

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ОДНОБОРСТВ

Моделювання техніко-тактичних дій в дзюдоїстів 14-15 років

Алексеев А.Ф., Алексеева І.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. На основі теоретичного і науково-дослідницького аналізу, узагальнення передового досвіду тренерів розкрито основні напрямки дослідження моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів 14-15 років. Моделювання застосовується з метою вивчення закономірностей процесу підготовки спортсменів, побудови тренувального процесу, прогнозування результатів у змаганнях. Базова модель містить показники змагальної діяльності техніко-тактичної підготовленості а також морфологічні показники та функціональні особливості спортсменів. Моделювання передбачає побудову аналога об'єкта, що моделюється. Таким чином, моделювання техніко-тактичних дій розглядається як засіб і спосіб управління підготовки дзюдоїстів в досягненні високих спортивних результатів.

Ключові слова: техніка; технічна підготовка; технічна підготовленість; стійки; захвати; кидки; сутичка; рухові дії.

Вступ. В умовах сутички дзюдоїст постійно застосовує різноманітні техніко-тактичні дії, виконує захисти, атаки та контратаки. Від арсеналу техніко-тактичних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх під час змагальної сутички і залежить кінцевий результат спортсмена (Загура, 2010; Панін & Бойченко, 2025). Таким чином, подальше підвищення результатів дзюдоїста можливе завдяки вдосконаленню його техніко-тактичної майстерності. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу (Ананченко, 2006; Платонов 2001). Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїста.

Дослідження техніко-тактичної майстерності спортсменів останніх років були спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності (Бойченко та ін., 2020; Соловей & Мартин, 2001), розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту (Романенко, 2010; Скринник & Бойченко, 2023), створення моделі техніки сильніших спортсменів (Бойченко та ін., 2024; Чертов та ін., 2021), вивчення біомеханічних характеристик рухів вивчення основних технічних і тактичних дій та прийомів спортсменів (Радченко, 2008).

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: розкрити основні напрямки дослідження моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів 14-15 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, бесіди з тренерами викладачами з дзюдо, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Збільшення конкуренції між спортсменами висуває все більш високі вимоги до рівня їх підготовленості і особливо до техніко-тактичної майстерності. Тому, виходячи з цих позицій, удосконалення техніко-тактичної майстерності набуває домінуючого значення в системі підготовки дзюдоїстів.

Провідні фахівці з теорії спорту сформували певну систему знань з теорії спортивно-технічної майстерності. Автори виділяють такі основні поняття, як «спортивна техніка», «технічна підготовленість» та «технічна підготовка». Усі ці поняття взаємозалежні та взаємодоповнюють одне одного. Так, від рівня технічної підготовленості залежить вибір засобів та методів технічної підготовки, а для вдосконалення технічної підготовленості необхідно мати високий рівень базової спортивної техніки (Платонов, 2021).

Техніка дзюдо - це перш за все прийоми та дії, пов'язані з виконанням початкових (пересування, захвати, стійки), основних (кидки, переверти, утримання, удушливі, больові) та додаткових технічних дій (захисти, підготовка до кидку тощо). Існує необхідність постійно вдосконалювати технічну майстерність, тому що з ростом спортивної майстерності (від білого поясу до чорного) ускладнюються вимоги до технічної підготовленості спортсмена.

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід розуміти як складову єдиного цілого, в якій технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена.

При навчанні техніці рухів необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості спортсмена. Високий рівень рухових здібностей впливає на якість та швидкість оволодіння раціональною технікою обраного виду спорту, її стійкість та пристосованість до умов, що змінюються. Низький рівень рухових здібностей не дозволить спортсмену перейти на новий вищий рівень технічної майстерності. Також, більшість дослідників звертають увагу на той факт, що для успішного вдосконалення спортивної техніки та більш ефективнішого досягнення спортивної майстерності обов'язково необхідно володіти високим рівнем координаційних здібностей. Завдяки цій здатності спортсмен скоріше засвоює нові рухи, добре орієнтується у просторі та часі, здатен швидко перебудовувати рухові дії у відповідності до змінення обстановки в змагальній ситуації (Алексєєв & Романенко, 2004).

У структурі технічної підготовленості виділяють базові та додаткові рухи. Базові рухи та дії - основа технічної оснащеності цього виду спорту. Без них не можлива ефективна змагальна сутичка з дотриманням чинних правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується в тому дзюдо.

Додаткові рухи та дії - це другорядні рухи та дії, елементи окремих рухів, що характерні для окремих спортсменів та ґрунтуються на їх індивідуальних особливостях. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення сутички (Платонов, 2021).

Слід виділити той факт, що в сучасних єдиноборствах перевагу має той спортсмен, який відрізняється індивідуальною спортивно-технічною майстерністю, що досягається завдяки відмінностям у рухах цього спортсмена.

Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити, що систему знань з теорії тактичної майстерності представляють такі основні поняття, як «тактика», «тактична підготовленість» та «тактична підготовка» (Платонов, 2021; Романенко, 2010).

Під «тактикою» в єдиноборствах розуміють план раціонального застосування техніко-тактичних засобів, фізичних та вольових якостей спортсмена для досягнення перемоги.

Під «тактичною підготовленістю» в теорії та практиці спортивного тренування розуміють уміння спортсмена вірно вибудовувати хід змагальної сутички враховуючи при цьому специфіку виду спорту та свої індивідуальні особливості, можливості суперників та зовнішні умови.

Рівень технічної підготовленості єдиноборців залежить від опанованих ним засобів спортивної тактики (технічних прийомів та способів їх виконання), її видами (наступ, захист, контратака).

Під «тактичною підготовкою» спортсмена розуміють процес навчання вмінню правильно планувати хід змагань і реалізовувати тактичний план.

Тактичні дії спортсмена на змаганнях повинні бути продуманими та організованими. Для реалізації тактичного задуму обов'язковий тактичний план, у якому послідовно деталізуються завдання, які потребують вирішення протягом змагань у відповідності.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості суперників, досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, основних суперників, їх технічні та фізичні можливості психологічну підготовленість, варіативність тактики в різноманітних поєдинках у залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників (Платонов, 2021).

У дзюдо, останнім часом, широке поширення набула практика визначення модельних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів (фізичної, технічної, тактичної та інших). У сучасному тренувальному процесі кваліфікованих дзюдоїстів широко використовуються різні моделі і модельні характеристики, які служать орієнтиром при розробці та корекції перспективних, поточних і оперативних програм тренування, як для спортивних команд, так і для окремих спортсменів.

Модельні показники можуть служити орієнтиром у побудові на заняттях тренувальних сутичок. Вони також дають інформацію для побудови тактики сутичок з ймовірними противниками в майбутніх змаганнях. Для цього в тренуванні моделюється ситуація, яка може скластися в сутичках з ймовірними противниками. Таким чином, коригується навик ведення сутичок (Скринник & Бойченко, 2023).

Метод моделювання, тобто відтворення форм або деяких властивостей предметів або явищ з метою їх вивчення, набув широкого поширення. У цьому випадку модель може являти собою відтворення форм, структури, всіх або деяких властивостей предмета.

В практиці дзюдо зазвичай використовують окремі показники – модельні характеристики:

1. Модельні характеристики спортсменів: вік, стать, стаж тренування.

2. Модельні характеристики змагальної діяльності і різних сторін підготовленості

3. Модельні характеристики функціональних можливостей організму за показниками працездатності та адаптації до тренувальної та змагальної навантаженості.

4. Модельні характеристики стану здоров'я.

5. Модельні характеристики тренувального процесу.

За даними В. Н. Платонова (2021) в процесі моделювання визначаються:

1) Зв'язок використання модельних характеристик з завданнями оперативного, поточного, повсякденного, етапного контролю і управління.

2) Рівень деталізації модельних характеристик в залежності від кількості параметрів.

3) Період дії модельних характеристик, межі їх використання, порядок уточнення, доробка та зміни.

У дзюдо, модельні характеристики поділяються на: узагальнені, групові та індивідуальні. З точки зору В.Н. Платонова (2021) узагальнені модельні характеристики різних сторін підготовленості, ефективні при підготовці юних атлетів.

Моделювання допомагає визначити стан і оптимальні методи вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, і їх взаємозв'язку; спрогнозувати спортивний результат на певний відрізок часу; виявити невикористані потенційні можливості спортсмена; об'єктивно проводити, контроль і тестування і тим самим кваліфіковано управляти ходом підготовки спортсмена (Ананченко, 2006; Скринник & Бойченко, 2023).

У єдиноборствах моделювання змагальної діяльності в конкретних змаганнях і стартах набуває вирішального значення. На змаганнях перевагу мають дзюдоїсти, що відрізняються індивідуальною своєрідністю техніко-тактичного арсеналу.

Висновки. В результаті аналізу літературних джерел розкрито основні поняття технічної та тактичної підготовки дзюдоїстів, компоненти моделювання в дзюдо. Визначено технологія моделювання базових техніко-тактичних дій в найбільш типових ситуаціях і протиборства з представниками різних стилів ведення боротьби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з вдосконаленням процесу моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів 14-15 років.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., & Романенко, В. В. (2004). Удосконалення методики навчання технічним прийомам в таеквон-до на основі аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. ХДАФК. № 9. С.92-94.
- Ананченко, К. В. (2006). Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі модельних характеристик: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 20 с.
- Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, (3 (33)), 4-16.
- Бойченко, Н., Чертов, І., Пирог, Ю., & Алексєєв, А. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, (3 (17)), 4-12.
- Загура, Ф. (2010). Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України. Т.1. С. 74-79.
- Панін, Е., & Бойченко, Н. (2025). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності дзюдоїсток 16-17 років. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 51-58.
- Платонов В. М. (2001). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Радченко, Ю. (2008). Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді). Молода спортивна наука України. Т. 1. С.280-284.
- Романенко, В. В. (2010). Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків. 21 с.
- 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.
- Соловей, А. В., & Мартин, В. Д. (2001). Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. Виховання і спорту. Харків. № 18. С. 47-50.
- Чертов, І., Бойченко, Н., Зантара, Г., & Мирошніченко, Є. (2021). Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. *Єдиноборства*, (1 (19)), 69-78.

Відомості про авторів:

Алексєєв Анатолій Федотович – доцент кафедри єдиноборств, заслужений працівник ФК та С

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.alex38@gmail.com

Алексєєва Ірина Анатоліївна – старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-2709-2040>

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.