

Програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей

Алексєєв А.Ф., Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто диференційований підхід до підготовки дзюдоїстів з урахуванням домінуючого стилю ведення поєдинку: «ігровий», «силовий» та «темповий». Описано структуру індивідуальних програм підготовки для кожної групи, що включають вдосконалення «коронних» кидків, комбінацій прийомів, спеціальних техніко-тактичних завдань, модельних сутичок, контратак, пресингу та ведення бою з урахуванням особливостей стилю. Значну увагу приділено фізичній підготовці спортсменів, спрямованій на розвиток координаційних, швидкісних, силових та витривалих якостей. Додатково застосовано тестування просторового сприйняття за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» на фоні втоми для оцінки сенсомоторних здібностей. Результати дослідження підтверджують ефективність індивідуалізації навчально-тренувального процесу та комплексного підходу, що сприяє підвищенню техніко-тактичної майстерності, активності та адаптаційних можливостей дзюдоїстів у змагальних умовах.

Ключові слова: дзюдоїсти; програма; індивідуалізація; стиль ведення поєдинку; можливості.

Вступ. У сучасному дзюдо успішність спортсмена значною мірою визначається не лише фізичною підготовленістю, але й рівнем його техніко-тактичних вмінь та особливостями стилю ведення поєдинку. Кожен дзюдоїст має унікальні індивідуальні характеристики поведінки під час сутички, що проявляються у схильності до використання різноманітних технічних прийомів, перевазі силових дій або здатності вести поєдинок у високому темпі. Ці особливості впливають на результативність атак, ефективність захисту, швидкість прийняття рішень та здатність адаптуватися до дій суперника (Алексєєв та ін., 2014; Бойченко, 2014; Коробейникова та ін., 2023; Шандригось, 2015).

Визначення домінуючого стилю ведення бою є важливим етапом у підготовці дзюдоїстів, оскільки дозволяє розробити індивідуалізовані тренувальні програми, спрямовані на максимальне використання сильних сторін спортсмена та корекцію його слабких місць (Дакал, 2017; Козіна & Демура, 2010; Коробейникова, 2014; Кутек та ін., 2022; Iermakov et al., 2016). Такий підхід забезпечує більш ефективний розвиток техніко-тактичних, координаційних, швидкісних та силових якостей, а також покращує здатність дзюдоїста до адаптації в умовах змагальної діяльності, підвищуючи його загальну змагальну результативність та конкурентоспроможність на різних рівнях турнірів.

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: розробити програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Для розробки індивідуальних програм підготовки дзюдоїстів рекомендується застосовувати аналіз відеозаписів змагальної діяльності кожного спортсмена, анкетне опитування з визначення манери ведення поєдинку, результати тестування фізичних здібностей. Було розроблено наступні індивідуальні програми з урахуванням домінуючого стилю ведення поєдинку: «ігровик», «силовик» та «темповик».

1-група: «Ігровики»

В індивідуальну програму підготовки «ігровиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування хибних атак, контратак, уходів з лінії атаки та техніко-тактичного обігравання. Також було зроблено акцент на вдосконалення координаційних та швидкісних здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення зачепів, коронних кидків (спортсменка №1 – підхват під одну ногу; №2 – розворот руками; №6 – з упором голени в стегно).

- Вдосконалення комбінацій прийомів з «коронних» кидків спортсменок (в модельних сутичках 4x15 с).

- Модельні завдання з акцентом на використання контратак (5-6 атак суперниці).

- Уходи з лінії атаки суперниці з послідовним виконанням контратаки (зміщення вліво-підсікання зсередини; крок убік-крок уперед-зачеп зсередини).

- Моделювання хибних дій з акцентом на захоплення захвату з подальшою зміною напрямку атаки (імітація передньої підніжки-вхід на підхват; захват правою-імітація входу в кидок-виконання кидку вліво).

- Ведення поєдинку із застосуванням вичікування з метою виконання зустрічних атак (маневрування, відволікання, імітація технічних дій, сковування).

- Ведення поєдинку із застосуванням загроз з метою захисту суперниці від одного прийому і подальше раптове виконання іншого (маневрування, повторна атака, сковування).

- Ведення поєдинку із застосуванням викликів з метою створення уяви у суперниці про успішну та здійснити контратаку (маневрування, розкриття, вичікування).

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення координаційних здібностей: балансування на полусфері на одній нозі; імітація підхвату на полусфері; присідання на опорній нозі з виносом вперед махової на полусфері з подальшим перевертом назад; боротьба за захват та виведення з рівноваги стоячи на полусферах один перед одним; імітація підхвату на гімнастичній колоді в обидві боки.

- Вправи на вдосконалення швидкості: 4 швидкісних заходів на прийом на 5 – кидок; виконання кидків на швидкість; виконання кидку на швидкість за сигналом; вправи на координаційній дробині.

2-група: «Силовики»

В індивідуальну програму підготовки «силовиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на захоплення захвату, домінуючої позиції, сковування дій суперниці, виконання силових кидків, переходів зі стойки у партер. Також було зроблено акцент на вдосконалення силових здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення коронних кидків (спортсменка №3 – кидок через стегно; №4 – кидок через спину з колін; №5 – кидок через стегно; №9 – кидок через спину, підхват під одну ногу).

- Вдосконалення комбінацій прийомів з акцентом переходу зі стойки на утримання.

- Зміна напрямку кидка після блокування (зачеп під різнойменну ногу-підхват).

- Ведення поєдинку на захоплення захвату, домінуючої позиції (маневрування, блокування, контроль на ближній дистанції).

- Ведення поєдинку із застосуванням сковування дій суперниці з метою змусити її перейти в захист, робити активні спроби вийти із захисту та при помилці здійснити атаку (силові захвати, блокування, ближня дистанція).

- Ведення поєдинку із застосуванням пресингу з метою не дати суперниці здійснити захват, втомити її та не отримати попередження з а пасивність (виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

- Відпрацювання утримань з різних положень, після виконання кидків та перевертів.

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення сили, силовій витривалості: поєдинки 4х4 хв з перервами 1 хв; силові вправи з джгутами, маненкенами, партнеркою, на тренажерах.

3-група: «Темповики»

В індивідуальну програму підготовки «темповиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування повторних атак, пресингу, натиску та прискорень. Також було зроблено акцент на вдосконалення витривалості та швидкісних здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення коронних кидків (спортсменка №7 – кидок через спину з колін, передня підніжка; №8 – кидок з упором стопи в живіт, посадка; №10 – кидок через спину з колін).

- Вдосконалення комбінацій прийомів з акцентом на доопрацювання останнього кидку до результативності.

- Відпрацювання входів в кидок з різних захватів та положень партнерки.

- Застосування 5-10 секундних прискорень (кидків, тиснень) під час поєдинку.

- Моделювання повторних атак з акцентом на неможливості виконати прийом вірно з подальшою різкою атакою на виконання прийому (після 3-4 хибної атаки).

- Ведення поєдинку із застосуванням пресингу з метою не дати суперниці здійснити захват, втомити її та не отримати попередження з а пасивність (постійні атаки, виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

- Ведення поєдинку із застосуванням натиску з метою втомити суперницю (постійні атаки, виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення витривалості: 4 поєдинки по 2 хвилині за схемою (1 поєдинок – атакувальні дії; 2 поєдинки – контратаки; 3 поєдинки – комбінації прийомів; 4 поєдинки – поєднання всіх техніко-тактичних дій) відпочинок між поєдинками 30 с; кидки манекена 30-60 секунд 4 серії, відпочинок між серіями 20-30 с; 3х3 хвилини за схемою (20 с – швидкий кидок або захід на кидок; 10 с – імітація захоплень; 30 с – боротьба за захват, виведення з рівноваги, тиснення, пресинг); поєдинки по 4 хвилини зі зміною суперниці кожні 30-40 секунд.

- Вправи на вдосконалення швидкості: виконання 5 різноманітних атак за 5 секунд за сигналом; 4 швидкісних заходів на прийом на 5 – кидок; виконання кидків на швидкість; виконання 2-3 атаки на швидкість за сигналом; вправи на координаційній дробині.

Таким чином, при плануванні учбово-тренувальних занять рекомендуємо основну кількість часу приділяти вдосконаленню «коронних» прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок.

Також, в програму підготовки спортсменок експериментальної групи для вдосконалення та оцінки просторового сприйняття застосовувався тест на швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» (Романенко, 2025). Проходження тесту відбувалось на фоні втоми.

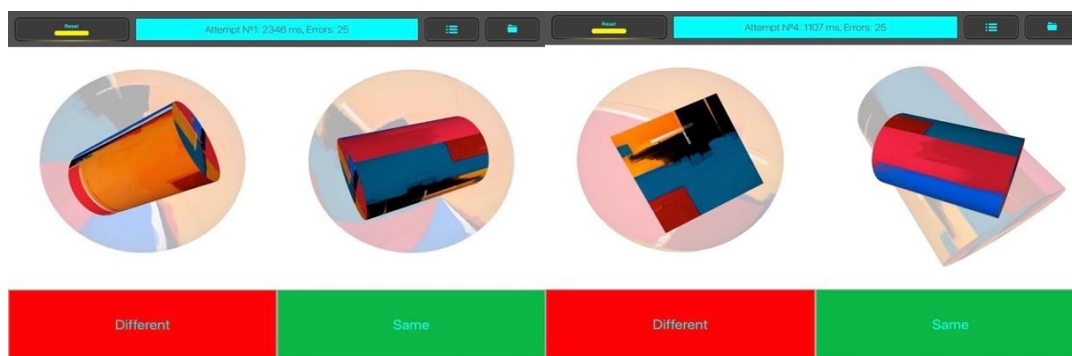


Рис. 1 – Четвертий етап оцінки просторового сприйняття, що включає обертання 3D-фігури на фоні зорових стимулів

Висновки. Аналіз індивідуальних програм підготовки дзюдоїстів показав ефективність диференційованого підходу з урахуванням домінуючого стилю ведення поєдинку («ігровики», «силовики», «темповики»). Кожна програма включає вдосконалення «коронних» кидків, комбінацій прийомів та спеціальних техніко-тактичних завдань, орієнтованих на особливості стилю, а також фізичну підготовку, спрямовану на розвиток координаційних, швидкісних, силових або витривалих якостей. Використання модельних сутичок, повторних атак, пресингу та контратак дозволить підвищити техніко-тактичну активність та адаптаційні можливості спортсменів. Додаткове тестування просторового сприйняття за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» на фоні втоми забезпечить оцінку сенсомоторної точності та швидкості реагування, що підтверджує комплексний характер підготовки та важливість індивідуалізації навчально-тренувального процесу для підвищення ефективності змагальної діяльності дзюдоїстів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовано на дослідження взаємозв'язку між домінуючим стилем, сенсомоторними характеристиками та ефективністю змагальної діяльності дзюдоїстів.

Література:

- Алексеев, 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).
Бойченко, Н. В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації*. Харків: ХДАФК.
Дакал, Н. А. (2017). *Визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик (Doctoral dissertation, з фіз. вих. і спорту)*. Київ, Україна.
Козіна, Ж., & Демура, І. (2010). Результати застосування методів математичного моделювання для визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу. *Теорія та методика фізичного виховання*, (7), 17-38.
Коробейнікова, Л. Г. (2014). Особливості прояву когнітивних функцій у елітних спортсменок із різними стилями ведення поєдинку. *Вісник проблем біології і медицини*, 2(4), 287-291.
Коробейнікова, Л., Тропін, Ю., Чорній, І., Коротя, В., & Совгіря, Т. (2023). Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(28), 61-78.

- Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., & Чорна, М. Є. (2022). Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 67-74.
- Романенко, В. (2025). Використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*, 50-55.
- Шандригось, В. (2015). Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*, (5), 44-48.
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), 433.

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

Бойченко Наталя Валентинівна – к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Надійшла до редакції 05.12.2025 р.