

20. Katholi RE, Couri DM. Left ventricular hypertrophy: major risk factor in patients with hypertension: update and practical clinical applications. *Int J Hypertens.* 2011; 2011: 495349.
21. Moro AS, Okoshi MP, Padovani CR, et al. Doppler echocardiography in athletes from different sports. *Med Sci Monit.* 2013; 19: 187-93.
22. Utomi V, Oxborough D, Whyte GP, et al. Systematic review and meta-analysis of training mode, imaging modality and body size influences on the morphology and function of the male athletes heart. *Heart* 2013;99(23):1727-33.
23. 36th Bethesda Conference Eligibility Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities // *Journal of the American College of Cardiology.* – 2005. – Vol. 45, № 8.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).18  
УДК: 796.853.23:612.01

**Паламарчук Ю. Г.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання**  
**Комунального закладу вищої освіти, «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», м. Вінниця**  
**Солодка О. В.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики**  
**Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Кусовська О. С.,**  
**старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики**  
**Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Мамотко П. М.,**  
**викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики**  
**Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Гаєриш Г. Г.,**  
**вчитель зі спорту (дзюдо), Дніпропетровський фаховий коледж спорту, тренер-викладач з дзюдо**  
**спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву №6, м. Дніпро**  
**Кохановський Р. А.,**  
**тренер-викладач з дзюдо спеціалізованої дитячо-юнацької**  
**спортивної школи олімпійського резерву №6, м. Дніпро**

#### АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ПІДСУМКАМИ «ОІ-2020»

Враховуючи наявний стан розвитку педагогічних технологій, а також спортивної науки, на сьогодні актуальним є проведення аналітико-статистичної роботи у напрямі техніко-тактичної підготовки однокорців, зокрема – дзюдоїстів високої кваліфікації, що забезпечить їхню якісну підготовку до змагань вищих рангів. Крім цього, це сприятиме підвищенню престижу українського спорту та іміджу України на міжнародній арені. Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – учасників «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, Токіо» чоловічої статі. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: абстракція, вимірювання, експертне оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – учасників «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, Токіо» чоловічої статі. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення аналізу техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів-жінок високої кваліфікації – учасниць «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, Токіо».

**Ключові слова:** аналіз, багаторічна підготовка, дзюдо, однокорці, олімпізм, олімпійські ігри, спортивна кваліфікація, статистика, тактична підготовка, технічна підготовка

**Palamarchuk Yilia, Solodka Oksana, Kusovska Oksana, Mamotko Petro, Havrysh Heorgii, Kokhanovsky Rodion.**  
**Analysis of Technical and Tactical Preparedness of High Qualification Judoists results of the «OG-2020».** Given the current state of development of Pedagogical Technologies and Sports Science, today it is important to conduct Analytical and Statistical work in the direction of Technical and Tactical training of wrestlers, in particular – highly qualified Judokas, which will ensure their quality preparation for competitions of higher ranks. In addition, it will help increase the prestige of Ukrainian sports and the image of Ukraine in the international arena. The Main Purpose of the Research is to analyze the Technical and Tactical arsenal of highly qualified Judokas – participants of the "XXXII Summer Olympic Games 2020, Tokyo" (male). In the process of Research and Analytical work, the following Research methods were used: abstraction, measurement, expert evaluation, survey, comparison, observation, etc. As a result of theoretical research, members of the research group analyzed the technical and tactical arsenal of highly qualified Judokas – participants of the "XXXII Summer Olympic Games 2020, Tokyo" (male). Prospects for further Research in the chosen area of Scientific Research include an analysis of the Technical and Tactical arsenal of highly qualified female Judokas – participants in the "XXXII Summer Olympic Games 2020, Tokyo".

**Keywords:** analysis, long-term training, Judo, wrestlers, Olympism, Olympic Games, sports qualification, statistics, Tactical training, Technical training.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасний стан

розвитку спортивної науки, а також педагогічних технологій у галузі фізичного виховання різних груп населення значним чином впливає на систему підготовки висококваліфікованих атлетів у різних видах спорту, зокрема – олімпійських одноборств, серед яких провідну роль займає дзюдо. Питанням побудови багаторічної підготовки одноборців (у тому числі спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо) присвячені роботи провідних учених та практиків: Г. Арзютова, А. Алексєєва, К. Ананченка, Н. Бойченко, Б. Кіндзера, О. Пришви, Д. Стеценка, О. Хацаюка (та інших тренерів-дослідників [1-3]).

На сьогодні зазначений вище вид боротьби культивується на всіх континентах. Щорічно Міжнародною федерацією дзюдо організовуються чемпіонати світу а також інші змагання найвищих рівнів (чемпіонати континентів, міжнародні турніри класу «А» тощо). Важливим є й те, що дзюдо входить до програми Олімпійських ігор. Варто також зауважити, що значна увага зі сторони Міжнародної федерації дзюдо (МФД) приділяється популяризації зазначеного вище одноборства серед дітей різного віку. Крім цього, МФД проводяться змагання серед дзюдоїстів-ветеранів (майстрів).

На думку фахівців повноконтактних видів одноборств, дзюдо є достатньо ефективним засобом самооборони, а також засобом фізичного саморозвитку особистості. Змагання різних рангів з дзюдо привертають увагу представників різних груп населення, що забезпечує залучення до співпраці з міжнародними федераціями значного кола спонсорів, а також рекламних агентів. У свою чергу, спонсорська та рекламна діяльність сприяє формуванню призового фонду, що є мотивацією спортсменів до професійного саморозвитку.

Відповідно до вище зазначеного, на сьогодні актуальним є проведення аналітико-статистичної роботи у напрямі техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації (представників інших одноборств), що забезпечить якісну всебічну підготовку українських атлетів різних вікових груп та вагових категорій до змагань вищих рангів. Це сприятиме також підвищенню престижу українського спорту (іміджу України) на міжнародній арені.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри теорії і методики фізичного виховання Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»; кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ; кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (сумісний ініціативний науковий проєкт «ОІ-2020 Дзюдо», 2021 р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: В. Крестьянінова, А. Горбунова, П. Кочетова [4], К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру, Л. Огньова [5] та інших фахівців одноборств (А. Алексєєва, А. Сіверчука, В. Турманідзе, В. Цепелева, А. Чудика, В. Гарника), які у своїх працях висвітлювали актуальні питання розвитку і удосконалення технічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

У наукових працях провідних учених: В. Бобровського, В. Крестьянінова [6], С. Пакуліна, К. Ананченка, В. Перебийніса [7], К. Ананченка, О. Хацаюка [8] та інших учених і практиків (А. Дяченко, М. Оями, І. Пашкова, В. Сазонова, Ю. Шаня) – визначаються ефективні програми (методики, педагогічні моделі тощо) формування тактичної підготовленості одноборців різної спортивної кваліфікації.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: С. Єрегіна, К. Тарасенка [9], О. Бекаса, Ю. Паламарчук [10], А. Алексєєва, Ю. Юхна, В. Середи, В. Перети, М. Руденка [11] та інших тренерів-дослідників (М. Гончерюка, І. Коваленка, Р. Любича, І. Малишко, О. Пристинського, О. Приймакова, П. Рибалки, А. Чуха) – у яких окреслена проблематика організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки атлетів, які спеціалізуються в одноборствах.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: К. Ананченка, О. Хацаюка [12], В. Бізіна, Д. Миргород, О. Хацаюка [13], С. Єрегіна [14] та інших фахівців напряму олімпійських і неолімпійських одноборств (А. Валієва, Л. Дворкіна, Р. Ісаєва, В. Лялька, Н. Новицької) – у яких розкриваються особливості впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах сучасних технічних засобів навчання.

Заслужують уваги також роботи провідних учених і практиків: О. Баса [15], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [16], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка, В. Оленченка [17] та інших фахівців (О. Беспалової, І. Григуса, В. Мельника, В. Нуждова, Л. Русин, О. Томенка) – у яких розкриваються особливості організації системи фізичної терапії, ерготерапії одноборців, а також представників інших видів спорту.

Відповідно до результатів моніторингу Інтернет-ресурсів, а також аналізу науково-методичної, спеціальної (довідкової) літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням аналітичного огляду техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації (учасників «Літніх Олімпійських ігор – 2020») присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження. **Мета статті.** Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – учасників «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, Токіо» чоловічої статі. Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання: здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі всебічної підготовки дзюдоїстів на різних етапах їхньої багаторічної підготовки;

- проаналізувати кількісні та якісні характеристики змагальних сутичок дзюдоїстів (чоловіків) «Топ – 3» у своїх вагових категоріях за підсумками XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020 у Токіо.

**Методи дослідження.** Під час дослідження були використані наступні методи: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців високої кваліфікації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження організовано у два етапи (серпень – жовтень 2021 р.). В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж першого етапу дослідження (серпень 2021 р.) членами науково-дослідної групи у складі: Ю. Паламарчук, О. Солодка, О. Кусовська, П. Мамотько, Г. Гавриш, Р. Кохановський, О. Хацаюк (провідні учені, практики та тренери-дослідники) – проведено аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у обраному напрямі наукової розвідки.

Відповідно до отриманих результатів, членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що інтегральними

показниками всебічної підготовленості дзюдоїстів до змагальної діяльності є:

- техніко-тактична підготовленість (чистий час тренування, обсяг тренувального навантаження, загальний час тренування, інтенсивність тренувального навантаження, кількість прийомів за одиницю часу тощо);

- параметри активності та ефективності змагальних дій (обсяг атакуючих та захисних дій, кількість прийомів, різноманіття атакуючих та захисних прийомів, коефіцієнт активності, коефіцієнт надійності, середня оцінка технічної дії, час проведення атаки чи захисту, час переходу від захисту до атаки тощо);

- показники підсистеми біологічного контролю (зусилля яке розвивається при взаємодії з опорою (реакція опору), кутові переміщення в суглобах, прискорення загального центру маси та його біоланок, амплітуда та частота кидків, вибухова сила окремих м'язів, сила та швидкість кидків й інших технічних дій). У динаміці другого етапу дослідження (вересень-жовтень 2021 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці першого етапу, а також результатів попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки [1, 3, 6, 9], членами науково-дослідної групи проаналізовані кількісні та якісні характеристики змагальних сутичок дзюдоїстів «Топ – 3» (чоловіків) у своїх вагових категоріях за підсумками XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020 у Токіо, Японія (див. табл. 1). Варто зауважити, що в «олімпійському турнірі» прийняли участь дзюдоїсти із 5 континентів (128 країн), загальна кількість учасників 393 особи (з-них: 201 дзюдоїст чоловічої статі та 192 – жіночої).

Таблиця 1

Кількісні та якісні характеристики змагальних сутичок дзюдоїстів «Топ – 3» (чоловіків)

Особисте місце	Прізвище та ім'я дзюдоїста (країна)	Техніко-тактичні складники					
		Ippon	Waza-ari	P (к-ть попер.)	Заг. к-сть провед. сутичок	Заг. час сутички (хв, сек)	GS (к-сть)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Вагова категорія до 60 кг (загальна кількість учасників 23 чол.)</b>							
I місце	Takato Naohisa (JPN)	3	1	4	4	30,03	2
II місце	Yang Yung Wei (TPE)	3	-	3	4	25,28	3
III місце	Smetov Yeldos (Kaz)	2	1	3	4	20,00	1
III місце	Mkheidze Luka (FRA)	3	1	2	4	23,40	3
<b>Вагова категорія до 66 кг (загальна кількість учасників 27 чол.)</b>							
I місце	Abe Hifumi (JPN)	2	2	-	4	15,51	1
II місце	Margvelashvili V. (GEO)	1	2	3	4	17,56	1
III місце	An Baul (KOR)	3	-	1	4	19,29	2
III місце	Cargin Daniel (BRA)	1	3	4	5	19,52	2
<b>Вагова категорія до 73 кг (загальна кількість учасників 37 чол.)</b>							
I місце	Ono Shohei (JPN)	3	2	5	5	21,58	2
II місце	Shavdatuashvili L. (GEO)	2	2	4	5	32,20	3
III місце	An Changrim (KOR)	-	4	8	5	35,45	4
III місце	Tsend-Ochir Tsog. (MGL)	3	2	2	5	14,31	2
<b>Вагова категорія до 81 кг (загальна кількість учасників 35 чол.)</b>							
I місце	Nagase Takanori (JPN)	3	3	8	5	30,06	4
II місце	Mollaei Saeid (MGL)	3	1	3	5	21,59	2
III місце	Borchashvili Sh. (AUT)	1	3	5	5	23,20	3
III місце	Casse Matthias (BEL)	4	2	4	5	26,42	4
<b>Вагова категорія до 90 кг (загальна кількість учасників 33 чол.)</b>							
I місце	Bekauri Lasha (GEO)	3	2	4	5	13,32	-
II місце	Trippel Eduard	1	3	4	5	21,22	2

продовження таблиці 1							
1	2	3	4	5	6	7	8
	(GER)						
III місце	Bobonov Davlat (UZB)	3	2	4	5	19,03	1
III місце	Toth Krisztian (HUN)	2	2	5	5	25,59	3
<b>Вагова категорія до 100 кг (загальна кількість учасників 25 чол.)</b>							
I місце	Wolf Aaron (JPN)	2	2	4	4	18,53	1
II місце	Cho Guham (KOR)	1	2	7	4	21,31	2
III місце	Fonseca Jorge (POR)	1	2	4	4	16,06	1
III місце	Illiasov Niiiaz (ROC)	1	2	6	4	18,20	1
<b>Вагова категорія понад 100 кг (загальна кількість учасників 22 чол.)</b>							
I місце	Krpalek Lukas (CZE)	2	3	6	4	19,04	1
II місце	Tushishvili Guram (GEO)	3	1	3	4	15,33	1
III місце	Riner Teddy (FRA)	3	2	2	5	16,18	2
III місце	Bashhaev Tamerlan (ROC)	2	2	3	4	13,04	1
<b>Примітка: 1) під час дослідно-аналітичної роботи були використані офіційні протоколи «олімпійського турніру», а також відео архів сайту Міжнародної федерації дзюдо [18]; 2) під час ідентифікації країни учасника використано загальноприйняті міжнародні стандарти скорочень; 3) у графі 3 визначено загальну кількість оцінок Ippon; 4) у графі 4 визначено загальну кількість оцінок Waza-ari; 5) у графі 5 визначено загальну кількість попереджень; 6) у графі 6 визначено загальну кількість проведених змагальних сутичок; 7) у графі 7 визначено загальний час витрачений на всі змагальні сутички; 8) у графі 8 визначено загальну кількість випадків використання для визначення переможців додаткового часу (GS).</b>							

У загальному медальному заліку «золото» здобула збірна команда Японії, «срібло» вибороли борці – Косово, «бронзу» – представники збірної команди Франції. Команда України на зазначених вище змаганнях посіла 18 місце (офіційна статистика МФД [18]). Найбільш результативнішим борцем, який здобув перемогу оцінкою «Ippon» серед найкращих дзюдоїстів (Топ-3) незалежно від вагової категорії став представник Бельгії (BEL) – Casse Matthias (вагова категорія до 81 кг). У свою чергу, найбільше перемог оцінкою «Waza-ari» здобув представник Кореї (KOR) - An Changrim (вагова категорія до 73 кг). Варто також підкреслити, що жодного попередження за пасивність, порушення правил боротьби тощо не отримав представник Японії (JPN) Abe Hifumi (вагова категорія до 66 кг). І навпаки, найбільше покарань за пасивність (порушення правил боротьби тощо) отримали дзюдоїсти: Nagase Takahiro, представник Японії (JPN), вагова категорія до 81 кг та An Changrim, член збірної команди Кореї (KOR), вагова категорія до 73 кг – по 8 попереджень. В процесі аналітико-статистичного аналізу членами НДГ встановлено, що найбільше перемог у додатковому часі (під час боротьби у «GS») здобув борець з Бельгії (BEL) – Casse Matthias та член збірної команди Японії (JPN) – Nagase Takahiro (обидва вагова категорія 81 кг). Крім цього варто відмітити дзюдоїста з Кореї (KOR) An Changrim (вагова категорія до 73 кг), який у сукупності за період «олімпійського турніру» провів на татами 35 хв 45 сек. І навпаки, найменше на татами за весь період участі у змаганнях найвищого рангу провів представник Російського олімпійського комітету (ROC) Bashhaev Tamerlan – 13 хв 04 сек (вагова категорія понад 100 кг). Ефективність змагальної діяльності дзюдоїстів окремих вагових категорій наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Кількісні та якісні характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів «Топ – 3» (чоловіків) за окремими категоріями

Вагова категорія	Техніко-тактичні складники (загальна сумарна кількість)					
	заг. к-сть Ippon	заг. к-сть Waza-ari	заг. к-сть P	заг. к-сть провед. сутичок	заг. час сутичок (хв, сек)	GS (заг. к-сть)
до 60 кг	11	3	12	16	99,11	9
до 66 кг	7	7	8	17	73,08	6
до 73 кг	8	10	19	20	104,34	11
до 81 кг	11	9	20	20	102,07	13
до 90 кг	9	9	17	20	79,56	6
до 100 кг	5	8	21	16	74,50	5
понад 100 кг	10	8	14	17	63,59	5

Відповідно до моніторингу офіційних протоколів «олімпійського турніру» членами НДГ визначено найбільшу



кількість учасників – 37 дзюдоїстів (вагова категорія до 73 кг). І навпаки, найменш чисельнішою 22 дзюдоїсти) виявилася вагова категорія понад 100 кг. Найбільш ефективна техніка у процентному співвідношенні «Топ-3 дзюдоїстів» незалежно від вагових категорій (відповідно до протоколів МФД змагань та відеоаналізу змагальних сутичок надано на рис. 1).

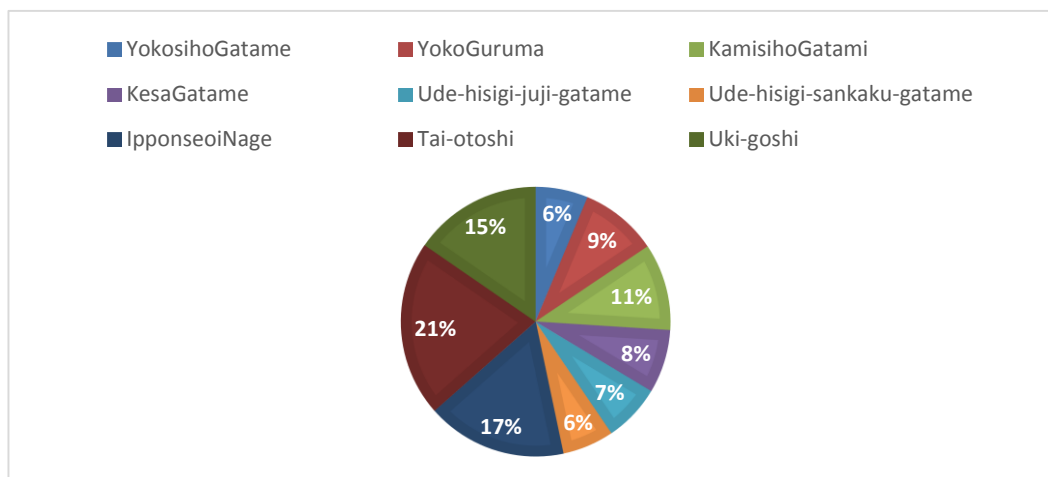


Рис. 1. Найбільш ефективна техніка у процентному співвідношенні «Топ-3 дзюдоїстів» учасників XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020 у Токіо (незалежно від вагових категорій)

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – учасників «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, Токіо» чоловічої статті. Враховуючи результати аналітико-статистичної роботи, членами науково-дослідної групи рекомендується провідним тренерам збірних команд областей України з дзюдо інформацію прийняти до уваги. З метою підвищення результативності змагальної діяльності українських спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки доцільним є зосередження уваги на розроблення відповідних тренувальних програм, які забезпечують:

- 1) удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців шляхом підвищення інтенсивності тренувальних навантажень та збільшення кількості прийомів за одиницю часу;
- 2) підвищення параметрів активності та ефективності змагальних дій використовуючи індивідуальні моделі атакуючих та захисних дій;
- 3) удосконалення показників підсистеми біологічного контролю дзюдоїстів шляхом акцентованого використання сучасних технічних засобів термінової інформації в системі їхньої багаторічної підготовки.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки дзюдоїстів, членів збірних команд: Вінницької, Дніпропетровської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення аналізу техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів-жінок високої кваліфікації – учасниць «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, Токіо».

#### Література

1. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців MMA високої кваліфікації. Єдиноборства. Харків, 2020. – №3 (17). С. 92-105.
2. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
3. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.
4. Крестьянинов В.А., Горбунов А.В., Кочетов П.А. Экспериментальное обоснование индивидуализированных вариантов подготовки дзюдоистов. Психопедагогика в правоохранительных органах. Тюмень, 2014. – Вип. 1 (56). С. 67-73.
5. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. Харків, 2020. – №2 (16). С. 4-13.
6. Бобровский В.А., Крестьянинов В.А. Реализация тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в соревновательной деятельности. Физическая культура и спорт. Омск, 2011. – Вип. 5 (101). С. 176-180.
7. Пакулін С.Л., Ананченко К.В., Перебийніс В.Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Траектория науки. Харків, 2016. – Вип. 2. С. 5.34-5.50.
8. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. Харків, 2018. – № 14. С. 4-18.
9. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов. Детский тренер. Москва, 2007. – № 2. С. 195-197.
10. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів : навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
11. Алексеев А.Ф., Южно Ю.О., Серета В.А., Перета В.С., Руденко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для ДЮСШ,

спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів : навч. прог. Київ : ФДУ, 2019. 115 с.

12. Ананченко К.В. Новый методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. – № 4 (54). С. 11-16.

13. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения двигательным действиям : научн. пособие. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.

14. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) : научн. пособие. Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2015. 144 с.

15. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. Вісник Прикарпатського університету (фізична культура). Івано-Франківськ, 2021. – №27 (28). С. 13-17.

16. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції одноборців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 6 (137). С. 66-71.

17. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – Вип. 74 (Т. 1). С. 162-167.

18. Результаты «ОИ-2020, Дзюдо» (МФД, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: [https://live.ijf.org/oly\\_2020/results](https://live.ijf.org/oly_2020/results)

### References

1. Khatsaiuk O., Ananchenko K., Khurtenko O., Dmytrenko S., Boychenko N. Research of technical arsenal of highly qualified MMA fighters. Martial Arts. Kharkiv, 2020. – № 3 (17). p. 92-105.

2. Khatsaiuk O., Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of sambo fighters). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.

3. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental test of the program of technical and tactical training of veteran judokas. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). p. 124-131.

4. Krestyaninov V., Gorbunov A., Kochetov P. Experimental substantiation of individualized variants of training judokas. Psychopedagogy in law enforcement. Tyumen, 2014. – Issue 1 (56). p. 67-73.

5. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogneva L. Improving the technical and tactical training of judokas 17-18 years. Research of technical arsenal of highly qualified MMA fighters. Martial Arts. Kharkiv, 2020. – № 2 (16). p. 4-13.

6. Bobrovsky V., Krestyaninov V. Realization of tactical readiness of highly qualified judokas in competitive activity. Physical Culture and sport. Omsk, 2011. – Issue 5 (101). p. 176-180.

7. Pakulin S., Ananchenko K., Perebinyis V. Improvement of technical and tactical training of judokas at the stage of leaving the sport of higher achievements. The trajectory of science. Kharkiv, 2016. – Issue 2. p. 5.34-5.50.

8. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical training of veteran judokas. Martial arts. Kharkiv, 2018. – № 14. p. 4-18.

9. Eregina S., Tarasenko K. Comprehensive assessment of physical fitness of judokas. Children's trainer. Moscow, 2007. – № 2. p. 195-197.

10. Snipe O. Judo. Physical training of young athletes : Tutorial. Vinnitsa: VNTU, GNK, 2014. 152 p.

11. Alekseev A., Yukhno Y., Sereda V., Pereta V., Rudenko M. Judo: Curriculum for CYSS, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship, specialized educational institutions of sports profile and sports clubs : curriculum. Kyiv : FDU, 2019. 115 p.

12. Ananchenko K. A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2016. – № 4 (54). p. 11-16.

13. Bizin V., Mirgorod D., Khatsayuk A. Technical means of learning motor actions : Tutorial. Berlin: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.

14. Eregina S. Modern approaches to teaching the technique of motional actions (on the example of judo) : Tutorial. Yuzhno-Sakhalinsk: Publishing house of SakhsU, 2015. 144 p.

15. Bass O. Kinesiological taping as a means of physical therapy for lymphostasis. Вісник Прикарпатського університету (фізична культура). Івано-Франківськ, 2021. – № 27 (28). p. 13-17.

16. Kindzer B., Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Prishva O., Nesterov O. Program of mental self-regulation of wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2020. – Issue 6 (137). p. 66-71.

17. Khatsayuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (Т. 1). p. 162-167.

18. Results «OG-2020, Judo» (IJF, 2021): [Electronic resource]. Access mode: [https://live.ijf.org/oly\\_2020/results](https://live.ijf.org/oly_2020/results).