

БОЙЧЕНКО Наталя

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>e-mail: natalya-meg@ukr.net**ОГАНОВ Карен**

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-0391-7570>e-mail: oganovkaren34@gmail.com**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІЮДОЇСТІВ 16-17 РОКІВ**

В статті досліджено динаміку техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій під впливом запропонованих комплексів завдань та вправ. Запропоновані комплекси для вдосконалення техніко-тактичної майстерності склалися із завдань на виконання технічних дій у стійці, включаючи боротьбу із різними суперниками та комплексу технічних дій у положенні партер, який складався із ситуаційних вправ та боротьби із суперниками різних вагових категорій. Рекомендовано засоби для вдосконалення координаційних здібностей: вправи із застосуванням нестандартних вихідних, проміжних або кінцевих положень; зменшення простору, у якому рухаються борці; виконання добре освоєних рухів у нестандартних умовах; вправи з утриманням рівноваги на фітболах з різних вихідних положень. Отримані результати показують, що за час проведення педагогічного експерименту спортсмени контрольної групи, що тренувались за програмою навчальною ДЮСШ, змінили тактику змагальної сутички та стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому зменшилась. Спортсмени експериментальної групи, які тренувались за запропонованими комплексами, також стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому навпаки збільшилась, також, збільшився об'єм та ефективність технічних дій. Порівнюючи результати тестування координаційних здібностей дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп спостерігається статистично достовірні зміни у всіх тестах ($p < 0,05$). Покращення результатів у цих тестах пояснюється спрямованістю запропонованих засобів на розвиток статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів та здатності до орієнтування у просторі. Таким чином, запропоновані засоби і комплекси вправ позитивно вплинули на динаміку техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій, що доказує їх ефективність застосування в навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактична майстерність, координаційні здібності, завдання, вправи

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.1>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей у дзюдо завжди було вкрай важливим аспектом та актуальним напрямком у наукових дослідженнях. У зв'язку із зростанням конкуренції, дане дослідження є особливо актуальним в теперішній час. Техніко-тактична підготовка є особливо важливою в дзюдо, оскільки цей вид спорту вимагає високої рівноваги між технічними навичками та тактичними знаннями. Для перемоги у спортивній сутичці дзюдоїсту необхідно володіти усіма розділами техніки на високому рівні та мати змогу поєднувати технічні дії в комбінації. Для цього потрібно помічати найменші деталі під час сутички та вміти

вчасно скористатись нагодою провести результативну дію. Дзюдоїст, який володіє різними техніками та знає, як їх застосовувати відповідно до ситуації на татамі, може виявитися більш ефективним в боротьбі зі своїми суперниками.

**2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Питанням вдосконалення техніки та тактики займався багато авторів [7, 8, 13]. Велика кількість досліджень техніко-тактичної майстерності борців останніх років були спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності, адже контроль за позитивною динамікою підвищення техніко-тактичної підготовленості можна здійснювати за допомогою аналізу змагальної діяльності, що також є досить актуальним напрямком досліджень [3, 4, 11, 14].

Аналізуючи змагальну діяльність, деякі дослідники акцентують увагу на тому, що обов'язково потрібно враховувати індивідуальні особливості спортсмена або групи спортсменів: вік та стать, вагову категорію [1, 9, 12], манеру ведення сутички [10] тощо. Також, більшість дослідників звертають увагу на той факт, що для успішного вдосконалення спортивної техніки та більш ефективного досягнення спортивної майстерності обов'язково необхідно володіти високим рівнем координаційних здібностей [2, 6].

Таким чином, техніко-тактична підготовка є однією із ключових видів підготовки в дзюдо. Вона допомагає спортсменам вдосконалювати свої навички та забезпечує їм можливість ефективно боротися зі своїми суперниками на татамі. Підбір ефективних засобів та методів вдосконалення є актуальним напрямком техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів та потребує обов'язкового індивідуального підходу до показників кожного спортсмена.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Не зважаючи на актуальність питання, що розглядається в статті, існують проблеми пов'язані з відсутністю тренувальних програм в залежності від особливостей техніко-тактичної майстерності, показників змагальної діяльності, рівня координаційних здібностей спортсменів-дзюдоїстів в різних вікових групах та вагових категоріях.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій.

Для досягнення мети у дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; хронометрування; аналіз протоколів і відеозаписів сутичок дзюдоїстів 16-17 років вагових категорій до 60 кг, до 66 кг, до 73 кг; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

З метою дослідження динаміки показників техніко-тактичної та

координаційної підготовленості дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій під впливом запропонованих засобів був проведений педагогічний експеримент. В дослідженні (вересень 2021 року – грудень 2022) приймали участь 20 спортсменів, які займаються в секції дзюдо КДЮСШ № 2, СК «Слобожанець» м. Харкова. Вік дзюдоїстів – 16-17 років, які відносяться до середніх вагових категорій (до 60 кг, до 66 кг та до 73 кг). Спортсменів було поділено на дві групи: контрольну (n=10) та експериментальну (n=10). Від батьків учасників, які приймали участь у педагогічному експерименті, була отримана згода на участь та використанні результатів наукового дослідження. Процедура проведення педагогічного експерименту відповідала положенням Гельсінської декларації. Методичною основою проведення навчально-тренувального процесу у дзюдоїстів контрольної та експериментальної групи була «Навчальна програма для ДЮСШ з дзюдо» [5]. Відмінною особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування розроблених комплексів завдань та засобів для вдосконалення техніко-тактичної та координаційної підготовленості дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій. Запропоновані комплекси для вдосконалення техніко-тактичної майстерності склалися із завдань на виконання технічних дій у стійці, включаючи боротьбу із різними суперниками та комплексу технічних дій у положенні партер, який складався із ситуаційних вправ та боротьби із суперниками різних вагових категорій. Враховуючи той факт, що рівень технічної майстерності тісно в'язаний з проявом координаційних здібностей було запропоновано рекомендації та засоби для вдосконалення координаційних здібностей, а саме: вправи із застосуванням нестандартних вихідних, проміжних або кінцевих положень; зменшення простору, у якому рухаються борці; виконання добре освоєних рухів у нестандартних умовах; вправи з утриманням рівноваги на фітболах з різних вихідних положень.

Для визначення техніко-тактичної майстерності було проаналізовано 120 сутичок спортсменів контрольної (60 сутичок) та експериментальної (60 сутичок) груп. Реєструвались наступні показники:

об'єм технічних дій; кількість реальних спроб виконання технічних дій під час сутички (кількість раз); результативні технічні дії, тобто кількість дій оцінених судьями (кількість раз); ефективність атакуючих дій (відношення кількості спроб виконання прийомів оцінених судьями до загальної кількості виконання прийомів (%)). Для визначення рівня розвитку та динаміки координаційних здібностей застосовувались наступні тести: стійка на одній нозі із заплющеними очима (с); ходьба із заплющеними очима по лінії на підлозі (с); два перекиди вперед - два перекиди назад (с).

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для виявлення рівня техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій (до 60 кг, до 66 кг та до 73 кг) застосовувався відеоаналіз змагальної діяльності на початку та наприкінці педагогічного експерименту. Так, на початку було проаналізовано 60 сутичок спортсменів контрольної (30 сутичок) та експериментальної (30 сутичок) груп: об'єм

технічних дій; кількість реальних спроб виконання технічних дій під час сутички; результативні технічні дії, тобто кількість дій оцінених судьями; ефективність атакуючих дій. Результати аналізу показників змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій на початку педагогічного експерименту представлений в таблиці 1.

З таблиці 1 видно, що спортсмени обох груп зробили приблизно однакову кількість спроб виконати технічну дію (контрольна – 158; експериментальна – 152) та дій оцінених судьями під час сутичок (контрольна – 25 (чиста перемога), 24 (пів-перемоги); експериментальна – 24 (чиста перемога), 22 (пів-перемоги)).

Різноманіття технічних дій складає 8 у стійці та 2 у положенні партер, лежачи. Виявлено найбільш ефективні технічні дії у спортсменів контрольної (кидок через спину з колін – 37 %; кидок через стегно – 33 %; посадка – 33 %; зачеп під різнойменну ногу – 33 %; утримання – 37 %) та експериментальної (кидок через спину з колін – 38 %; кидок через стегно – 35 %; посадка – 33 %; зачеп під різнойменну ногу – 32 %; утримання – 30 %) груп.

Таблиця 1

Аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій на початку експерименту

Технічні дії	КГ (n=10; 30 сутичок)				ЕГ (n=10; 30 сутичок)			
	Кількість спроб	Дії оцінені судьями		Ефективність атакуючих дій, %	Кількість спроб	Дії оцінені судьями		Ефективність атакуючих дій, %
		Чиста перемога	Пів-перемоги			Чиста перемога	Пів-перемоги	
Положення стійка (кидки)								
Через стегно	27	3	6	33	29	3	7	35
Підхват під дві ноги	6	-	1	17	4	1	-	25
Через спину з колін	24	9	-	37	29	8	3	38
Передня підніжка	26	3	5	31	22	2	3	23
Посадка	12	-	4	33	9	1	2	33
Задня підніжка	10	1	2	30	12	2	1	25
Зачіп під однойменну ногу	24	6	2	33	19	4	2	32
Через голову з упором стопи в живіт	18	-	3	17	14	1	2	22
Всього	147	22	23	-	138	22	20	-
Положення партер, лежачи								
Утримання	8	2	1	37	10	1	2	30
Больові прийоми	3	1	-	33	4	1	-	25
Всього	11	3	1	-	14	2	2	-
Всього разом	158	25	24	-	152	24	22	-

Аналіз результатів дослідження рівня розвитку координаційних здібностей кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій на початку дослідження виявив, що

різниця в показниках між контрольною та експериментальною групами є не достовірною ($p > 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати рівня розвитку координаційних здібностей кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій на початку експерименту ($\bar{x} \pm m$)

Тест	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	Достовірність
Стойка на одній нозі, із заплющеними очима, см	35,84±1,15	34,17±1,15	t=0,87 p>0,05
Ходьба із заплющеними очима по лінії на підлозі, с	510,30±37,21	516,80±31,47	t=0,13 p>0,05
Два перекиди вперед - два перекиди назад, с	7,20±0,36	6,50±0,43	t=1,25 p>0,05

Після проведення педагогічного експерименту з впровадження запропонованих комплексів вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих дзюдоїстів було зроблено повторне тестування спортсменів обох груп (табл. 3). Порівнюючи дані змагальної діяльності дзюдоїстів контрольної групи на початку та наприкінці експерименту видно, що кількість спроб виконати технічну дію зменшилась (початок експерименту – 158; кінець експерименту – 145). Також змінилось співвідношення дій оцінених судьями під час сутичок у сторону зменшення якості балів (початок експерименту – 25 (чиста перемога), 24 (пів-перемоги); кінець експерименту – 23 (чиста перемога), 28 (пів-перемоги)). Ефективність технічних дій суттєво не змінилась. У спортсменів експериментальної групи наступні результати: також зменшилась кількість спроб виконати технічну дію але більш істотно у порівнянні з дзюдоїстами

контрольної групи (початок експерименту – 152; кінець експерименту – 119). Відповідно змінилось співвідношення дій оцінених судьями під час сутичок у сторону збільшення якості балів, на відміну від спортсменів контрольної групи (початок експерименту – 24 (чиста перемога), 22 (пів-перемоги); кінець експерименту – 32 (чиста перемога), 15 (пів-перемоги)). Також виявлено, що ефективність деяких технічних дій суттєво змінилась: кидок через стегно – 45 %; кидок через спину з колін – 42 %; посадка – 41 %. Цікавими є зміни в положенні партер, лежачи в сторону збільшення об'єму та ефективності технічних дій спортсменів обох груп. Так, у всіх спортсменів експериментальної групи збільшився арсенал технічних дій з 2 (утримання, больові) до 3 (утримання, больові, удушливі). Також збільшилась ефективність технічних дій спортсменів обох груп до 44-50 %.

Таблиця 3

Аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій наприкінці експерименту

Технічні дії	КГ (n=10; 30 сутичок)				ЕГ (n=10; 30 сутичок)			
	Кількість спроб	Дії оцінені судьями		Ефективність в атакуючих діях, %	Кількість спроб	Дії оцінені судьями		Ефективність в атакуючих діях, %
		Чиста перемога	Пів-перемоги			Чиста перемога	Пів-перемоги	
Положення стойка (кидки)								
Через стегно	24	3	6	37	20	4	5	45
Підхват під дві ноги	8	1	1	25	6	2	-	33
Через спину з колін	21	4	4	38	19	6	2	42
Передня підніжка	22	4	4	36	18	4	2	33
Посадка	10	-	3	30	12	3	2	41
Задня підніжка	11	2	2	36	8	2	1	37
Зачіп під однойменну ногу	21	6	2	38	16	5	1	37
Через голову з упором стопи в живіт	16	1	3	25	10	2	1	30
Всього	133	21	25	-	109	28	14	-
Положення партер, лежачи								
Утримання	9	2	2	44	6	2	1	50
Больові прийоми	2	-	1	50	2	1	-	50
Удушливі прийоми	1	-	-	-	2	1	-	50
Всього	12	2	3	-	10	4	1	-
Всього разом	145	23	28	-	119	32	15	-

Аналізуючи вище описане, можна зробити висновок, що за час проведення експерименту спортсмени контрольної групи, що тренувались за навчальною програмою

ДЮСШ, змінили тактику змагальної сутички та стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому зменшилась. Спортсмени експериментальної групи, які тренувались за запропонованими комплексами, також стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому навпаки збільшилась, також,

збільшився об'єм та ефективність технічних дій.

Також під час педагогічного експерименту було запроваджено засоби для вдосконалення координаційних здібностей кваліфікованих дзюдоїстів. Результати повторного тестування спортсменів обох груп представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Динаміка показників координаційних здібностей кваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій ($\bar{x} \pm m$)

Тест	КГ (n=10)			ЕГ (n=10)			Достовірність КГ-ЕГ	
	До	Після	t	До	Після	t	До	Після
1	35,84±1,15	36,73±1,36	0,46	43,92±1,57	35,84±1,15	4,70	t=0,87 p>0,05	t= 3,45 p<0,05
2	510,30±37,21	540,60±35,02	0,59	516,80±31,47	660,80±28,55	3,39	t=0,13 p>0,05	t= 2,66 p<0,05
3	7,20±0,36	6,30±0,30	1,92	6,50±0,43	5,10±0,28	2,75	t=1,25 p>0,05	t= 2,94 p<0,05

Примітка: 1 - стійка на одній нозі, із заплющеними очима, с; 2 - ходьба із заплющеними очима по лінії на підлозі, см; 3 - два перекиди вперед - два перекиди назад, с.

Порівняння результатів на початку та наприкінці експерименту виявило, що у спортсменів контрольної групи не спостерігаються статистично достовірних змін у всіх тестах ($p > 0,05$). У спортсменів експериментальної групи навпаки під впливом запропонованих засобів спостерігається статистично достовірні зміни. Найбільш у тестах «Стійка на одній нозі, із заплющеними очима» ($t=4,70$; $p < 0,05$) та «Ходьба із заплющеними очима по лінії на підлозі» ($t=3,39$; $p < 0,05$). Порівнюючи результати тестів контрольної та експериментальної груп також спостерігається статистично достовірні зміни у всіх тестах ($p < 0,05$). Найбільш у тестах «Стійка на одній нозі, із заплющеними очима» ($t=3,45$; $p < 0,05$) та «Два перекиди вперед - два перекиди назад» ($t=2,94$; $p < 0,05$). Покращення результатів у цих тестах пояснюється спрямованістю запропонованих засобів на розвиток статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів та здатності до орієнтування у просторі.

Таким чином, аналізуючи результати отримані під час педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що запропоновані засоби та комплекси спеціальних вправ позитивно вплинули на динаміку техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій, що підтверджено повторним, контрольним, тестуванням показників.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Під час підготовки дзюдоїстів 16-17 років найбільшу увагу необхідно приділяти відточуванню індивідуальної техніки: удосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Боротьба (сутички за завданнями) носять вже більш спрямований характер, моделюють елементи поєдинків і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки. Було розроблено та запроваджено в навчально-тренувальний процес дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій (до 60 кг, до 66 кг та до 73 кг) комплекси спеціальних завдань для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості. Які склались із комплексу технічних дій у стійці, включаючи боротьбу із різними суперниками. Комплексу технічних дій у положенні партер, який складався із ситуаційних вправ та боротьби із суперниками різних вагових категорій.

Встановлено, що за час проведення педагогічного експерименту спортсмени контрольної групи, що тренувались за програмою КДСШ, змінили тактику змагальної сутички та стали менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому зменшилась. Спортсмени експериментальної групи, які тренувались за запропонованими комплексами, також стали

менше робити спроб для реалізації технічних дій, але якість балів при цьому навпаки збільшилась, також, збільшився об'єм та ефективність технічних дій. Порівнюючи результати тестування координаційних здібностей дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп спостерігається статистично достовірні зміни у всіх тестах ($p < 0,05$). Найбільш у тестах «Стіяка на одній нозі, із заплученими очима» ($t=3,45$; $p < 0,05$) та «Два перекиди вперед - два перекиди назад» ($t=2,94$; $p < 0,05$). Покращення результатів у цих тестах пояснюється спрямованістю запропонованих засобів на розвиток статичної та динамічної рівноваги,

координованості рухів та здатності до орієнтування у просторі. Запропоновані засоби та комплекси вправ позитивно вплинули на динаміку техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років середніх вагових категорій, що підтверджено повторним, контрольним, тестуванням показників.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на індивідуалізацію тренувального процесу висококваліфікованих дзюдоїстів середніх вагових категорій на основі даних отриманих під час аналізу їх змагальної діяльності.

Література

1. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексєєв А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій // Єдиноборства. 2020. С. 4-12.
2. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019. № 1. С. 12-16.
3. Голоха В. Л., Романенко В. В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби // Єдиноборства. 2021. №1. С. 12-19.
4. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році // Єдиноборства. 2022. №2(24). С. 4-16.
5. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю. О. Юхно, В. А. Середа, В. С. Перета, М. М. Руденко. ФДУ. 2019. 115с.
6. Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. Роль координаційних здібностей у фізичній підготовці юних дзюдоїстів // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. 2015. С. 40-43.
7. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. (2021). Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. №2(130). С. 86-89.
8. Саламаха О. Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014. №10 (51). С. 102-105.
9. Тропін Ю. Н., Луданов К. В., Галашко М. Н. Показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов различных весовых категорий // Єдиноборства. 2020. №2(16). С. 61-73.
10. Тропін Ю. Н., Пашков І. Н. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2015. № 3. С. 64-68.
11. Тропін Ю. М., Латишев М. В., Айварс Каупужс. Аналіз виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійській грі в Токіо // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2022. С. 40-46.
12. Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантараєв Г. М., Мирошніченко Є. С. (2021). Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг // Єдиноборства. 2021. №1(19). С. 69-76.
13. Ювченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. №6 (76). С. 149-150.
14. Tropin Y., Boychenko N. Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition // Slobozhanskyi science and sport bulletin. 2014. № 2. С. 117-120.

Reference

1. Boychenko N. V., Chertov I. I., Pyrog Ju. A., Aleksjejev A. F. Analiz pokaznykiv zmagal'noi' dijal'nosti vysokokvalifikovanyh dzjudoi'stok legkyh vagovyh kategorij // Jedynoborstva. 2020. S. 4-12.
2. Boychenko N. V. Rozvytok ta vdoskonalennja koordynacijnyh zdibnostej v dzjudo // Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor i jedynoborstv u vyshhyh navchal'nyh zakladah. 2019. № 1. S. 12-16.
3. Goloha V. L., Romanenko V. V. Analiz vystupu borciv na Chempionati Ukrai'ny 2020 roku z vil'noi' borot'by // Jedynoborstva. 2021. №1. S. 12-19.
4. Goloha V. L., Romanenko V. V., Tropin Ju. M. Analiz zmagal'noi' dijal'nosti ukrai'ns'kyh borciv vil'nogo stylju na Chempionati svitu U-23 v 2021 roci // Jedynoborstva. 2022. №2(24). S. 4-16.

5. Dzjudo: Navchal'na programa dlja dytjacho-junac'kyh sportyvnyh shkil, specializovanyh dytjacho-junac'kyh sportyvnyh shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vyshhoi' sportyvnoi' majsternosti, specializovanyh navchal'nyh zakladiv sportyvnoho profilju ta sportyvnyh klubiv / A. F. Aleksjejev, Ju. O. Juhnno, V. A. Sereda, V. S. Pereta, M. M. Rudenko. FDU. 2019. 115s.
6. Kutek T. B., Janovyh L. M., Kucheruk V. A. Rol' koordynacijnyh zdibnostej u fizychnij pidgotovci junyh dzjudoi'stiv // Fizychno vyhovannja ta sport u konteksti derzhavnoi' programy rozvytku fizychnoi' kul'tury V Ukraїni: dosvid, problemy, perspektyvy. 2015. S. 40-43.
7. Martynov Ju. O., Krylov A. G. (2021). Suchasni pidhody do vyvchennja tehniko-taktychnyh dij v dzjudo // Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. 2021. №2(130). S. 86-89.
8. Salamaha O. E. Tehnyko-taktychna pidgotovenist' vysokokvalifikovanyh sportsmeniv dzjudo // Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. 2014. №10 (51). S. 102-105.
9. Tropyn Ju. N., Ludanov K. V., Galashko M. N. Pokazately sorevnovatel'noj dejatel'nosti vysokokvalyfytsirovannyh borcov razlychnyh vesovyh kategorij // Jedynoborstva. 2020. №2(16). S. 61-73.
10. Tropyn Ju. N., Pashkov Y. N. Osobennosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti vysokokvalyfytsirovannyh borcov greko-rymskogo stylja razlychnyh maner vedenija poedynka // Pedagogyka, psyhologija y medyko-byologicheske problemy fizycheskogo vospytanyja y sporta. 2015. № 3. S. 64-68.
11. Tropin Ju. M., Latyshev M. V., Ajvars Kaupuzhs. Analiz vystupiv ukrai'ns'kyh borciv greko-ryms'kogo stylju v licenzijnyh zmagannjah na Olimpijs'ki igry v Tokio // Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor i jedynoborstv u vyshhyh navchal'nyh zakladah. 2022. S. 40-46.
12. Chertov I. I., Boychenko N. V., Zantaraja G. M., Myroshnychenko Je. S. (2021). Analiz pokaznykiv zmagal'noi' dijal'nosti lidyrujuchyh dzjudoi'stok vagoivoi' kategorii' do 52 kg // Jedynoborstva. 2021. №1(19). S. 69-76.
13. Juvchenko S. V. Udoskonalennja sportyvno-tehnicnoi' majsternosti dzjudoi'stiv // Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. 2016. №6 (76). S. 149-150.
1. Tropin Y., Boychenko N. Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition // Slobozhanskyi science and sport bulletin. 2014. № 2. C. 117-120.

Abstract

BOYCHENKO Natalya, OHANOV Karen

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND COORDINATION ABILITIES OF JUDOKAS AGED 16-17

The article investigates the dynamics of technical and tactical skills and coordination abilities of judokas of 16-17 years old of middle weight categories under the influence of the proposed complexes of tasks and exercises. The proposed complexes for the improvement of technical and tactical skills consisted of tasks for the performance of technical actions in a stance, including the fight with different opponents and a complex of technical actions in the floor position, which consisted of situational exercises and the fight with opponents of different weight categories. The following means for improving coordination abilities are recommended: exercises with the use of non-standard starting, intermediate or final positions; reducing the space in which wrestlers move; performing well-mastered movements in non-standard conditions; exercises with maintaining balance on fitballs from different starting positions. The obtained results show that during the pedagogical experiment the sportsmen of the control group who trained according to the program of the Children and Youth Sports School changed the tactics of a competitive fight and began to make fewer attempts to realize technical actions, but the quality of points decreased. Sportsmen of the experimental group who trained on the offered complexes also began to make less attempts for realization of technical actions, but quality of points at the same time on the contrary increased, also, the volume and efficiency of technical actions increased. Comparing the results of testing the coordination abilities of judokas of the control and experimental groups, statistically significant changes in all tests are observed ($p < 0.05$). The improvement of results in these tests is explained by the focus of the proposed means on the development of static and dynamic balance, coordination of movements and the ability to navigate in space. Thus, the proposed means and complexes of exercises positively influenced the dynamics of technical and tactical skills and coordination abilities of judokas of 16-17 years old of middle weight categories, which proves their efficiency of application in the educational and training process.

Key words: judo, technical and tactical skills, coordination abilities, tasks, exercises

Стаття надійшла до редакції 19.05.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Бойченко Н., Оганов К. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 8-14.

Boychenko N., Ohanov K.. (2023) Improvement of technical and tactical skills and coordination abilities of judokas aged 16-17. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 8-14.