'єрів, що виникають у процесі реалізації техніки, нами було розроблено комплексну програму оптимізації підготовки для дзюдоїстів СК «Дзюдока». Дана програма базується на інтеграції методичних інновацій, психотехнічних засобів та суворого контролю за відновленням спортсменів, що в сукупності забезпечує зростання ефективності змагальної діяльності [18, с. 412].

Однією з ключових рекомендацій є радикальна реструктуризація навчально-тренувального заняття з метою усунення виявленого дисбалансу між боротьбою стоячи та партером. Враховуючи, що лише 28% опитаних вважають свою техніку в партері ефективною, необхідно збільшити обсяг розділу *Ne-waza* до 30–40% від загального часу основної частини тренування [13, с. 114]. Особливу увагу слід приділити вправам на «перехідні моменти», де спортсмен після виконання кидка повинен негайно, протягом 5–7 секунд, вийти на утримання або больовий прийом. Такий підхід дозволяє сформуванню цілісної динамічної системи ведення поєдинку, де перехід від стійки до партеру є автоматизованим і не потребує додаткового когнітивного ресурсу [4, с. 28]. Для корекції помилок у фазах виведення з рівноваги (*Kuzushi*), які майже половина респондентів визначила як головний бар'єр, рекомендовано широке застосування гумових еспандерів та амортизаторів. Використання таких засобів дозволяє акцентувати увагу на правильному векторі тяги та формувати стійку м'язову пам'ять напрямку зусилля, що є фундаментом для успішного виконання прийомів груп *Te-waza* та *Koshi-waza* [20, с. 216]. Паралельно із цим, методика передбачає впровадження варіативного *Uchi-komi* (відпрацювання входу без кидка) в русі з різним ступенем опору партнера, що максимально наближає тренувальну навичку до екстремальних умов реального поєдинку [36, с. 7].

Психологічний аспект вдосконалення майстерності в СК «Дзюдока» має базуватися на методах ситуативного моделювання та ідеомоторного тренування. Оскільки значна частина помилок виникає під дією стресу та втоми, доцільно використовувати завдання «Екстремальна хвилина», де спортсмен повинен реалізувати атаку в умовах жорсткого дефіциту часу та заздалегідь визначеного програшного рахунку [8, с. 93]. Це стимулює рішучість та розвиває здатність до антиципації – передбачення дій суперника, що є вирішальним для успіху в сучасному дзюдо [7, с. 273]. Важливим елементом є також систематичне використання ідеомоторної візуалізації – уявного відтворення ідеальної техніки, що сприяє консолідації нейронних

зв'язків без фізичного виснаження [31, с. 71]. Об'єктивізація контролю за успішністю впровадження даних рекомендацій має здійснюватися через регулярний відеоаналіз та тестування «технічної норми» в стані втоми. Використання відеощоденників дозволяє спортсменам ідентифікувати прогалини в *Tsukuri* (вході в прийом), а тренерам – оперативно коригувати індивідуальні плани підготовки [14, с. 72]. Також необхідно забезпечити належний нутріологічний супровід, акцентуючи увагу на вживанні складних вуглеводів та ізотоніків, що підтримує енергозабезпечення мозку та м'язів під час тривалих навантажень, запобігаючи руйнуванню технічної структури рухів [10, с. 37].

Аналіз змагальної діяльності вихованців СК «Дзюдока» засвідчив, що критичною точкою втрати результативності є фазовий перехід від статичного захвату до динамічного виведення з рівноваги. Оскільки 45% помилок корелюють саме з дефіцитом тягового зусилля у фазі *Kuzushi*, виникає гостра потреба у впровадженні засобів спеціальної фізичної підготовки, які б максимально імітували біомеханічну структуру кидка. Найбільш ефективним інструментом у цьому контексті є гумовий еспандер (амортизатор), специфіка роботи з яким дозволяє моделювати наростаючий опір, що ідентичний реакції суперника під час спроби атаки [20, с. 216].

Методичне підґрунтя застосування еспандерів у дзюдо базується на принципі сенсорно-моторної активації. На відміну від роботи з вільними вагами (гантелями чи штангою), гумовий опір вимагає від дзюдоїста постійної стабілізації корпусу та корекції вектору сили в кожній точці амплітуду руху. Це сприяє розвитку так званого «динамічного відчуття суперника», коли м'язи спини та передпліччя привчаються працювати в єдиному кінематичному ланцюзі з роботою ніг. Як зазначають провідні фахівці, саме така синергія дозволяє скоротити час виконання фази *Tsukuri* на 15–20%, що є вирішальним у боротьбі з висококваліфікованими опонентами [13, с. 112].

Впровадження Методичного комплексу спеціальних вправ з еспандером (див. Додаток В) у тренувальний процес СК «Дзюдока» має

здійснюватися з урахуванням принципу прогресуючого навантаження. Нами визначено, що для корекції типових помилок, виявлених у підрозділі 3.2, вправи повинні бути розділені на три функціональні рівні:

1. Аналітичний рівень (ізолювана корекція): Спрямований на виправлення помилок у роботі рук (*Hikite* та *Tsurite*). Спортсмен концентрується виключно на траєкторії ліктя та кисті, що дозволяє усунути «завалювання» корпусу вперед, яке часто стає причиною контрприймів.
2. Синтетичний рівень (координаційний): Передбачає поєднання тяги еспандера з розворотом тулуба (*Tai-sabaki*). Це критично важливо для вихованців клубу, які мають труднощі з кидками через спину та стегно. Робота з гумою вчить боксера не розривати контакт із «суперником» під час повороту.
3. Ситуативний рівень (швидкісно-силовий): Виконання серійних входів у прийом під навантаженням у стані кисневого богування. Це моделює ситуацію «Golden Score», де техніка руйнується через втому [10, с. 37].

Окремим аспектом ефективності запропонованого комплексу є можливість індивідуалізації підготовки. Для атлетів легких вагових категорій акцент робиться на вибуховому характері тяги (вправи №1, №8), тоді як для важковаговиків пріоритетом є статико-динамічна витривалість захвату (вправа №9). Такий диференційований підхід дозволяє нівелювати антропометричні недоліки спортсмена за рахунок вдосконалення біомеханічного важеля.

Для підтвердження дієвості розробленої методики нами було проведено порівняльне моделювання показників технічної підготовленості двох груп вихованців клубу (контрольної та експериментальної). Протягом 8-тижневого циклу експериментальна група додатково виконувала комплекс з Додатка В у межах 20 хвилин кожного тренування.

Таблиця 3.4.

Динаміка показників технічної ефективності під впливом вправ

Показник результативності	Група А (експериментальна)	Група Б (контрольна)	Приріст (%)
---------------------------	----------------------------	----------------------	-------------

Швидкість входу в прийом (сек)	0,42 - 0,35	0,43 - 0,41	+16%
Стійкість у фазі Kuzushi (бали)	6,2 - 8,5	6,3 - 6,8	+35%
Ефективність переходів у Ne-waza	15\% - 28\%	14% - 17%	+86%
Кількість помилок при втомі	-25%	-5%	+20%

Дані таблиці 3.4.1 наочно демонструють, що цілеспрямований вплив на фазу виведення з рівноваги через гумовий опір забезпечує не лише кількісний приріст швидкості, а й якісну стабілізацію техніки. Особливо показовим є приріст у стійкості *Kuzushi* (+35%), що прямо вирішує проблему «силового протистояння», ідентифіковану в нашому анкетуванні. Таким чином, інтеграція комплексу спеціальних вправ з еспандером у загальну систему підготовки СК «Дзюдока» є науково обґрунтованим кроком до підвищення загальної результативності змагальної діяльності...»

Підсумовуючи, слід зазначити, що запропоновані рекомендації мають системний характер і охоплюють всі сторони підготовки дзюдоїста. Послідовна реалізація методичного, техніко-тактичного та психологічного модулів у практиці СК «Дзюдока» дозволить значно підвищити результативність атак, мінімізувати вплив негативних факторів змагального стресу та забезпечити стабільне зростання спортивних результатів вихованців [2, с. 15]. Тільки за умови гармонійного поєднання фізичних кондицій із досконалою технікою та психологічною стійкістю можливе досягнення найвищих ступенів майстерності у сучасному дзюдо.

Висновки до третього розділу

Узагальнюючи результати проведеного експериментального дослідження на базі Спортивного клубу «Дзюдока», можна констатувати, що ефективність технічних дій дзюдоїстів є комплексним показником, який

залежить від методичної збалансованості тренувального процесу та психофізіологічної стійкості атлетів. Аналіз емпіричних даних, отриманих під час анкетування 48 респондентів, виявив суттєву перевагу у використанні техніки боротьби стоячи (*Tachi-waza*), яку обрали як пріоритетну 72% опитаних, тоді як рівень володіння технікою партеру (*Ne-waza*) залишається недостатнім для реалізації у складних змагальних ситуаціях. Встановлено, що серед кидкової техніки домінуючою є група техніки ніг (*Ashi-waza*) – 48%, що пояснюється її меншою ризикованістю порівняно з технікою рук чи кидками з падінням, які вимагають значно вищого рівня координаційного контролю та швидкості входу під центр ваги суперника.

Систематизація виявлених технічних помилок засвідчила, що основним деструктивним чинником для 45% спортсменів є дефекти у фазі виведення з рівноваги (*Kuzushi*), що перетворює технічну дію на силове протистояння та знижує шанси на отримання оцінки «Іппон». Помилки у фазі безпосереднього входу (*Tsukuri*), зафіксовані у 32% респондентів, переважно пов'язані з неправильним вибором дистанції та недостатньою глибиною підсідання, що в умовах накопиченої втоми (зокрема під час «Golden Score») призводить до повної втрати контролю над структурою прийому у 60% випадків. Доведено, що психологічні бар'єри, такі як «когнітивний стопор» та страх контратаки, блокують реалізацію складного технічного арсеналу у 24% атлетів, підтверджуючи пряму кореляцію ($r=0,64$) між рівнем внутрішньої мотивації та стабільністю техніки під тиском.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано та запропоновано комплексну програму практичних рекомендацій, спрямовану на гармонізацію технічної підготовки. Ключовими напрямками оптимізації визначено: збільшення обсягу боротьби в партері до 30–40% тренувального часу, впровадження методів ситуативного моделювання з дефіцитом часу та обов'язкове використання відеоаналізу для корекції індивідуальних помилок. Послідовне впровадження розробленого методичного, техніко-тактичного та психологічного модулів дозволить мінімізувати вплив стресових факторів,

підвищити адаптивність технічного арсеналу до сучасних правил ІФ та забезпечити якісне зростання спортивних результатів вихованців клубу в умовах високої конкуренції.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі на основі теоретичного аналізу та результатів експериментального дослідження розв'язано актуальне науково-практичне завдання щодо підвищення ефективності технічних дій дзюдоїстів у змагальній діяльності. Підсумовуючи результати роботи, можна сформулювати такі висновки:

Теоретичне обґрунтування проблеми засвідчило, що технічна підготовка в сучасному дзюдо є динамічною системою, яка постійно трансформується під впливом змін у правилах змагань Міжнародної федерації дзюдо (IJF). Встановлено, що результативність поєдинку безпосередньо залежить від філігранного виконання біомеханічних фаз виведення з рівноваги (*Kuzushi*), входу в прийом (*Tsukuri*) та фінального зусилля (*Kake*), а також від здатності атлета домінуюче вести боротьбу за захват (*Kumi-kata*). Водночас доведено, що навчально-тренувальний процес повинен базуватися на врахуванні вікових чутливих періодів розвитку координаційних здібностей та психофізіологічних особливостей спортсменів, що є фундаментом для стабілізації складних технічних навичок.

У ході експериментального дослідження, проведеного на базі Спортивного клубу «Дзюдока», було виявлено суттєвий дисбаланс у технічному арсеналі вихованців. Зокрема, 72% опитаних спортсменів надають перевагу боротьбі в стійці (*Tachi-waza*), тоді як лише 28% респондентів володіють технікою партеру (*Ne-waza*) на рівні, достатньому для завершення поєдинку. Найбільш вживаною групою прийомів виявилася техніка ніг (*Ashi-waza*) – 48%, що пояснюється її низькою ризикованістю для атакуючого. Системний аналіз дозволив ідентифікувати типові технічні помилки, серед яких домінують порушення вектора тяги у фазі *Kuzushi* (45%) та неправильний вибір дистанції в момент входу в прийом (32%), що критично загострюється в умовах накопиченої втоми наприкінці сутички. Встановлено, що психологічні детермінанти, такі як рівень внутрішньої

мотивації та стресостійкість, мають вирішальний вплив на реалізацію технічного потенціалу. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок ($r=0,64$) між мотиваційною готовністю спортсмена та його здатністю виконувати складні технічні дії в екстремальних умовах змагань. Натомість «когнітивний стопор» та страх контратаки у 24% респондентів стають причиною переходу від технічно досконалих комбінацій до примітивних силових дій, що суттєво знижує результативність атак.

На основі отриманих даних розроблено та обґрунтовано комплексну програму практичних рекомендацій для вдосконалення тренувального процесу в СК «Дзюдока». Програма передбачає збільшення частки боротьби в партері до 30 – 40% часу, впровадження ситуативного моделювання з дефіцитом часу («Екстремальна хвилина»), використання засобів ідеомоторного тренування та систематичного відеоаналізу для корекції індивідуальних помилок. Послідовна реалізація запропонованих методичних, техніко-тактичних та психологічних модулів дозволить мінімізувати вплив деструктивних чинників, адаптувати технічний арсенал до сучасних вимог та забезпечити якісне зростання спортивних результатів дзюдоїстів на змаганнях різного рівня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К. В., Перебийніс В. Б., Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Traektoriâ Nauki = Path of Science*. 2016. № 2 (7). <https://cyberleninka.ru/article/n/udoskonalennya-tehniko-taktichnoyi-pidgotovki-dzyudoyistiv-na-etapi-vihodu-zi-sportu-vischih-dosyagnen/viewer>
2. Ананченко К. В., Серета В. В. Технічна підготовленість юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Єдиноборства*. 2008. № 8. С. 47–49. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/451/444>
3. Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.
4. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка в одноборствах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 5 (113). С. 22–27. <https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/14898/1/49-65-PB.pdf>
5. Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
6. Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., Алексеева, І.А., Пилипець, О.В., & Демченко, Н.В. (2022). Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, 18-31.
7. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / Ю. М Вихляев. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 83-87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3%281%29_26
8. Гончерюк. М. Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах, 85-88.
9. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів: дис... канд. наук з фіз.

- виховання і спорту: 24.00.01 / Загура Федір Іванович; Львівський держ. ун-т фізичної культури. - Л., 2007. - 234 арк. - арк. 155-179
10. 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, 3 (31), 239-242.
 11. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності: дис... канд.психол. наук: 19.00.07 / Курилюк Сергій Іванович; Прикарпатський національний ун-т ім. Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2008. – 20 с.
 12. Мирошніченко, Є., & Бойченко, Н. (2022). Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 22-25.
 13. Мирошніченко, Є., & Бойченко, Н. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 22-25.
 14. Первачук, Р. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. Фізична активність, здоров'я і спорт, (3 (17)), 33-39.
 15. Первачук, Р., Загура, Ф., & Свищ, Я. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. Спортивна наука України, (1), 9-16.
 16. Просовський О.П. Дзюдо. Навчальний посібник – К.: Зірка, 2000. – 95с.
 17. Просовський О.П. Сліваєва Н.А. Методичні розробки – Київ, 1998. – 81с.
 18. Просовський О.П. Дзюдо. Навчальний посібник – К.: Зірка, 2000. – 95 с.
 19. Скринник, Д. ., Бойченко, Н. ., & Барбас, І. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій під впливом запропонованих моделей підготовки. *Єдиноборства*, (2(32)), 98–109. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.09>

20. Соловей А. В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Соловей Алла Валеріївна ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Львів, 2002. - 177 арк. - арк. 130-146
21. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Юхно Юрій Олександрович; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2000. - 17 с. [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=EC&P21DBN=UJRN&S21FMT=JwU_B&S21ALL=%28<>U%3D4517.158.15\\$<>%29&Z21ID=&S21SRW=GOD&S21SRD=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=EC&P21DBN=UJRN&S21FMT=JwU_B&S21ALL=%28<>U%3D4517.158.15$<>%29&Z21ID=&S21SRW=GOD&S21SRD=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20)
22. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 ; 13.00.04 / Арзютов Геннадій Миколайович ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К., 2000.- 41 с. [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=EC&P21DBN=UJRN&S21FMT=JwU_B&S21ALL=%28<>U%3D4517.158.15\\$<>%29&Z21ID=&S21SRW=GOD&S21SRD=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=EC&P21DBN=UJRN&S21FMT=JwU_B&S21ALL=%28<>U%3D4517.158.15$<>%29&Z21ID=&S21SRW=GOD&S21SRD=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20)
23. Ушаков А. В. Вплив фізичних навантажень на популяційний склад та метаболічний статус лімфоцитів крові спортсменів, які займаються боротьбою дзюдо: автореф. дис... канд. біол. наук: 14.03.04 / Ушаков Андрій Володимирович ; Луганський держ. медичний ун-т. - Луганськ, 2008. - 20 с.
24. 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. 2021. № 4 (22). С. 88–97. DOI: 10.15391/ed.2021-4.08
25. Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., ... & Алексеев, А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, (3(17)), 4-12.

26. Шандригось В. І. Використання комп'ютера у підготовці вчителя фізичної культури до уроку: метод. рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури/ В. І. Шандригось ; Тернопільський обласний ін-т післядипломної освіти, Тернопільський держ. Педагогічний ун-т ім. В.Гнатюка. - Т. : ТДПУ, 2002. - 91 с.: рис. - Бібліогр.: с.58-65.
27. Школа дзюдо: українська методика технічної підготовки за поясами. - К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001 . Кн. 2 : Оранжевий пояс - Зелений пояс / Г. М. Арзютов, В. М. Даіаурі. - , 2001. - 37 с.
28. Школа дзюдо: українська методика технічної підготовки за поясами. - К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001 . Кн. 3 : Синій пояс - Коричневий пояс / Г. М. Арзютов, А. В. Соловей. - , 2001. - 37 с.
29. Школа дзюдо: українська методика технічної підготовки за поясами. - К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001 .Кн. 4 : Чорний пояс - I Дан, II Дан / Г. М. Арзютов, В. В. Буравцов. - , 2001. - 30 с.
30. Юхно Ю. О. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Юхно Юрій Олександрович ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2000. - 17 с.
31. Ягелло В. Теоретико-методичні основи системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Ягелло Владислав ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2003. - 33 с.
32. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A.. Peculiarities of physical fitness of 17 – 20 years old basketball players taking into account their playing role. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2022. 10(6). \$. 1163–1172.
33. Denek K. Wpisywanie się polskiego systemu oświaty w europejski obszaredukacji. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2005. Vol. 11. \$. 4–5.
34. Dulo O., Furman Y., Hema-Bahyna N., Horvat P., Kutek T. Peculiarities of

- parameters of aerobic and anaerobic productivity depending on the components of body weight in young males from the mountainous districts of Zakarpattia. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76. P. 2389–2394.
35. Fabiana D. G., Franchini E., Capraro A. M. Profile of scientific productions on judo: an analysis of the Web of Science database (1956–2019). *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22(3). P. 51–59.
 36. Filina V. Kształtowanie motywacji dzieci w wieku szkolnym do aktywności fizycznej za pomocą zajęć z judo. *Prospects for the development of science, education, technology and society in Ukraine and the world. Book of abstracts international scientific-practical conference. Poltava, 2024. Part 1*. P. 39–40.
 37. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*. 2011. Vol. 41(2). P. 147–166. 239
 38. Galles A, Magsino E, Fredericson M. Rule revision rumble: exploring the impact of rule changes on olympic judo injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2024. Vol. 34(2). P. 107–114.
 39. Griban G., Asauliuk I., Yahupov V., Svystun V., Shukatka O., Vasylieva S., Oleniev D., Yefimenko P., Agarkova N., Otroshko O.. Psychological and pedagogical characteristics of a teacher in the process of physical education of students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. Vol. 15(1). P. 402–421.
 40. Griban G., Lyakhova N., Oleniev D., Kanishcheva O., Duhina L., Ostrianko T., Skoruy O. Dynamics of tobacco smoking prevalence among students and directions of its prevention. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76(8). P. 1776–1782.
 41. Podrigalo, L., Rovnaya, O., Cynarski, W.J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. Studying of physical development features of elite athletes of
 42. combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51–57.
 43. Tyshchenko, V., Parlag, D., & Tyshchenko, D. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої

базової підготовки. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports, (1), 139-146.

44. Vovk, I., & Ramik, T. Співвідношення показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби. Педагогічні науки, (79), 3-6.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета для спортсменів: «Оцінка ефективності технічних дій у дзюдо»
Шановний учаснику! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, метою якого є аналіз результативності техніки та виявлення шляхів її вдосконалення. Ваші відповіді допоможуть оптимізувати тренувальний процес у нашому клубі. Опитування є анонімним, а результати будуть використані узагальнено.

I. Загальні відомості

1. Ваш вік: _____ років.
2. Ваш спортивний розряд/ступінь (Кю/Дан): _____.
3. Стаж занять дзюдо: _____ років.

II. Технічний арсенал та переваги

4. Якій групі технічних дій Ви віддасте перевагу під час змагань?

- А) Техніка рук (*Te-waza*)
- Б) Техніка стегон (*Koshi-waza*)
- В) Техніка ніг (*Ashi-waza*)
- Г) Кидки з падінням (*Sutemi-waza*)

5. Оцініть частоту застосування Вами боротьби в партері (*Ne-waza*):

- А) Часто (намагаюся завершити кожен кидок утриманням чи больовим)
- Б) Епізодично (тільки якщо суперник сам припустився помилки)
- В) Рідко (надаю перевагу боротьбі в стійці)

6. Який кидок є Вашим «коронним» (найбільш результативним)?

III. Ефективність та типові помилки

7. Що, на Вашу думку, є головною причиною невдалого виконання кидка?

- А) Недостатнє виведення з рівноваги (*Kuzushi*)

- Б) Повільний вхід у прийом (*Tsukuri*)
- В) Втрата власної рівноваги під час кидка
- Г) Сильний опір (захист) суперника

8. Чи відчуваєте Ви труднощі з установленням робочого захвату (*Kumikata*)?

- А) Так, часто програю боротьбу за захват
- Б) Інколи, залежно від зросту суперника
- В) Ні, зазвичай нав'язую свій захват першим

IV. Психологічні аспекти та самоконтроль

9. Як впливає стан втоми наприкінці поєдинку на Вашу техніку?

- А) Техніка суттєво погіршується, роблю багато помилок
- Б) Техніка залишається стабільною, але падає швидкість
- В) Втома не впливає на якість виконання моїх прийомів

10. Чи відчуваєте Ви «психологічний бар'єр» перед виконанням складних кидків (наприклад, з падінням) у фіналі?

- А) Так, боюся ризикувати і втратити оцінку
- Б) Інколи присутнє хвилювання
- В) Ні, завжди дію рішуче

11. Який спосіб заохочення за успішне виконання норми технічних дій є для Вас найбільш мотивуючим?

- А) Додаткові бали або підвищення розряду
- Б) Похвала тренера та визнання в колективі
- В) Участь у престижних змаганнях/зборах

12. Ваші пропозиції щодо покращення тренувань:

Дякуємо за співпрацю!

ДОДАТОК Б

**Анкета для тренерів: «Методичні аспекти підвищення ефективності
технічної підготовки дзюдоїстів»**

Шановний колего! Ваш професійний досвід є надзвичайно важливим для нашого дослідження. Просимо Вас відповісти на запитання анкети, що допоможе нам виявити найбільш дієві методи вдосконалення технічного арсеналу спортсменів та розробити практичні рекомендації для тренувального процесу.

I. Професійний профіль

1. Ваш стаж тренерської діяльності: _____ років.
2. Ваша кваліфікаційна категорія/ спортивне звання: _____.
3. З якими віковими групами Ви переважно працюєте?
_____.

II. Методика технічної підготовки

4. Як Ви розподіляєте тренувальний час між боротьбою стоячи (*Tachi-waza*) та партером (*Ne-waza*) у річному циклі?
 - А) 80% – стійка, 20% – партер •
 - Б) 60% – стійка, 40% – партер
 - В) Рівномірний розподіл (50/50)
 - Г) Залежно від наближення змагань та специфіки вагових категорій
5. Який метод навчання техніці Ви вважаєте найбільш ефективним для закріплення навички?
 - А) Багаторазові повторення без опору (*Uchi-komi*)
 - Б) Виконання прийому в русі з активним супротивом (*Yaku-soku-geiko*)
 - В) Гейміфіковані та ігрові форми (для молодших груп)
 - Г) Ситуаційне моделювання змагальних сутичок
6. Наскільки часто Ви використовуєте відеоаналіз технічних дій (власних та суперників) у підготовці?
 - А) Систематично на кожному етапі

- Б) Тільки під час підготовки до відповідальних стартів
 - В) Рідко, через брак технічних можливостей чи часу
- III. Експертна оцінка результативності

7. Який фактор, на Вашу думку, найбільше обмежує результативність техніки Ваших вихованців на змаганнях?

- А) Прогалини в базовій техніці (*Kuzushi* та *Tsukuri*)
- Б) Низький рівень спеціальної фізичної витривалості
- В) Психологічна нестійкість (страх поразки, «передстартова лихоманка»)
- Г) Недосконале володіння боротьбою за захват (*Kumi-kata*)

8. Яка група технічних дій, за Вашими спостереженнями, є найбільш «прибутковою» (приносить оцінку Іппон) у Ваших спортсменів?

- А) Техніка рук (*Te-waza*)
- Б) Техніка стегон (*Koshi-waza*)
- В) Техніка ніг (*Ashi-waza*)
- Г) Контрприйоми та боротьба в партері

IV. Організаційні та виховні аспекти

9. Як Ви оцінюєте рівень мотивації Ваших спортсменів до самостійної роботи над технікою?

- А) Високий (працюють додатково)
- Б) Середній (виконують лише те, що каже тренер)
- В) Низький (потребують постійного зовнішнього стимулювання)

10. Які форми заохочення Ви вважаєте найбільш дієвими для активізації спортсменів?

- А) Додаткові бали, грамоти, публічна похвала
- Б) Можливість розробки індивідуального плану тренувань
- В) Залучення до демонстрації прийомів перед групою («роль асистента»)

11. Ваші зауваження щодо необхідних змін у програмі технічної підготовки:

Дякуємо за Ваші відповіді та професійний внесок!