

8. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ ВБ «Аванпост-Прим». 2011. 300 с.
9. Фізична культура 6-9 класи : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти /Т. Ю. Круцевич та ін. 2022. 175 с.
10. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор : навчально-методичний посібник. Черкаси. 2015. 121 с.

#### References

1. Boychenko A. V. (2014). Football lessons for middle school students based on innovative technologies. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. Shevchenko*. Ukraine. Series: Pedagogical sciences; physical education and sports. Issue 118. P. 33-35.
2. Vkhrov K. L. (2002). Football in the school: educational and methodological manual. Kyiv, Ukraine : Combi LTD. 2002. 255 p.
3. Zinchenko O. O., Vasylychuk A. G. (2002). Lessons in football at school: study guide. Kyiv; Chernivtsi, Ukraine. 214 p.
4. Kolomiets G. Development of motor skills and strengthening of health of schoolchildren by means of football. *Theory and methodology of physical education*. 2007. No. 11. P. 30-32.
5. Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine № 4665 15.12.2016 "On the approval of tests and standards for the annual assessment of the physical fitness of the population of Ukraine." Prokhorchuk O. (2009). Football at school. Kyiv, Ukraine : School world. 120 p.
6. Romaniuk V. (2005). The influence of football classes in the conditions of an additional lesson on the physical fitness of schoolchildren. *Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works*. Lutsk, Ukraine. P. 352-356.
7. Stolitenko E. V. (2011). Physical education of students of grades 1-11 in the process of playing football: educational and methodological manual. Kyiv, Ukraine : LLC VB "Avanpost-Prim". 2011. 300 p.
8. Physical culture 6-9 grades: curriculum for institutions of general secondary education / Vol. Yu. Krutsevich and others. 2022. 175 p. Frolova L. S. (2015). Organization and methodology of the preparatory part of the lesson on sports games: educational and methodological manual. Cherkasy, Ukraine. 2015. 121 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).31

УДК: 796.853.23:612.01

**Солодка О. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики*  
*Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**Білобров В. М.,**  
*старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки*  
*Донецького державного університету внутрішніх справ,*  
**Нестеров О. С.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*  
*Таверійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного,*  
**Кусовська О. С.,**  
*старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики*  
*Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**Корольов А. І.,**  
*магістр, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту*  
*Національної академії Національної гвардії України,*  
**Махінко М. П.,**  
*заслужений тренер України, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики*  
*Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**Хацаюк О. В.,**  
*заслужений тренер України,*  
**старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3**  
**Харківського національного університету внутрішніх справ**

#### АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЕЛІТНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2022»

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням якісного та кількісного аналізу показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо (спортивних одноборствах) присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки. Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. В результаті теоретичного дослідження членами

науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року (м. Ташкент, Узбекистан). Аналізуючи результати теоретичного дослідження доцільним є модернізація існуючих програм (педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умов тощо) багаторічної підготовки дзюдоїстів (із урахуванням етапів їхньої багаторічної підготовки), які повинні передбачати: вивчення тренерами та спортсменами теоретичних положень діючих правил дзюдо (із відповідними нововведеннями); впровадження у навчально-тренувальний процес дзюдоїстів сучасних та ефективних засобів фізичної та спеціально-фізичної підготовленості; організацію системи фізичної терапії (ерготерапії) дзюдоїстів із залученням відповідних фахівців; оптимізацію показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів; удосконалення активності та ефективності змагальних дій; удосконалення підсистеми біохімічного контролю тощо.

Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо Дніпропетровської, Запорізької та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення аналітичного огляду техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі дзюдо за підсумками їхнього виступу у «Чемпіонаті світу 2022 р.».

**Ключові слова:** аналітика, готовність, дзюдо, змагальна діяльність, кваліфікація, одностороння, порівняльний аналіз, рейтинг, спортивна боротьба, статистика, тактика, техніка

**Solodka O., Bilobrov V., Nesterov O., Kusovska O., Korolov A., Makhinko M. Khatsaiuk O. Analytical review of the technical preparation of elite athletes who specialize in Judo according to the results of the "World Championship – 2022".** According to the results of the analysis of the scientific and methodological, special and reference literature, the members of the research group established, that the issue of qualitative and quantitative analysis of indicators of technical and tactical preparedness of highly qualified athletes who specialize in judo (wrestling sports) is dedicated to the insufficient number of scientific and methodological works, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is to analyze the technical and tactical arsenal of highly qualified judokas – the champions and medalists of the 2022 World Championship. The following methods were used during the theoretical research: abstraction, measurement, expert evaluation, survey, comparison, observation, etc.

As a result of a theoretical study, the members of the scientific research group conducted an analysis of the technical and tactical arsenal of highly qualified judokas - champions and medalists of the 2022 World Championship (Tashkent, Uzbekistan). Analyzing the results of the theoretical research, it is advisable to modernize the existing programs (pedagogical models, organizational and pedagogical conditions, etc.) of long-term training of judokas (taking into account the stages of their long-term training), which should provide for: study by coaches and athletes of the theoretical provisions of the current rules of judo (with relevant innovations); introduction of modern and effective means of physical and special physical preparation into the educational and training process of judokas; organization of a system of physical therapy (ergotherapy) for judokas with the involvement of relevant specialists; optimization of indicators of technical and tactical preparedness of sportsmen; improvement of activity and efficiency of competitive actions; improvement of the subsystem of biochemical control, etc.

The results of the research are incorporated into the system of long-term training of athletes who specialize in judo in the Dnipropetrovsk, Zaporizhzhia, and Kharkiv regions. Prospects for further research in the chosen field of scientific research include an analytical review of the technical and tactical preparedness of highly qualified female athletes who specialize in judo wrestling based on the results of their performance at the 2022 World Championship.

**Keywords:** analytics, readiness, judo, competitive activity, qualification, single combat, comparative analysis, rating, sports wrestling, statistics, tactics, technique

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Відповідно до звітів провідних аналітиків спортивних видів боротьби: А. Алексєєва, К. Ананченка, А. Пирого, О. Приймакова, М. Хасанова, В. Шандригося – на сьогодні, дзюдо є достатньо ефективним засобом самозахисту, а також сучасною системою фізичного та гармонійного розвитку особистості.

Необхідно підкреслити, що змагання різних рангів за участю провідних дзюдоїстів світу привертають до себе увагу широкого кола глядачів. Це у свою чергу сприяє залученню до співпраці із федераціями дзюдо континентів «топових» спонсорів тощо. У свою чергу, допомога меценатів, а також сучасна рекламна діяльність сприяє формуванню призового фонду, що є мотивацією спортсменів до професійного саморозвитку.

Підсумовуючи вище зазначене, в реаліях сьогодення актуальним є проведення відповідного аналітико-статистичного дослідження у напрямі техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації, що забезпечить якісну та всебічну підготовку українських односторонців різних вікових груп (вагових категорій) до змагань різних рангів, зокрема до чемпіонатів світу (Олімпійських ігор).

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, а також профільних кафедр закладів вищої освіти (вищих військових навчальних закладів) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний проект «ЧС-Дзюдо», 2022 р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** (1 етап, вересень – жовтень 2022 р.) дозволив визначити наступних фахівців односторонств: В. Перебийніса [1], К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру, Л. Огнюву [2], Ю. Мартинова, А. Крилова [3], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюк [4] та інших учених і практиків (А. Алексєєва, Г. Арзютова, Н. Бойченко, О. Верітова, Г. Коробейнікова, М. Хасанова), які у своїх працях

висвітлили особливості організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: А. Дяченко, І. Райтаровської [5], С. Ільченко, О. Солодкої, А. Федорішко, Ш. Ковача, О. Кравченко, О. Пономаренка [6], Ю. Паламарчук, О. Солодкої, О. Кусовської, П. Мамотька, Г. Гавриша, Р. Кохановського [7], А. Забори, С. Замрозович-Шадріної, В. Колеснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [8] та інших фахівців (І. Ковальова, В. Костюкевича, І. Кузнецової, Ю. Тропіна, А. Турчинова, І. Штефюка) – у яких розкриваються особливості організації аналітико-статистичних досліджень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням якісного та кількісного аналізу показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах присвячено недостатню кількість науково-методичних праць. Це у свою чергу потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести моніторинг науково-методичної літератури у напрямі всебічного забезпечення системи багаторічної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації;
- здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації аналітико-статистичних досліджень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах;
- визначити та проаналізувати кількісні, а також якісні характеристики змагальних сутичок чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року з дзюдо (м. Ташкент, Узбекистан).

**Методи дослідження.** В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Крім цього було використано особистий досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців високої кваліфікації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження організовано упродовж двох етапів (вересень-листопад 2022 року). З метою якісного відпрацювання завдань передбачених планом дослідження та досягнення його головної мети, було створено науково-дослідну групу у складі: О. Солодка, О. Хацаюк, В. Білобров, О. Нестеров, О. Кусовська, А. Корольов, М. Махінко – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки.

Аналізуючи протоколи чемпіонату світу з дзюдо – 2022 року (м. Такшкент, Узбекистан [9]) встановлено, що у змаганнях найвищого рівня прийняли участь спортсмени із 5 континентів (82 країни), загальна кількість учасників 571 осіб, з них: 310 дзюдоїстів та 261 дзюдоїстка). У загальному медальному заліку «золото» здобула збірна команда Японії, «срібло» вибороли дзюдоїсти та дзюдоїстки – із Бразилії, «бронзу» – представники збірної команди Узбекистану. Команда України на зазначених вище змаганнях посіла 20 місце (у 2021 році на змаганнях найвищого рівня збірна команда України посіла 18 місце, що свідчить про погіршення показників змагальної діяльності членів збірної команди України).

У процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (листопад 2022 р.), на підставі результатів отриманих наприкінці першого етапу, а також відповідно до результатів попередніх досліджень [5-8], членами науково-дослідної групи (НДГ) проведено порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року з дзюдо (див. табл. 1).

Найбільш результативнішими дзюдоїстами, які здобули перемогу оцінкою «Ippon» (виконали 5 технічних дій) серед елітних дзюдоїстів (топ-3 відповідно до протоколів змагань [9]) незалежно від вагових категорій стали: Takato Naohisa (JPN), Tsend-Ochir Tsogtbaatar (MGL), Cargnin Daniel (BRA), Cargnin Daniel (BRA), Parlati Christian (ITA), Reyes Kyle (CAN), Granda Andy (CUB), Saito Tatsuro, (JPN) Tushishvili Guram (GEO). У свою чергу, найбільше оцінок «Waza-ari» (6 технічних дій) упродовж змагальних сутичок отримав борець Maruyama Jوشيро (JPN).

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації, чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року з дзюдо (6-12.10. 2022, м. Ташкент, Узбекистан)

Зайняте місце	Прізвище та ім'я спортсмена (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
Вагова категорія до 60 кг (загальна кількість учасників 42 чол.)							
I місце	Takato Naohisa (JPN)	5	5	-	5	00:10:01	-
II місце	Enkhtaivan Ariunbold (MGL)	4	5	-	5	00:23:07	2
III місце	Smetov Yeldos (KAZ)	-	5	5	5	00:19:06	3
III місце	Yang Yung Wei (TPE)	-	5	10	5	00:17:42	2
Вагова категорія до 66 кг (загальна кількість учасників 44 чол.)							
I місце	Abe Hifumi (JPN)	-	5	10	5	00:17:28	1
II місце	Maruyama Jوشيро	-	6	12	6	00:17:33	1

	(JPN)						
III місце	An Baul (KOR)	3	-	8	5	00:27:18	3
III місце	Vieru Denis (MDA)	4	-	4	5	00:21:41	1
Вагова категорія до 73 кг (загальна кількість учасників 51 чол.)							
I місце	Tsend-Ochir Tsog. (MGL)	5	-	5	5	00:17:19	1
II місце	Hashimoto Soichi (JPN)	-	-	10	5	00:24:58	4
III місце	Cargnin Daniel (BRA)	5	-	6	5	00:13:17	1
III місце	Heydarov Hidayat (AZE)	4	-	5	5	00:24:57	-
Вагова категорія до 81 кг (загальна кількість учасників 47 чол.)							
1	2	3	4	5	6	7	8
I місце	Grigalashvili Tato (GEO)	-	5	10	5	00:24:51	3
II місце	Casse Matthias (BEL)	-	5	-	5	00:28:44	3
III місце	Nagase Takanoni (JPN)	4	-	5	5	00:24:41	3
III місце	Borchashvili Shamil (AUT)	4	5	-	5	00:23:09	1
Вагова категорія до 90 кг (загальна кількість учасників 49 чол.)							
I місце	Bobonov Davlat (UZB)	-	5	10	5	00:17:02	1
II місце	Parlati Christian (ITA)	5	-	6	6	00:22:11	2
III місце	Maisuradze Luka (GEO)	-	4	8	5	00:17:17	1
III місце	Bekauri Lasha (GEO)	3	4	-	5	00:14:27	1
Вагова категорія до 100 кг (загальна кількість учасників 41 чол.)							
I місце	Turoboyev Muzaffarb. (UZB)	-	5	10	5	00:17:19	1
II місце	Reyes Kyle (CAN)	5	-	5	6	00:13:32	1
III місце	Korrel Michael (NED)	-	5	10	4	00:15:08	-
III місце	Kotsoiev Zelym (AZE)	1	3	2	5	00:18:01	-
Вагова категорія понад 100 кг (загальна кількість учасників 36 чол.)							
I місце	Granda Andy (CUB)	5	-	-	5	00:19:18	1
II місце	Saito Tatsuro (JPN)	5	-	6	5	00:24:30	3
III місце	Tushishvili Guram (GEO)	5	-	5	5	00:13:57	-
III місце	Kim Minjong (KOR)	-	5	-	5	00:12:35	-
Примітка: 1) в процесі дослідно-аналітичної роботи використані офіційні протоколи «ЧС-2022», а також відеоархів сайту Міжнародної федерації дзюдо (МФД) [9]; 2) назву країни учасника змагань наведено відповідно до загальноприйнятих міжнародних стандартів 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)							

Цікавим є той факт, що жодного попередження за пасивність, порушення правил боротьби тощо не отримали дзюдоїсти – фіналісти чемпіонату світу 2022 року: Takato Naohisa (JPN), Enkhtaivan Ariunbold (MGL), Casse Matthias (BEL), Borchashvili Shamil (AUT), Bekauri Lasha (GEO), Granda Andy (CUB), Kim Minjong (KOR). І навпаки, найбільше зауважень, попереджень (пасивне ведення сутички, порушення правил боротьби тощо) отримав Maruyama Joshiro (JPN) – 12 попереджень, а також дзюдоїсти: Yang Yung Wei (TPE), Abe Hifumi (JPN), Hashimoto Soichi (JPN), Grigalashvili Tato (GEO), Bobonov Davlat (UZB), Turoboyev Muzaffarbek (UZB), Korrel Michael (NED) – по 10 попереджень.

В процесі подальшого аналітико-статистичного аналізу нами встановлено, що найбільше перемог у додатковому часі (під час боротьби у «GS») здобув дзюдоїст Hashimoto Soichi (JPN) (провів 4 сутички з додатковим часом). Крім цього доцільно виділити дзюдоїста Casse Matthias (BEL), який у сукупності за період змагань у сукупності провів на татамі 28 хв., 44 сек. І навпаки, найменше часу (10 хв 01 сек.) на борцівському килимі знаходився Takato Naohisa (JPN). Кількісні та якісні характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів високої кваліфікації відповідно до окремих вагових категорій наведено у табл. 2.



Таблиця 2

Кількісні та якісні характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів, чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року

Вагові категорії	Техніко-тактичні складники (загальна сумарна кількість)					
	заг. к-сть Ippon	заг. к-сть Waza-ari	заг. к-сть Р	заг. к-сть провед. сутичок	заг. час сутичок (год: хв: сек)	GS (заг. к-сть)
1	2	3	4	5	6	7
до 60 кг	9/11 (-2)	20/3 (+17)	15/12 (+3)	20/16 (+4)	01:09:56/ 01:39:11 (Δt-00:29:15)	7/9 (-2)
до 66 кг	7/7 (=)	11/7 (+4)	34/8 (+26)	21/17 (+4)	01:24:00/ 01:13:08 (Δt+00:10:52)	6/6 (=)
до 73 кг	14/8 (6)	0/10 (-10)	26/19 (+7)	20/20 (=)	01:20:31/ 01:44:34 (Δt-00:24:03)	6/11 (-5)
до 81 кг	8/11 (-3)	15/9 (+6)	15/20 (-5)	20/20 (=)	01:41:25/ 01:42:07 (Δt-00:00:42)	10/13 (-3)
до 90 кг	8/9 (-1)	13/9 (4)	24/17 (+7)	21/20 (+1)	01:10:57/ 01:19:56	5/6 (-1)
					(Δt-00:08:59)	
до 100 кг	6/5 (+1)	13/8 (5)	27/21 (+6)	20/16 (+4)	01:04:00/ 01:14:50 (Δt-00:10:50)	2/5 (-3)
+100 кг	15/10 (+5)	5/8 (-3)	11/14 (-3)	20/17 (+3)	01:10:20/ 01:03:59 (Δt+00:06:21)	4/5 (-1)

Примітка: 1) у графі 2 визначено загальну кількість оцінок Ippon; 2) у графі 3 визначено загальну кількість оцінок Waza-ari; 3) у графі 4 визначено загальну кількість попереджень; 4) у графі 5 визначено загальну кількість проведених змагальних сутичок; 5) у графі 6 визначено загальний час витрачений на всі змагальні сутички; 6) у графі 7 визначено загальну кількість випадків використання для визначення переможців додаткового часу (GS); 8) через – «/» наведені показники змагальної діяльності елітних дзюдоїстів за підсумками XXXII Літніх Олімпійських ігор – 2020 [7] (проведені у 2021 році у зв'язку із пандемією коронавірусної хвороби)

Аналізуючи офіційні протоколи [9] зазначених вище змагань найвищого рангу, членами НДГ визначено найбільшу кількість спортсменів (дзюдоїстів) – 51 чол., вагова категорія до 73 кг. І навпаки, найменш чисельнішою – 36 чол., виявилася вагова категорія понад 100 кг. Найбільш ефективна техніка у процентному співвідношенні чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року з дзюдо незалежно від вагових категорій надано на рис. 1 (використано офіційні результати змагань [9]).

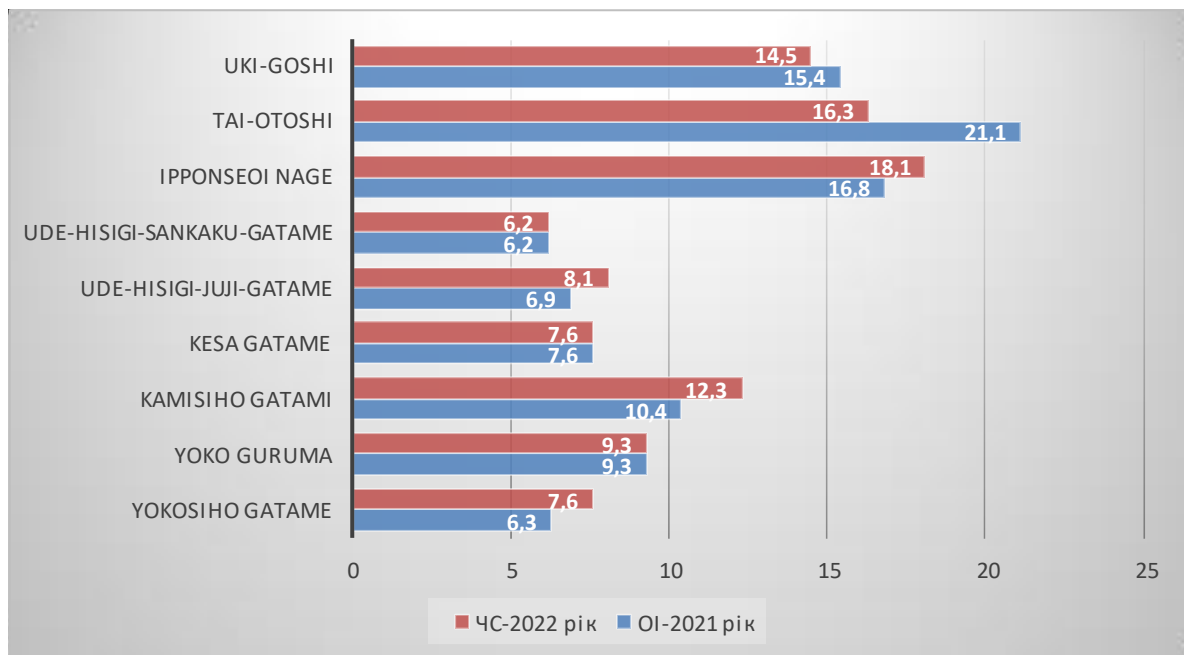


Рис. 1. Найбільш ефективна техніка (у %) продемонстрована фіналістами Чемпіонату світу 2022 року з дзюдо (м. Ташкент, Узбекистан)

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року (м. Ташкент, Узбекистан).

Аналізуючи результати теоретичного дослідження доцільним є модернізація існуючих програм (педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умов тощо) багаторічної підготовки дзюдоїстів (із урахуванням етапів їхньої багаторічної підготовки), які повинні передбачати:

1) вивчення провідними тренерами та спортсменами теоретичних положень діючих правил дзюдо (із урахуванням існуючих нововведень);

2) впровадження у навчально-тренувальний процес дзюдоїстів сучасних та ефективних засобів фізичної та спеціальної-фізичної підготовленості;

3) організацію системи фізичної терапії (ерготерапії) дзюдоїстів із залученням відповідних фахівців;

4) оптимізацію показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів (збалансоване підвищення тренувального навантаження; поетапне підвищення густоти та щільності тренувальних навантажень; збільшення об'єму тренувального навантаження із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей дзюдоїстів та урахуванням відповідного етапу; поступове збільшення часу навчально-тренувального заняття; збалансоване та поетапне підвищення інтенсивності тренувального навантаження; поступове збільшення кількості техніко-тактичних дій за одиницю часу);

5) удосконалення активності та ефективності змагальних дій (оптимізація ефективності атакуючих та захисних дій; збільшення об'єму атакуючих та захисних дій; поетапне збільшення кількості техніко-тактичних дій (атакуючих, захисних); підвищення коефіцієнтів активності та надійності техніко-тактичних дій; підвищення якості коронних техніко-тактичних дій (окремого прийому); зменшення часу (інтервалу) прийняття рішення для проведення атакуючих (захисних) дій, удосконалення навичок швидкого переходу від захисту до атаки);

6) удосконалення підсистеми біохімічного контролю (розвиток та удосконалення вибухової сили (реакція опори); розвиток та удосконалення гнучкості (збільшення кутових переміщень в суглобах); розвиток та удосконалення вестибулярної стійкості (оптимізація прискорення загального центру маси та окремих біоланок); розвиток та удосконалення швидкості та сили техніко тактичних дій (окремого прийому), що сприятиме підвищенню показників змагальної діяльності українських дзюдоїстів на змаганнях різних рангів.

Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо Дніпропетровської, Запорізької та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення аналітичного огляду техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі дзюдо за підсумками їхнього виступу у «Чемпіонату світу 2022 р.».

#### Література

1. Перебийніс В.Б. Індивідуалізація тренувальних програм в річному макроциклі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Харків, 2019. 235 с.

2. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. Харків, 2020. – Вип. 2 (16). С. 4-13.

3. Мартинов Ю., Крилов А. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 2 (130). С. 86-89.

4. Хацаюк О.В., Червоніченко 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.

5. Дяченко А.А., Райтаровська І.В. Аналітично-статистичний аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації за підсумками «Олімпійських ігор – 2020»: колект. моногр. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-13.

6. Ільченко С.С., Солodka О.В., Федорішко А.А., Ковач Ш.А., Кравченко О.С., Пономаренко О.В. Порівняльний аналіз виступу елітних дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі за підсумками XXXII літніх Олімпійських Ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 11 (143). С. 57-66.

7. Паламарчук Ю.Г., Солodka О.В., Кусовська О.С., Мамотко П.М., Гавриш Г.Г., Кохановський Р.А. Аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації за підсумками «ОІ-2020». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 9 (140). С. 80-85.

8. Забора А.В., Замрозевич-Шадрина С.Р., Колесніков В.В., Хацяк О.В., Павлов Р.В. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 4 (149). С. 53-59.

9. International Judo Federation (IJF, Tashkent World Championship Senior 2022, Uzbekistan, Tashkent) (2022). URL: [https://www.ijf.org/competition/2298/draw?id\\_weight=6](https://www.ijf.org/competition/2298/draw?id_weight=6) (date of application: 07.11.2022).

#### References

1. Perebijnis V.B. Individualization of training programs in the annual macrocycle of judokas at the stage of exiting the sport of higher achievements: Thesis abstract. ... Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.01. Kharkiv, 2019. 235 p.

2. Ananchenko K.V., Khatsaiuk O.V., Zagura F.I., Ogniova L.Yu. Improving the technical and tactical preparation of judokas aged 17-18. Martial arts. Kharkiv, 2020. – Issue 2 (16). P.p. 4-13.

3. Martynov Yu., Krylov A. Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Kyiv, 2022. – Issue 2. P.p. 86-89.

4. Khatsaiuk O.V., Cherednichenko S.V., Dyachenko A.A., Partiko N.V., Korolchuk A.P., Stetsenko D.Yu., Antonyuk A.E. The results of the research and experimental verification of the program of technical and tactical training of veteran judokas. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. 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.p. 124-131.

5. Dyachenko A.A., Raitarovska I.V. Analytical and statistical analysis of the technical and tactical preparedness of highly qualified judokas based on the results of the Olympic Games – 2020: collective monograph, Vinnytsia: European Scientific Platform, 2021. P.p. 1-13.

6. Ilchenko S.S., Solodka O.V., Fedorishko A.A., Kovach Sh.A., Kravchenko O.S., Ponomarenko O.V. Comparative analysis of the performance of male and female elite judokas according to the results of the XXXII Summer Olympic Games. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2020. – Issue 1 (143). P.p. 57-66.

7. Palamarchuk Y.G., Solodka O.V., Kusovska O.S., Mamotko P.M., Havrih H.G., Kokhanovskiy R.A. Analysis of the technical and tactical preparedness of highly qualified judokas based on the results of the OI-2020. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2002. – Issue 9 (140). P.p. 80-85.

8. Zabora A.V., Zamrozevych-Shadrina S.R., Kolesnikov V.V., Khatsaiuk O.V., Pavlov R.V. Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes who specialize in sambo wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). P.p. 153-59.

9. International Judo Federation (IJF, Tashkent World Championship Senior 2022, Uzbekistan, Tashkent) (2022). URL: [https://www.ijf.org/competition/2298/draw?id\\_weight=6](https://www.ijf.org/competition/2298/draw?id_weight=6) (date of application: 07.11.2022).