

Анкетне визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто процес розробки та застосування анкети для визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів з метою подальшої індивідуалізації техніко-тактичної підготовки. Представлено структуру анкети, що включає три блоки питань, спрямованих на виявлення «ігрового», «силового» та «темпового» стилів, а також обґрунтовано використання п'ятибальної шкали для оцінювання особливостей поведінки спортсменів у сутичці. Показано, що підрахунок сумарних балів дозволяє визначити домінуючий або змішаний стиль боротьби, що є важливим для побудови індивідуальних тренувальних програм. Отримані результати підкреслюють значення анкетування як інструменту для об'єктивної діагностики техніко-тактичних характеристик дзюдоїстів та підвищення ефективності їхнього змагального процесу.

Ключові слова: дзюдоїстки; анкетне опитування; індивідуалізація; стилі ведення поєдинку; техніко-тактична підготовка.

Вступ. У сучасному дзюдо ефективність змагальної діяльності спортсмена значною мірою визначається його техніко-тактичними здібностями та стилем ведення поєдинку. Кожен дзюдоїст має власну манеру боротьби, яка формується під впливом фізичних, психофізіологічних та психологічних особливостей, рівня підготовленості, попереднього досвіду та характеру суперника (Коробейніков, 2014; Tropin & Boychenko, 2018; Коробейникова та ін., 2023). Індивідуальні особливості, такі як схильність до використання різноманітних технічних прийомів, перевага фізичної сили або здатність вести боротьбу у високому темпі, безпосередньо впливають на результативність дій спортсмена, ефективність його атак і контратак, а також загальну активність у поєдинку (Алексєєв та ін., 2014; Ашанин & Литвиненко, 2013; Кутек та ін., 2022).

Визначення домінуючого стилю ведення поєдинку є критично важливим для побудови системи індивідуалізованої підготовки, оскільки дозволяє тренеру враховувати сильні та слабкі сторони кожного спортсмена, підбирати оптимальні техніко-тактичні вправи, коригувати навантаження та стратегічно планувати участь у змаганнях (Ананченко та ін., 2018; Дакал, 2017). Крім того, знання стилю ведення поєдинку допомагає прогнозувати поведінку спортсмена у різних ситуаціях на татамі, розробляти персоналізовані тактичні завдання та підвищувати адаптаційні та координаційні можливості дзюдоїста (Бойченко, 2014; Задорожна & Галан, 2019; Саламаха, 2014). Такий підхід забезпечує

більш цілеспрямовану підготовку, підвищує ефективність тренувального процесу та сприяє досягненню стабільно високих результатів у спортивних змаганнях.

У зв'язку з цим актуальним є розробка та застосування анкети, що дозволяє об'єктивно оцінити стиль ведення поєдинку дзюдоїстів і враховувати індивідуальні особливості при формуванні тренувального процесу.

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 анкету для виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів.

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 виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів була розроблена анкета, що включала питання по кожному окремому стилю ведення поєдинку (ігровий, силовий, темповий). Анкета складається із 3-х блоків питань. 1 блок відповідає «ігровому» стилю ведення поєдинку, 2 блок – «силовому», 3 – «темповому». Кожне запитання в блоках оцінюється за шкалою від 1 до 5 (де 1 - «ніколи не застосовую» або «зовсім не застосовую», а 5 - «завжди застосовую»).

Анкета для визначення манери ведення поєдинку дзюдоїсток

Необхідно оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає вашим можливостям під час ведення сутички.

Блок питань №1

1. Під час сутички я намагаюсь використовувати різноманітні технічні прийоми та дії.

2. Я часто комбіную прийоми, застосовую комбінації прийомів.

3. Застосовуючи маневрування я прагну вивести суперника з рівноваги, збити його рухи, прийняти вигідне для себе положення.

4. Я завжди аналізую рухи суперниці, намагаюсь швидко реагувати на них.

5. Намагаюсь вести сутичку застосовуючи тактичне обігравання.

Блок питань №2

1. У сутичках застосовую переважно фізичну силу.

2. Завжди використовую силові прийоми для захисту від дій суперниці.

3. Часто застосовую щільне захоплення, в'яжусь у силову боротьбу за захват.

4. Можу вести сутичку тривалий час без особливої втрати сили та нав'язувати свій хід боротьби.

5. Фізично контролюю дії суперниці на ближній дистанції та в партері.

Блок питань №3

1. Під час сутички я тримаю високий темп.

2. З початку сутички нав'язую ініціативу в постійному темпі.

3. Застосовую раптові та постійні атаки, не даючи супернику можливості відреагувати.

4. Постійно змінюю темп боротьби, швидко приймаю рішення та реагую на ситуацію.

5. Можу вести сутичку тривалий час без особливої втрати витривалості та нав'язувати свій хід боротьби.

При обробці результатів підраховуються бали за кожним блоком. Блок із найвищою сумою балів вказує на домінуючий стиль ведення поєдинку. Якщо суми балів у двох блоках приблизно рівні, можлива змішана манера.

Отримані результати дозволять індивідуалізувати процес техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Висновки. Розроблена анкета для визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів дає можливість об'єктивно оцінити індивідуальні техніко-тактичні особливості кожного спортсмена. Поділ питань на три блоки «ігровий», «силовий» та «темповий» стилі дозволяє виявити провідну модель поведінки в сутичці та особливості реагування на дії суперника. Використання п'ятибальної шкали забезпечує точнішу характеристику схильності спортсмена до варіативності технічних дій, домінування за рахунок фізичної сили або ведення бою у високому темпі. Підрахунок балів за кожним блоком дає змогу визначити домінуючий або змішаний стиль, що є важливою основою для індивідуалізації техніко-тактичної підготовки, корекції тренувальних програм та підвищення ефективності змагальної діяльності дзюдоїстів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Розроблену анкету планується застосовувати для подальшої оптимізації та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів з метою підвищення їх змагальної ефективності.

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).
 Ананченко, К. В., Алексєєв, А. Ф., & Бойченко, Н. В. (2018). Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо. *Єдиноборства*, (3), 14-22.
 Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 2013, 107, 102-107.
 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.
 Задорожна, О. Р., & Галан, Я. П. (2019). Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 9 (117), 40-45.
 Коробейникова, Л., Тропін, Ю., Чорній, І., Коротя, В., & Совгіря, Т. (2023). Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(28), 61-78.
 Коробейніков, Г. В. (2014). Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 183-186.

- 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.
- Саламаха, О. Е. (2014). Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 10 (51), 102-105.
- Tropin, Y., & Boychenko, N. (2018). Features of psycho-physiological indicators in various types of wrestling. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (6 (68)), 45-48.

Відомості про автора:

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.