

Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана

Пакулін Сергій Леонідович

Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», відділ соціоекологічних проблем сталого розвитку, доктор економічних наук, Україна

Камаєв Олег Іванович

Харківська державна академія фізичної культури, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Україна

Анотація. Дослідження присвячене обґрунтуванню алгоритму формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана, кожного з його етапів. Цілеспрямоване формування арсеналу індивідуальних технічних дій у дзюдоїстів-ветеранів з використанням пропонованого алгоритму (7 етапів) реалізується на основі виявлення, наступного поглибленого освоєння і вдосконалення коронних прийомів.

Ключові слова: дзюдо, дзюдоїст-ветеран, змагальна діяльність, оптимальний («коронний») прийом.

Вступ

Змагальна діяльність дзюдоїста-ветерана є результатом усієї тієї роботи, яку виконали спортсмен і тренер в підготовчий період. При цьому успішність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана багато в чому залежить від правильності побудови процесу індивідуальної технічної підготовки спортсмена на усіх етапах його багаторічного навчально-тренувального процесу. Від процесу формування коронного прийому тісно залежить ефективність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Цей постулат визначив вибір тематики проведеного нами дослідження.

Відомі учені в області спорту Г. М. Арзютов [1-3], С. С. Єрмаков [4], Г. П. Пархомович [5], М. О. Федяєв [6], Г. С. Туманян [7], Ю. О. Шуліка [8] вважають, що фізична, психічна підготовка борців проявляється в їх технічних діях, від міри, вдосконалення яких залежить успіх спортсменів в змаганнях. Поліпшити якість і підвищити ефективність технічних дій дзюдоїстів-ветеранів можна, якщо використовувати в їх підготовці алгоритм процесу формування коронного прийому змагальної діяльності.

Мета проведеного нами дослідження – обґрунтувати алгоритм процесу формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана.

Завдання дослідження : обґрунтувати кожний з семи етапів алгоритму процесу формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: 1) теоретичний аналіз і узагальнення цих науково-методичних літературних

джерел, пошук і використання інформації мережі Internet; 2) педагогічні спостереження, опитування (бесіда з тренерами і дзюдоїстами-ветеранами, анкетування); 3) аналіз відеоматеріалів і змагальної діяльності ветеранів-дзюдоїстів; 4) метод тестів; 5) метод експертних оцінок; 6) педагогічний експеримент; 7) кореляційно-регресійний аналіз і інші методи математичної статистики; 8) хронометрування; 9) моделювання.

Результати дослідження

Сучасний рівень розвитку спортивної боротьби такий, що тільки комбінаційний стиль ведення поєдинку, заснований на широкому використанні складних техніко-тактичних дій (СТТД), може привести до успіху. Перемоги за рахунок одного – двох, нехай доведених до вищого рівня майстерності, коронних прийомів можливі, але не гарантують стабільних результатів, особливо при зустрічі рівних висококваліфікованих дзюдоїстів.

Під спортивною тактикою нами розуміються способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, що призводить до досягнення поставленої мети у кожному конкретному випадку. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступальною, оборонною, контратакуючою). У структурі тактичної підготовленості слід виділити такі поняття, як тактичні знання, уміння, навички. Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності. Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відбивають його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку боротьби змагання, видозмінювати власну тактику.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації технічних дій в конкретній ситуації. Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо спрямоване на рішення конкретних тактичних завдань. Виходячи з вище переліченого, ми повинні розглянути ці положення стосовно ветеранського спорту. Ветерани-дзюдоїсти, що продовжують активну тренувальну і змагальну діяльність, як правило, досконало володіють сучасними засобами, формами і видами тактики боротьби дзюдо. Відповідність власної тактики рівню розвитку боротьби, відповідність власного тактичного плану особливостям конкретного змагання і забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічною, психологічною, фізичною, – усе це входить в індивідуальну передзмагальну підготовку атлета.

Вдосконалення змагальної діяльності борців має бути спрямоване, в першу чергу, на:

- вдосконалення умінь нав'язувати свою манеру (стиль) ведення поєдинку;

- наполегливу реалізацію свого тактичного плану;
- розпізнавання манери (стилю) ведення поєдинку суперника, його сильних і слабких сторін;
- протиставлення суперникові свого тактичного плану, спрямованого на нейтралізацію його сильних і використання слабких сторін;
- формування тактичного арсеналу, в максимальній мірі адекватного стилю змагальної діяльності спортсмена.

Необхідно відмітити, що найбільш виразно індивідуальна своєрідність, стиль спортивної діяльності проявляються в реальних умовах відповідальних змагань. При цьому формування індивідуального стилю змагальної діяльності, що не відповідає типологічним властивостям нервової системи спортсменів, чинить негативний вплив на зростання їх майстерності, виконання ними кваліфікаційних нормативів.

Таким чином, індивідуальний стиль діяльності багато в чому визначається типологічними властивостями нервової системи спортсменів. Стиль ведення боротьби дзюдоїстів-ветеранів з різною враженістю сили нервових процесів має свої специфічні характеристики, які, проте, не слід розглядати з позицій так званого оцінного підходу, згідно з яким один з полюсів якої-небудь властивості розглядається як позитивний, інший – як негативний. Кожному стилю змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана відповідає конкретний набір техніко-тактичних дій і певне співвідношення провідних і відстаючих фізичних якостей.

Слід зазначити, що не стільки тип вищої нервової діяльності або якийсь конкретний стиль визначає можливість досягнення високих результатів, скільки формування стилю змагальної діяльності, що найбільшою мірою відповідає індивідуальним особливостям дзюдоїста-ветерана. Доказом цьому служать численні приклади змагань дзюдоїстів-ветеранів самого вищого рівня (чемпіонати країни, Європи і світу).

Для вивчення проблеми формування і прояву індивідуального стилю діяльності в спортивних єдиноборствах необхідно досліджувати:

- психофізіологічні властивості спортсмена як передумови розвитку спеціальних здібностей і біологічного «ядра» індивідуального стилю діяльності;
- спеціальні здібності спортсменів, які проявляються у високому рівні розвитку референтних (значущих) фізичних і психічних якостей;
- тактичну діяльність спортсмена, що проявляється у своєрідному стилі рішення оперативних завдань і манері (стилі) змагальної діяльності. При цьому необхідно виявити структурні особливості і механізми індивідуального стилю діяльності, а також чинники його формування. Способи тактичної підготовки в ході змагального протиборства дзюдоїстів-ветеранів можуть застосовуватися як свідомо, так і несвідомо. Як правило, борець віддає перевагу конкретним способам, які складають стійку, типову саме для нього структуру техніко-тактичних дій.

Дослідження, які здійснили в спортивних єдиноборствах Г. М. Арзютов [3], А. Ф. Алексєєв і К. В. Ананченко [9], В. Б. Перебейніс [10, 11], переконливо, переконливо доводять, що однією з найбільш важливих умов досягнення найвищого для даного спортсмена рівня майстерності і ефективності в обраному виді спорту являється індивідуалізація процесу підготовки відповідно до його манери ведення змагального поєдинку. Індивідуальна манера або стиль діяльності визначається комплексом морфологічних, фізичних, психічних якостей і проявляється в різній поведінці спортсменів на змаганнях, в різній тактиці, в певних прийомах, вибраних для ведення поєдинку, в специфічності цих прийомів. Багато відомих учених (В. М. Платонов [12], О. В. Єганов [13, с. 13-15], Г. С. Туманян [14] та ін.) також вважають, що підготовка борців повинна будуватися з урахуванням манери ведення двобою, тобто залежно від схильності до темпу («темповик»), силового єдиноборства («силовик»), або техніко-тактичного обґрунтування («гравець»). Відсутність конкретних рекомендацій з підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних стилів ведення змагального поєдинку веде до того, що кожен борець знаходить свій індивідуальний почерк ведення двобою, як правило, методом проб і помилок, тобто стихійно.

На основі аналізу змагальної діяльності 21 дзюдоїста-ветерана, опитування тренерів і спортсменів нами виявлено, що борці ігрової манери ведення поєдинку відрізняються умінням експромтом проводити атакуючі дії з урахуванням особливостей ситуації, що склалася, використовувати помилки суперника, зосереджуючись на зустрічних і відповідних контратаках. Для вдосконалення змагальної майстерності дзюдоїстам-ветеранам необхідно:

- постійне поповнення арсеналу техніко-тактичних дій;
- вдосконалення здатності творчо, оригінально діяти в різних ситуаціях, що виникають в ході поєдинку;
- поліпшення тактики боротьби за рахунок проведення сутічок за завданням;
- вдосконалення уміння проводити атакуючі дії комбінаційно, використовуючи різні способи тактичної підготовки: виклик, подвійний обман, зворотний виклик, повторна атака.

Ми вважаємо, що підготовка дзюдоїста-ветерана повинна будуватися з урахуванням манери ведення двобою, тобто залежно від схильності до темпу («темповик»), силового єдиноборства («силовик») або техніко-тактичного обґрунтування («гравець»). Відсутність конкретних рекомендацій з підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних стилів ведення змагального поєдинку веде до того, що кожен борець знаходить свій індивідуальний почерк ведення двобою, як правило, методом проб і помилок.

Проблема змагальної діяльності в сучасному спорті є однією з найактуальніших, тим більше у ветеранському спорті [16]. З одного боку, пласт накопиченого досвіду в технічному, психоемоційному, фізичному плані, з іншого боку, отримання вичерпного об'єму інформації про протиборство спортсменів нині все ще не представляється можливим. Це обумовлено тим, що

сама людина як унікальне явище природи і суспільства є найскладнішою науковою загадкою, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності, зокрема, в спортивних єдиноборствах. Незважаючи на це, ми все ж спробували розглянути деякі аспекти техніко – тактичної підготовленості в єдиноборствах.

Практична реалізація техніко–тактичної підготовленості припускає рішення наступних завдань: створення цілісного уявлення про майбутній поєдинок, формування єдиного стилю ведення змагальної боротьби, рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, ситуації змагання та ін. [15].

Для здійснення чіткішого контролю процесу формування індивідуальної технічної дії (коронного прийому) змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана, виходячи з послідовності рішення поточних завдань цього процесу, він був нами умовно розбитий на 6 етапів (етап вибору і 5 етапів поглибленого освоєння і вдосконалення прийому).

Етап 1. Основним завданням етапу вибору коронного прийому є визначення приналежності кожного дзюдоїста-ветерана до якого-небудь з дев'яти узагальнених типів дзюдоїстів [6, с. 29-30]: 1) силовик атакуючий динамічний; 2) силовик атакуючий статодинамічний; 3) силовик контратакуючий динамічний; 4) силовик контратакуючий статодинамічний; 5) темповик динамічний; 6) темповик статодинамічний; 7) гравець, що атакує; 8) гравець, що контратакує; 9) універсал. Відповідно до цього відбувалося виявлення сукупності рекомендованих коронних прийомів змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Після цього здійснюється співвідношення цієї сукупності з виділеною раціональною послідовністю змісту технічної підготовки в процесі багаторічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів, тобто визначаються прийоми, вивчення яких або вже проводилося, або рекомендується для тієї або іншої конкретної вікової і вагової категорії дзюдоїстів-ветеранів. Потім вимагається врахувати схильності і побажання самого дзюдоїста-ветерана, тобто прагнення спортсмена до застосування, відробітку і вдосконалення певного прийому. Інтуїтивний вибір дзюдоїстом-ветераном коронного прийому зіставляється з виділеною сукупністю прийомів для його типу. Надалі дзюдоїстам-ветеранам, у яких не співпали вибрані ними коронні прийоми з рекомендованими, підбираються схожі по структурі і спрямованості прийоми, що входять у виділену сукупність. Після того, як для кожного з дзюдоїстів-ветеранів визначилися з коронним прийомом, вимагається виділити ефективні варіанти його виконання і ознайомити з ними спортсмена. Етап вибору завершується визначенням на основі проведення навчально-змагальних двобоїв, який з варіантів найбільш підходить дзюдоїстові-ветеранові.

Етап 2. Головним завданням цього етапу є освоєння орієнтовної основи дій (ООД) з виділеними основними опорними точками (ООТ) для правильного (безпомилкового) виконання вибраного варіанту прийому. При від-

робітку прийому на основі виділення орієнтовної основи дій і фіксації уваги на основних опорних точках доцільно використовувати допоміжні засоби для орієнтування в просторі і послідовності виконання рухових дій в часі. Як допоміжні засоби можуть використовуватися плоскі гумові круги або намальовані крейдою контури стоп з цифрами, що вказують на розташування ніг дзюдоїста-ветерана на початку, в процесі і при завершенні проведення прийому. Тренер спеціальними маркерами відмічає орієнтири на кімоно у партнера для правильного захвату при виконанні прийому. Особливо відмітимо, що використання допоміжних засобів і виділення основних опорних точок допомагає тренеру здійснювати терміновий контроль індивідуального процесу освоєння дзюдоїстами-ветеранами коронних прийомів. Контроль освоєння коронної техніки здійснюється у вигляді теоретико-практичної перевірки дзюдоїстів-ветеранів на усвідомлення і запам'ятовування орієнтовних основ дій і основних опорних точок свого коронного прийому. При цьому кожен дзюдоїст-ветеран повинні чітко представляти і показати структуру і послідовність проведення прийому по частинах (постановка рук, тулуба, ніг) і за фазами (підхід, підворот, відрив і скидання). Тренер оцінює рівень розуміння і виконання структури коронного прийому у кожного дзюдоїста-ветерана.

Етап 3. З метою формування уявного образу і чіткого розуміння смислової структури, частин і напряму окремих дій при виконанні освоюваного прийому дзюдоїсти-ветерани в парах по черзі виступають в ролі повчального свого коронному прийому під контролем тренера. При навчанні партнера своєму прийому дзюдоїст-ветеран дістає можливість краще зрозуміти, побачити і відчути особливості виконання коронного прийому, характерні помилки при його освоєнні. Це сприяє тому, що у дзюдоїста-ветерана на цьому етапі відбувається активне затребування і використання аналітичних здібностей, сприяючих ефективному освоєнню техніки дзюдо.

Тренер допомагає дзюдоїстові-ветеранові грамотно пояснювати виконання прийому, правильно його демонструвати, помічати і виділяти у партнера різні помилки, неточності і дрібні недоліки. При цьому його основне завдання на цьому етапі – добитися того, щоб дзюдоїст-ветеран не помилявся при демонстрації і поясненні виконання свого коронного прийому, правильно і в повному обсязі виділяючи орієнтовні основи дій і основні опорні точки, фіксуючи при цьому характерні помилки партнера при його проведенні.

Етап 4. На цьому етапі дзюдоїсти-ветерани опановують прийоми на рівні рухової навички. Для цього на початку даного етапу, використовуючи методи розчленованого і цілісного освоєння технічних дій, дзюдоїсти-ветерани відпрацьовують свої коронні прийоми за фазами в наступних серіях: 1) тяга рук і постановка ніг (згідно основних опорних точок); 2) підвороти без відриву від татамі; 3) підвороти з відривом від татамі; 4) цілісно увесь прийом. Після того, як в тренувальних вправах дзюдоїстів-ветеранів пропадуть помилки (в перших трьох серіях) і вони виконуватимуть усі фази кидка зливо без пауз (у четвертій серії), можна переходити до виконання цих серій з високою швидкістю, близькою до проведення змагального прийому. При успі-

шному виконанні тренувальних вправ (без помилок і злито без затримок) в ритмі і середніх тимчасових параметрах виконання змагального прийому дзюдоїсти-ветерани переходять до виконання наступних серій : 1) підворіт без відриву; 2) підворіт з відривом; 3) цілісно увесь кидок. За відсутності у дзюдоїстів-ветеранів яких-небудь утруднень при виконанні цих вправ тренер дає завдання на збільшення швидкості виконання окремих фаз прийому, при цьому в третій серії дзюдоїсти-ветерани здійснюють цілісне виконання прийому з біля граничною швидкістю, але не з максимальною. На четвертому етапі тренер, контролюючи виконання дзюдоїстами-ветеранами своїх прийомів, виправляє їх помилки і недоліки, а головне, стежить, щоб у них не порушувався зв'язок між фазами прийому, ритм його виконання, а також – щоб «вікові» спортсмени проводили прийом з належною швидкістю.

Етап 5. На цьому етапі основним завданням є освоєння виконання прийому у варіативних умовах. Дзюдоїсти-ветерани освоюють способи проведення своїх коронних прийомів в русі (на себе, від себе, в пересуванні управо і вліво, по колу в обидві сторони) і з різних положень суперника (що стоїть в правій, в лівій, низькій, середній, високій стійці). Потім вони переходять до виконання завдань, спрямованих на освоєння способів проведення прийомів з різних захватів, використовуваних дзюдоїстами-ветеранами в змагальній діяльності для виконання закріпленого прийому (рукав – закот, верхній захват, з під руки, односторонній і так далі). При виконанні цих вправ вирішується важливе завдання, яке полягає в тому, щоб дзюдоїсти-ветерани визначилися, який з характерних захватів для ефективного проведення прийому їм найбільш зручний. Після рішення цієї задачі дзюдоїсти-ветерани переходять до виконання наступних завдань, спрямованих на освоєння застосування коронного прийому зі свого (вибраного) захвату, але з різними захватами партнера, який тримає найбільш вживані захвати. При цьому тренер повинен допомогти дзюдоїстам-ветеранам до зручного основного захвату підібрати і відпрацювати способи підготовки і проведення кидка, коли партнер тримає різні типові захвати.

Етап 6. На цьому етапі основним завданням є освоєння виконання прийому в ускладнених умовах. Після п'ятого етапу дзюдоїсти-ветерани переходять до вдосконалення коронного прийому шляхом його виконання в ускладнених умовах. Ускладнення умов виконання коронних прийомів здійснювалося на основі моделювання типових ситуацій і збиваючих чинників, тобто вдосконалення виконання прийому в умовах наростаючого опору, при пересуваннях, різних положеннях і захватах партнера. Далі вдосконалення коронного прийому здійснюється в комбінаціях. Для цього тренер спільно з кожним дзюдоїстом-ветераном визначає підготовчі прийоми, які ефективно використовувати в комбінації з тим або іншим коронним прийомом. Дзюдоїсти-ветерани пробують різні варіанти взаємодії коронного прийому з пропонуваними підготовчими прийомами, що входять до складу базової техніки дзюдо, які, на думку тренера, є найбільш відповідними для вибраного дзюдоїстом-ветераном коронного прийому, а також відповідно до його індивідуальних особливостей.

Закінчення етапу визначається засвоєністю прийому в ускладнених умовах (чітке, злите виконання коронного прийому при пересуваннях, з різних положень, комбінаційно і так далі), яку тренер визначає на основі педагогічних спостережень за дзюдоїстами-ветеранами.

Етап 7. Основним завданням цього етапу є виконання коронного прийому в умовах, максимально наближених до змагань. Для цього вдосконалення коронного прийому здійснюється шляхом моделювання типових ситуацій конфліктної взаємодії з різними типами дзюдоїстів-ветеранів, застосування тренувальних завдань (по виконанню прийому комбінаційно, в різних стратегіях ведення двобою, з різним за величиною опором партнера, на швидкість проведення прийому) у навчальних і навчально-тренувальних двобоях, а також в двобоях навчальних змагань з суддівством, з акцентом на результативне виконання прийому. При цьому тренер повинен контролювати правильність виконання усіх вправ і тренувальних завдань, коригувати опір партнерів в двобоях за завданням так, щоб дзюдоїсти-ветерани відповідно до конкретного завдання самі навчилися відчувати прояв необхідного зусилля і допомагати один одному створювати потрібні тактичні ситуації, максимально наближені до реальних умов змагань. Тренер стежить за тим, щоб дзюдоїсти-ветерани допомагали один одному виконувати завдання, оскільки завдання вимагають зібраності, концентрації уваги, тактичного мислення і так далі. Він також контролює виконання коронного прийому в завданнях з максимальною швидкістю, мотивує і налаштовує дзюдоїстів-ветеранів на відповідальне виконання завдань, що сприяє відсутності травматизму.

Висновки

1. Підготовку дзюдоїста-ветерана необхідно здійснювати з урахуванням манери ведення двобою, тобто залежно від схильності до темпу («темповик»), силового єдиноборства («силовик») або техніко-тактичного обґрунтування («гравець»). Відсутність конкретних рекомендацій з підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних стилів ведення змагального поєдинку призводить до того, що кожен борець знаходить свій індивідуальний почерк ведення двобою, як правило, методом проб і помилок.

2. Успішність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана багато в чому залежить від правильності побудови процесу індивідуальної технічної підготовки спортсмена на усіх етапах його багаторічної підготовки. Основною спрямованістю цього процесу є формування у дзюдоїста-ветерана арсеналу індивідуальних технічних дій, а системоутворюючою ланкою – виявлення, поглиблене освоєння і вдосконалення коронних прийомів.

3. Під коронним прийомом нами розуміється досконало відпрацьована і автоматична технічна дія, обов'язковою умовою ефективного виконання якої в практиці змагання є поєднання і використання дзюдоїстом-ветераном своїх індивідуальних морфологічних, фізичних і психічних особливостей. Коронні прийоми складають основу арсеналу індивідуальних технічних дій дзюдоїста-ветерана, який трансформується, ускладнюється і розширюється

в безпосередньому зв'язку з вдосконаленням цих прийомів і освоєнням усе нових технічних дій, їх зв'язок і комбінацій з ними.

4. Цілеспрямоване формування арсеналу індивідуальних технічних дій у дзюдоїстів-ветеранів з використанням пропонованого алгоритму (7 етапів) реалізується на основі виявлення, наступного поглибленого освоєння і вдосконалення коронних прийомів.

5. Виявлення коронних прийомів повинно носити комплексний характер і ґрунтуватися як на визначенні індивідуальних морфологічних (ростових характеристик), фізичних (зразок виконання технічних дій) і психічних (стилів застосування технічних дій в змагальній діяльності) особливостей дзюдоїста-ветерана, так і на обліку існуючої практики спортивної боротьби, тобто діючих правил змагань і програмно-нормативного забезпечення багаторічного процесу технічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. При виявленні коронного прийому для того або іншого дзюдоїста-ветерана необхідно: по-перше, визначити, до якого з виділених дев'яти узагальнених типів дзюдоїст-ветеран відноситься, виходячи з його індивідуальних особливостей; по-друге, співвіднести рекомендовану сукупність прийомів, характерних для цього типу дзюдоїстів-ветеранів, з арсеналом дій змагань і побажаннями (мотивацією до вивчення конкретного прийому) дзюдоїста-ветерана; по-третє, зіставити отриманий перелік прийомів з виділеною раціональною (перевіреною часом) послідовністю змісту багаторічної технічної підготовки дзюдоїста-ветерана, тобто визначити прийоми, вивчення яких або вже проводилося, або рекомендується для цієї ваги і віку дзюдоїста-ветерана, реального рівня його технічної підготовленості. Виявлені таким чином прийоми і рекомендуються в першу чергу дзюдоїстові-ветеранові для поглибленого освоєння і вдосконалення як коронні для його індивідуального технічного арсеналу.

6. Поглиблене освоєння і вдосконалення коронного прийому характеризується опануванням комплексу взаємозв'язаних технічних елементів, кожен з яких має бути доведений до високої міри автоматизму, взаємозв'язок елементів має бути міцним, гнучким і надійним, а їх своєрідність і освоєна кількість – відбивати індивідуальні особливості дзюдоїста-ветерана і відповідати їм.

Перелік використаних джерел:

1. Арзютов Г. М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки / Г. М. Арзютов // Часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. – Вип. 1. – С. 16-23.

2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. М. Арзютов. – Киев : НПУ имени М. П. Драгоманова. 1999. – 410 с.

3. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02, 13.00.04 / Г. М. Арзютов. – Київ, 2000. – 41 с.

4. Єрмаков С. С. Основи спортивного тренування / С. С. Єрмаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11-17.

5. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. – Пермь : Уралпресс, 1993. – 302 с.

6. Федяев Н. А. Методика выбора технических действий (приемов) для индивидуального арсенала юного борца / Н. А. Федяев, В. Л. Дементьев, В. В. Гожин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №6. – С. 28-32.

7. Туманян Г. С. Вариативность приёмов, выполняемых самбистами и дзюдоистами с различными длиной и пропорциями тела / Г. С. Туманян, И. А. Шулика, В. Н. Пикулия // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 20-23.

8. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров. – Москва : Феникс, 2006. – 794 с.

9. Алексеев А. Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / А. Ф. Алексеев, К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко. – Харків : ХДАФК, 2014. – 110 с.

10. Перебийніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень / В. Б. Перебийніс // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжнародної наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 202-206.

11. Перебийніс В. Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів / В. Б. Перебийніс // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4(37). – С. 56-59.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов / [А. В. Еганов и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Спорт, 1982. – 547 с.

14. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 592 с.

15. Шулика Ю. А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224 с.

16. Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс // Траектория науки. – 2016. – № 2(7). – Режим доступу: <http://goo.gl/xFcAmN>. – Назва з екрана.

The formation of corona reception of judo veteran competitive activity

Pakulin Serhij

Institute of Environmental Economics and Sustainable Development of the National Academy of Science of Ukraine, Department of Social Problems of Sustainable Development, Doctor of Sciences (Economics), Ukraine

Kamayev Oleg

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Professor of Department of Winter Sports, Cycle Racing and Tourism, Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor, Ukraine

Abstract. The study is devoted to the substantiation of the algorithm of corona reception of judo veteran competitive activity formation, each of its steps. Purposeful formation of judoka technical actions individual arsenal using the proposed algorithm (7 stages) is implemented on the basis of the identification, a subsequent in-depth development and improvement of the best techniques.

Keywords: judo, judoka, competitive activity, the best (favorite) reception.

© S. Pakulin, O. Kamayev