

Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів різних видів тактики ведення сутички

Оганов К.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто проблему індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів, враховуючи різноманітність тактик ведення сутички. Проаналізовано теоретичні засади та практичний досвід, виявлено основні аспекти, що впливають на ефективність тренувального процесу. Розглянуто класифікації тактик ведення сутички та розроблено рекомендації щодо індивідуалізації техніко-тактичних дій з урахуванням індивідуальних особливостей дзюдоїстів

Ключові слова: індивідуалізація; техніко-тактична підготовка; тактики ведення сутички; кваліфіковані дзюдоїсти.

Вступ. У сучасному дзюдо, як і в багатьох інших видах спорту, зростає конкуренція та вимоги до рівня майстерності спортсменів. Успіх на татамі залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, але і від раціонального використання техніко-тактичного арсеналу. Важливим аспектом є індивідуалізація підготовки, яка враховує не тільки персональні особливості спортсмена, але і його манеру ведення сутички (Ананченко, Перебийніс та ін., 2018; Бойченко, Безатосна & Шандригось, 2024; Козіна & Латишев, 2014; Коробейнікова та ін., 2023). На сьогоднішній день, недостатньо досліджена взаємозалежність між індивідуальними характеристиками спортсменів, їхньою манерою ведення сутички та оптимальною техніко-тактичною підготовкою. Це визначає необхідність розробки науково обґрунтованих підходів до індивідуалізації техніко-тактичного процесу з метою оптимізації тренувального процесу і підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження – здійснити аналіз особливостей індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів різних видів тактики ведення сутички.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; аналіз джерел у мережі інтернет; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз науково-методичної літератури, джерел у мережі інтернет дозволив систематизувати існуючі підходи до класифікації тактик ведення сутички, виділивши три основні категорії (Алексєєв та ін., 2014; Ананченко та ін., 2020; Балєвський, 2023):

Атакуюча тактика: характерний домінуванням атакувальних дій, спрямованих на швидке виведення суперника з рівноваги та проведення кидка. Ця тактика вимагає високого рівня розвитку силових та швидкісно-силових якостей, а також швидкої реакції та прийняття рішень.

Захисна тактика: характеризується пасивною тактикою, спрямованою на захист від атак супротивника, уникнення кидків та виведення з рівноваги. Основною метою є отримання переваги на татамі за рахунок накопичення балів, покарання суперника та виснаження. Ця тактика вимагає особливої витривалості нервової системи, вміння швидко і точно аналізувати дії суперника, а також ефективно використовувати прийоми захисту.

Контратакуюча тактика: передбачає тактику вичікування та реалізацію контратак на помилках суперника. Дзюдоїсти, які використовують даний вид, повинні мати хорошу координацію та технічну підготовку, а також вміння адаптуватися до дій суперника.

На основі психофізіологічних досліджень було виявлено, що дзюдоїсти з різними манерами ведення сутички демонструють відмінності за такими показниками як (Ананченко та ін., 2020; Козіна & Латишев, 2014; Коробейнікова та ін., 2023):

- швидкість реакції: атакуючі спортсмени мають вищу швидкість простої та складної реакції;
- когнітивні функції: контратакуючі спортсмени вирізняються розвиненим логічним мисленням, тоді як атакуючі – оперативним;
- витривалість нервової системи: контратакуючі дзюдоїсти мають більшу витривалість нервової системи, що дозволяє їм довше зберігати концентрацію під час поєдинку;
- психологічна стійкість: дзюдоїсти комбінованого стилю мають вищий рівень психологічної стійкості до стресових ситуацій на змаганнях.

На основі проведеного аналізу та зібраних даних розроблено рекомендації щодо індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички (Ананченко, Алексєєв та ін., 2018; Бойченко & Оганов, 2023; Скринник, & Бойченко, 2023; Скринник та ін., 2024):

Атакуюча тактика: акцент на відпрацювання технічних дій, спрямованих на проведення швидких та потужних кидків, розвиток швидкості, вибухової сили та реакції. Слід також наголошувати на тактиці швидкого переходу від однієї атаки до іншої, а також на відпрацюванні дій в ближньому бою.

Захисна тактика: навчання ефективним методам захисту від різних видів атак, розвиток витривалості та стійкості до тривалого поєдинку, вдосконалення тактики виснаження противника та використання його помилок. Особлива увага повинна приділятися відпрацюванню перехоплень і контратак з позиції захисту.

Контратакуюча тактика: орієнтування на технічну майстерність, точність виконання прийомів, розвиток координаційних здібностей, здатності аналізувати дії противника та розраховувати час для проведення контратаки. Використання прийомів із різних дистанцій.

Висновки. Проведене дослідження показало, що тактика ведення сутички є важливим фактором, що впливає на ефективність техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів. Індивідуалізація тренувального процесу враховуючи психофізіологічні особливості, тактику та манеру ведення сутички є ключовим аспектом для оптимізації тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі спрямовано на аналіз особливостей різних манер ведення сутички дзюдоїстів.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). ХДАФК, Харків.
- Ананченко, К. В., Перебийніс, В. Б., Пакулін, С. Л., & Маханьков, Г. І. (2018). Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (8), 6-13.
- Ананченко, К. В., Алексєєв, А. Ф., & Бойченко, Н. В. (2018). Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо. *Єдиноборства*, (3), 14-22.
- Ананченко, К. В., Хацаюк, О. В., Загура, Ф. І., & Огньова, Л. Ю. (2020). Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Єдиноборства*, 2(16), 4-13. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.01>
- Балєвський, Є. В. (2023). *Формування технічних дій атаки та оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо (робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра)*. Суми, Україна.
- Бойченко, Н., & Оганов, К. (2023). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 8-14. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.1>
- Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, (3 (33)), 4-16. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01>
- Козіна, Ж. Л. & Латишев, С. В. (2014). *Індивідуалізація підготовки спортсменів: теорія, методологія, практика*. ХДАФК, Харків.
- Коробейнікова, Л. Г., Тропін, Ю. М., Чорній, І. В., Коротя, В. В. & Совгіря, Т. М. (2023). Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(28), 61-78. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.06>
- Скринник, Д. В., Бойченко, Н. В. & Іоанніс, Барбас. (2024). 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>
- Скринник, Д., & Бойченко, Н. (2023). Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 8-16. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.1>

Відомості про автора:

Оганов Карен Артурович – аспірант 1 року навчання

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-0391-7570>

E-mail: oganovkaren34@gmail.com

Надійшла до редакції 08.01.2025 р.