

## Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень

Ананченко Костянтин Володимирович

*Харківська державна академія фізичної культури, доцент кафедри єдиноборств,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Україна*

Перебийніс Володимир Борисович

*Харківська державна академія фізичної культури, аспірант кафедри єдиноборств, Україна*

Пакулін Сергій Леонідович

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

---

**Анотація.** Об'єкт проведеного авторами дослідження – навчально-тренувальний та змагальний процес дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, предмет – індивідуальний підхід до побудови техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів як засіб підвищення ефективності тренувального процесу. У статті обґрунтовані напрямки удосконалення управління тренувальною діяльністю дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

**Ключові слова:** дзюдо, спорт, техніко-тактична підготовка, дзюдоїст-ветеран, тренувальний процес.

---

### Вступ

Проведення всесвітніх ігор ветеранів спорту, чемпіонатів Європи, розповсюджених внутрішніх чемпіонатів високорозвинених країн з понад 50-ти видів спорту, надають уявлення про здоров'я, як про процес, що визначає стратегію життя людини, його особисте та соціальне благополуччя. Міжнародний рух ветеранів спорту як соціальне явище охоплює велику кількість людей – спортсменів, вболівальників, глядачів, пригортає увагу комерційних організацій та установ, отримує можливість пошуку нових, альтернативних державним, джерел фінансування. Виступи колишніх всесвітньо відомих спортсменів пригортають увагу до занять фізичною культурою та спортом мільйонів людей, особливо молодь, створюються нові спортивні клуби за інтересами, залучаються спонсори та засоби масової інформації, створюються громадські організації. Кількість учасників на останніх чемпіонатах світу та Європи серед ветеранів-дзюдоїстів, на яких приймали участь спортсмени з понад 60 країн, дозволяє зробити припущення про популяризацію та масовість ветеранського спорту. Все це надає нам привід серйозно замислитися над організацією ветеранського руху в Україні [1, с. 202].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від іншої, і включає природні і соціальні, фізичні та психічні, природжені та придбані властивості [2, с. 56]. Враховуючи це, навіть в спорті вищих досягнень, реальна індивідуалізація підготовки спортсмена є виключно складним завданням.

Аналіз проведених багатолітніх досліджень індивідуалізації підготовки спортивного резерву (А. Ф. Алексєєв [3], Г. М. Арзютов [4-6], В. В. Афанасьєв [7], І. О. Баєв [8], В. Ф. Башкіров [9], Н. В. Бойченко [10], Ю. В. Болтіков [11], М. І. Бочаров [12], М. М. Булатова [13], Ф. Бульєр [14], Ю. В. Верхошанський [15], В. М. Платонов [16], С. С. Єрмаков [17], та ін.) дозволив нам констатувати, що спортивною наукою тренувальний процес та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень практично не вивчався. Тому, по-перше, в даний час неможливо точно оцінити адаптаційний резерв організму дзюдоїстів-ветеранів, по-друге, важко повністю захистити спортсмена від дії чинників ризику. Наукових досліджень, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, немає. Поряд з цим значна кількість дзюдоїстів не закінчує свою спортивну діяльність після 30 років, а бере участь у змаганнях ветеранів. Стає очевидним незакінченість багаторічного тренувального процесу, у зв'язку з чим актуалізується наукова проблема індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація програми індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці побудови тренувального процесу, розвиток якого дозволить підвищити ефективність підготовки спортсменів в сучасних умовах.

Мета проведеного дослідження – розробка програми індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Завдання дослідження: визначити особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень; розробити класифікацію травм у ветеранському дзюдо, яка враховує загальні та специфічні чинники ризику їх виникнення; здійснити аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів та виявити недоліки у їх технічному арсеналі, визначити, які фактори сприяють його формуванню, індивідуалізації та оптимізації; обґрунтувати підхід до моделювання та розробки оптимальної для дзюдоїста-ветерана моделі змагальної діяльності; розробити алгоритм раціональної побудови тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень; визначити чинники, які негативно впливають на розвиток ветеранського дзюдо, та основні напрямки реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні; обґрунтувати конкретні заходи з профілактики травматизму та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів; розробити технологію оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень; обґрунтувати напрямки удоскона-

лення управління тренувальною діяльністю дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень шляхом активного застосування інтерактивних методів педагогічної дії.

Об'єкт проведеного дослідження – навчально-тренувальний та змагальний процес дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, предмет – індивідуальний підхід до побудови техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів як засіб підвищення ефективності тренувального процесу.

Наукова новизна дослідження полягає у наступному: визначені особливості техніко-тактичної підготовки з урахуванням антропоморфологічних ознак дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень; розроблена класифікація травм дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, яка враховує загальні та специфічні чинники ризику їх виникнення; за допомогою аналізу технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів виявлені недоліки у їх технічному арсеналі та фактори, які сприяють його формуванню, індивідуалізації та оптимізації; обґрунтований підхід до моделювання та розробки оптимальної для дзюдоїста-ветерана моделі змагальної діяльності з метою коректування навичок ведення двобоїв та індивідуалізації його техніко-тактичної підготовки; розроблений алгоритм раціональної побудови тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень; визначені чинники, що негативно впливають на розвиток ветеранського дзюдо, та основні напрямки реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні; обґрунтовані заходи щодо профілактики травматизму та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів з урахуванням специфічних чинників ризиків і недоліків у їх спеціальній фізичній підготовці; розроблена технологія оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень за рахунок застосування засобів психофізіологічного тренінгу, застосування засобів позитивного емоційного впливу в ігровому методі, методик м'язової релаксації, ознайомлення з питаннями саморегуляції свого психічного стану; за допомогою педагогічного експерименту обґрунтовані напрямки удосконалення управління тренувальною діяльністю дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень шляхом активного застосування інтерактивних методів педагогічної дії.

Практична значимість отриманих результатів полягає у: розробці методичних прийомів визначення індивідуальних норм фізичної підготовленості і функціонального стану дзюдоїстів-ветеранів; визначенні провідних чинників, що найбільшою мірою впливають на результативність дзюдоїстів-ветеранів; підвищенні якості методичного забезпечення моделювання змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень; застосуванні результатів дослідження під час підготовки дзюдоїстів-ветеранів до змагань; використанні розробленої програми техніко-тактичної підготовки у тренувальному процесі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень з урахуванням індивідуального підходу.

## Результати дослідження

У результаті опитування нами були виявлені наступні особливості в підготовці дзюдоїстів-ветеранів:

- 93,3 % ветеранів відзначили зниження тренувального навантаження у своїй підготовці, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх зниженої інтенсивності порівняно з етапом вищої спортивної майстерності. Тренування, за їх словами, проходять у щадному режимі:

- 20,0 % дзюдоїстів-ветеранів тренуються менше 3 разів на тиждень. Інші спортсмени приділяють тренуванням на татамі значний час – 4 і більше тренувань на тиждень.

У змагальному навантаженні ветеранів спостерігається суттєве зменшення:

- 76,7 % опитаних висловлюється за необхідність тренерського супроводу своєї підготовки;

- 83,3 % дзюдоїстів-ветеранів відзначили зміни, пов'язані з їх тактикою проведення прийомів і тактикою ведення двобою: більше уваги стали приділяти плануванню своїх дій, боротьбі за захоплення, знизився темп двобою;

- у 86,7 % спортсменів-ветеранів змінився технічний арсенал, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, пересмисленням технічної підготовки з нових позицій, а також віковими змінами (рис. 1).



Рисунок 1 – Результати опитування дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень відносно специфіки їх підготовки

Порівняння показників змагальної техніки діючих спортсменів, переможців і призерів Олімпіад, і дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень визначило, що діючі спортсмени ефективніше використо-

вують кидки підхопленням і інші, більш складні за структурою кидки, в той час як ветерани домагалися переваги з допомогою кидків підсіченнями і зачепами, і іншими, більш простими прийомами з мінімальною амплітудою. Виходячи із доцільності збереження свого енергетичного потенціалу, а також зважаючи на травми хребта, багато дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень стали частіше виконувати технічні дії ногами.

Проведене дослідження виявило, що велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму, яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. Отримані результати дозволили нам розробити класифікацію травм у ветеранському дзюдо: садна; удари; потертості; вивихи й пошкодження суглобів; пошкодження м'язів і сухожиль; черепно-мозкові травми; інші пошкодження. Розроблена у ході дослідження класифікація травм у ветеранському дзюдо враховує загальні та специфічні чинники ризику їх виникнення. Це дозволило нам обґрунтувати доцільність застосування в спортивній практиці ветеранського дзюдо три групи засобів відновлення: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Опитування дзюдоїстів-ветеранів дозволило зробити наступні висновки відносно тренувального процесу та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень:

- спостерігається поступове зниження тренувального навантаження у підготовці дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх більш низької інтенсивності. Суттєвий вплив на проведення підготовки має режим їх трудової діяльності;

- змінюється тактика проведення прийомів і ведення двобою. Дзюдоїсти-ветерани виконують переважно кидки зачепами і підсіканнями, а так само більш прості прийоми з мінімальною амплітудою. З високою ефективністю використовують у двобоях техніку кидків – Nage Waza 4 КЮ; техніку 5 КЮ; техніку 2 КЮ; техніку 1 КЮ, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, а також віковими змінами розвитку;

- більшою мірою мотивацією до занять спортом для дзюдоїстів-ветеранів є зміцнення здоров'я, любов до занять дзюдо, спілкування з друзями. Лише 10 % опитаних дзюдоїстів-ветеранів відновили заняття дзюдо з-за поганих виступів в минулому;

- основний акцент у розвитку фізичних якостей дзюдоїсти-ветерани на етапі виходу зі спорту вищих досягнень роблять на виховання витривалості і сили, меншою мірою – спритності, гнучкості і швидкості. Велике значення дзюдоїсти-ветерани приділяють вправам, спрямованим на зміцнення м'язів преса і спини;

- велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму, яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

При проведенні дослідження нами використовувалися методи, які відображені на рис. 2.

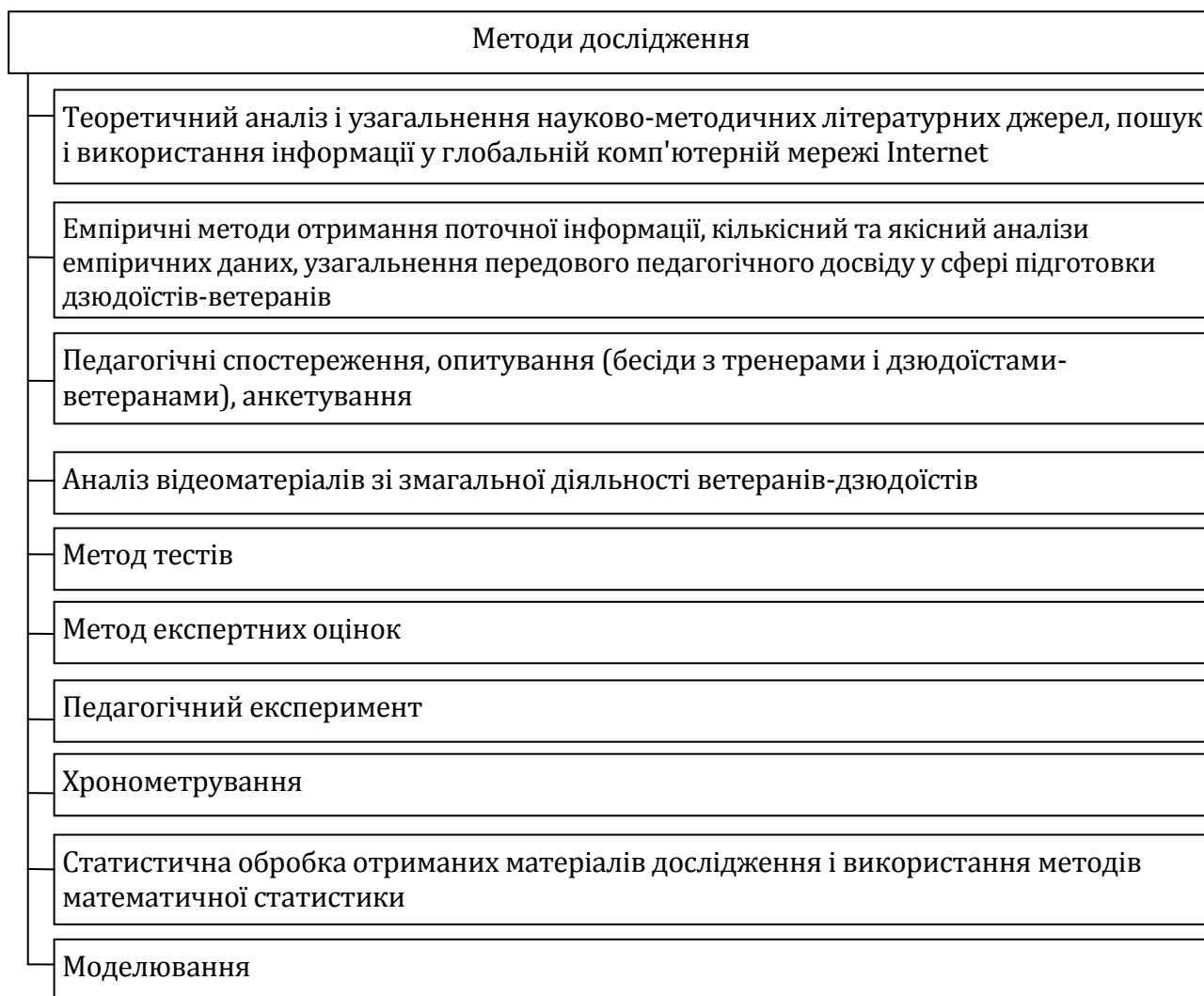


Рисунок 2 – Методи дослідження, які були використані при виконанні дослідження

Для вирішення поставлених завдань було організовано дослідження, яке проходило в 4 етапи. На першому етапі роботи (січень 2011 – вересень 2011) шляхом теоретичного аналізу і узагальнених експериментальних даних були визначені і систематизовані основні аспекти наукової проблеми у світлі сучасних наукових даних, сформована робоча гіпотеза дослідження, доповнені і конкретизовані положення щодо його практичної значущості, підтверджена висока актуальність теми, уточнені способи реалізації цілей і вирішення завдань роботи. На другому етапі (жовтень 2011 – серпень 2012 р.) визначалися засоби і методи дослідження. Третій етап (вересень 2012 – червень 2014 р.) дослідження включав моделювання змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів, дослідження й оцінку біологічного віку та їх «кількості здоров'я», розробку механізмів відновлення спортивної працездатності дзюдоїстів-ветеранів, розробку напрямів підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педаго-

гічного впливу у рамках педагогічного експерименту. На четвертому етапі (липень 2014 – листопад 2015 р.) систематизувалися і оброблялися результати педагогічного експерименту і формувалися висновки і практичні рекомендації за результатами проведеного дослідження, здійснювалося їх оформлення.

При дослідженні організація тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів з урахуванням особливостей їх підготовки ми використовували хронометрування, статистичну обробку отриманих матеріалів і методи математичної статистики. Для формування оптимального індивідуального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів нами були визначені найбільш значимі чинники, що дозволяють індивідуалізувати особливості дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Це дозволило виявити недоліки у технічному арсеналі дзюдоїстів-ветеранів та визначити, які фактори сприяють формуванню технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів. Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів, який був отриманий у результаті відеоаналізу, дозволив нам виділити 15 основних технічних дій, які часто ними використовуються. Було також проведено порівняння показників різноманітності результативної техніки змагання переможців і призерів Олімпіад (діючих спортсменів) у порівнянні з ветеранами-дзюдо (табл. 1).

Таблиця 1 – Обсяг змагальної техніки у діючих спортсменів і дзюдоїстів-ветеранів

Діючі спортсмени	Ветерани-дзюдо
Narai-goshi, hane-makikomi (підхват під одну, дві ноги, підхват голенню); Uchimata (підхват зсередини)	De-ashi-barai (бокова підсічка під виставлену ногу); O-uchi-gari (зачеп зсередини)
Seoi-nage, ippon-seoi-nage (кидок через спину)	O-uchi-gari (зачеп зсередини)
O-uchi-gari (зачеп з середини)	Tani-otoshi (посадка під дві ноги); Yoko-otoshi (бокова посадка «бічек»)
Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка)	Tomoe-nage (кидок упором стопою в живіт);
Uchimata-sukashi (контрприйом на підхват зсередини)	O-soto-otoshi (зачеп за однойменну ногу ззовні)
Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка)	Sumi-gaeshi (кидок підсадом голенню сидячи)
Tani-otoshi (посадка під дві ноги)	O-soto-gari (відхват); Uchimata-sukashi (контрприйом на підхват зсередини)

Ефективніші прийоми діючих спортсменів – це підхоплення, кидки через спину і скручування, у той час як дзюдоїсти-ветерани домагалися переваги за допомогою кидків підсіканням і зачепом, використовували інші, більш простіші, прийоми з мінімальною амплітудою.

Моделювання змагальної діяльності допомогло досягти цілей, які наведені на рис. 3.

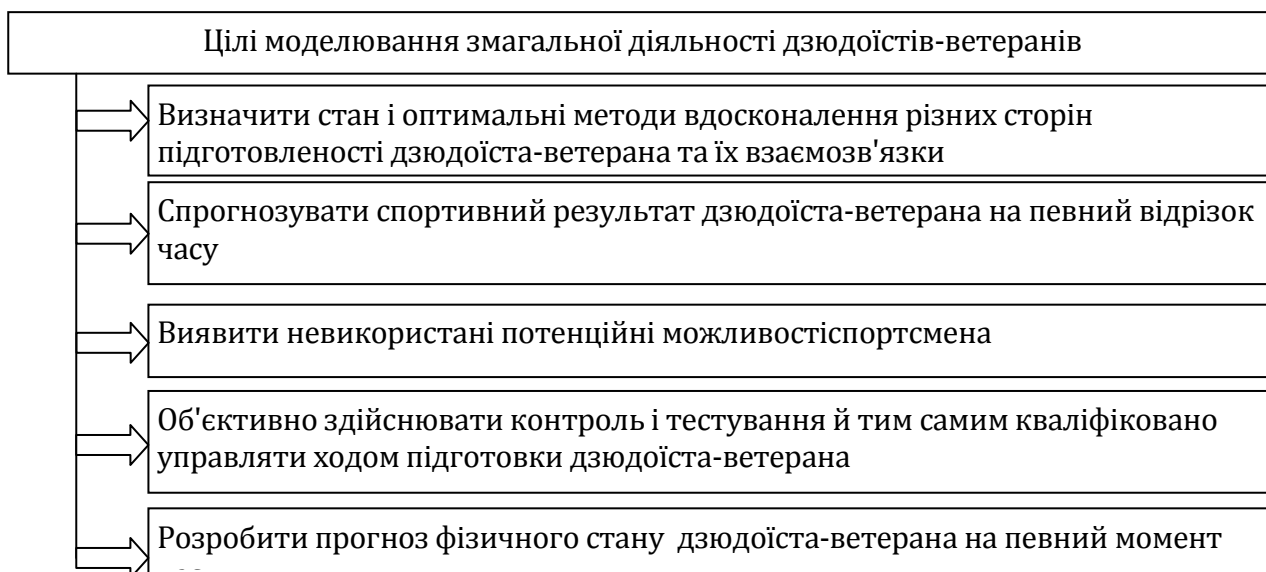


Рисунок 3 – Завдання моделювання змагальної діяльності ветеранів дзюдо

Нами були використані окремі показники – модельні характеристики, основні з яких наведені на рис. 4.

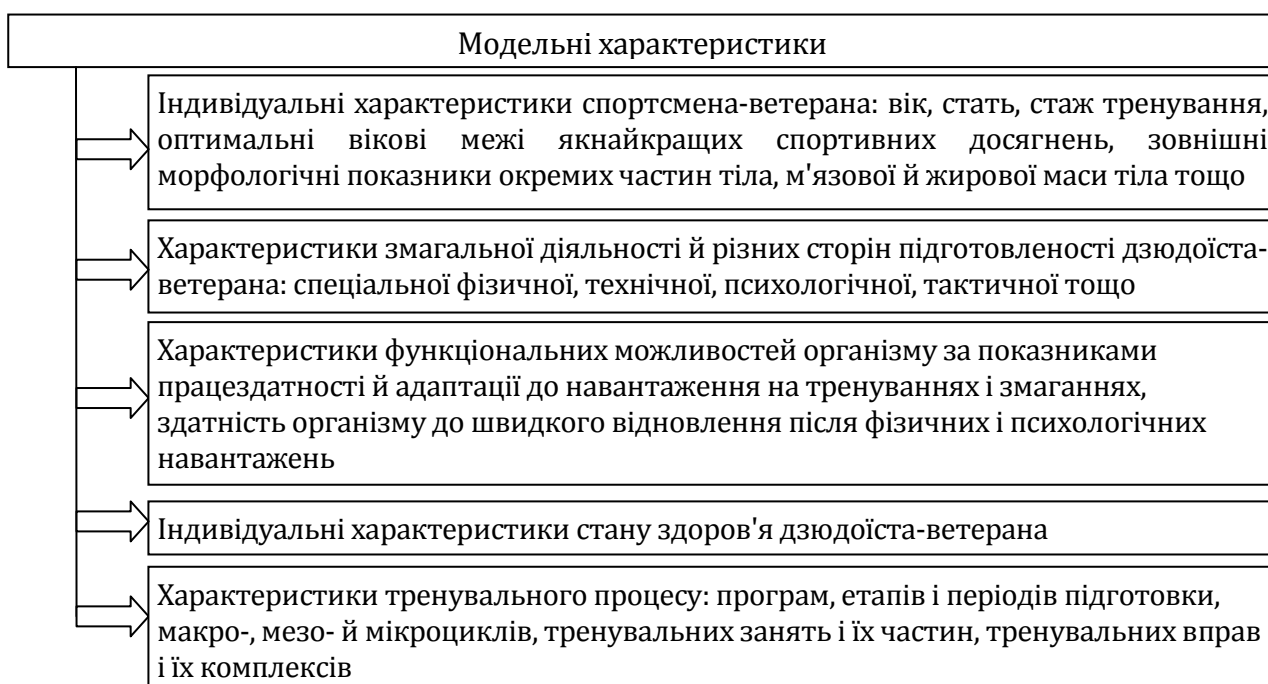


Рисунок 4 – Модельні характеристики дзюдоїстів-ветеранів

Рациональну побудову тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень доцільно здійснювати за наступним алгоритмом (рис. 5).



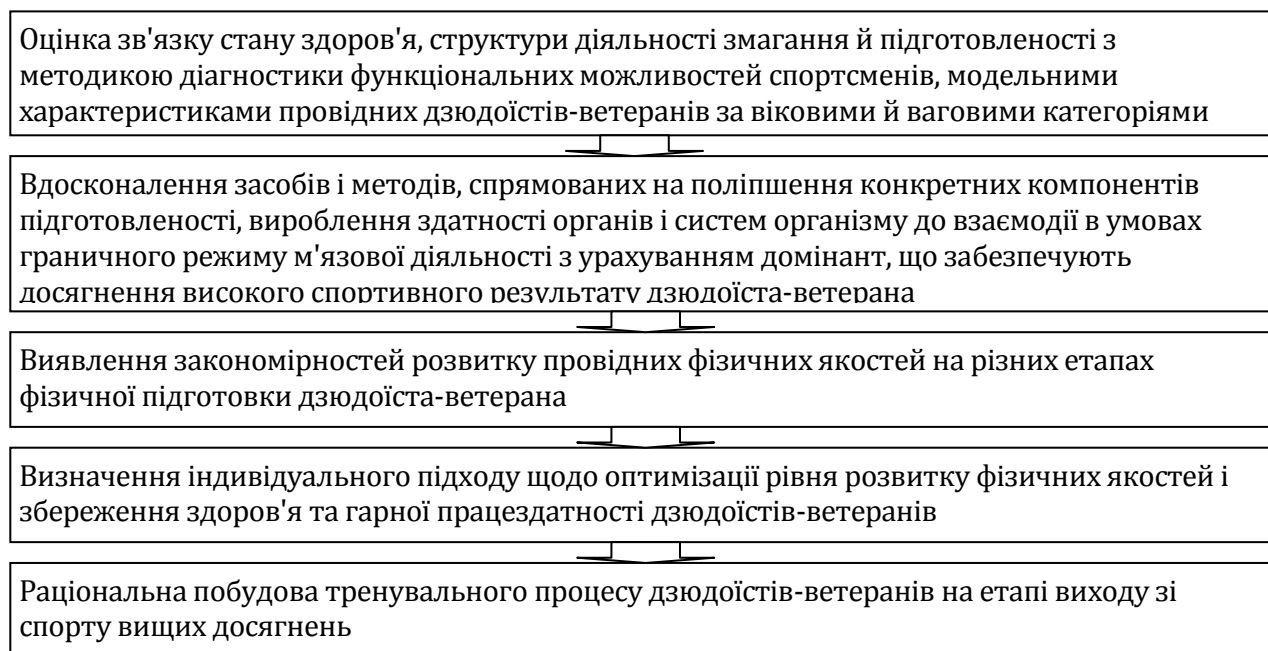


Рисунок 5 – Алгоритм побудови тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень

Проведене нами дослідження дозволило виявити чинники, які негативно впливають на розвиток ветеранського дзюдо в Україні (рис. 6).



Рисунок 6 – Чинники, які негативно впливають на розвиток ветеранського дзюдо в Україні

Основні напрями реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні наведені на рис. 7.

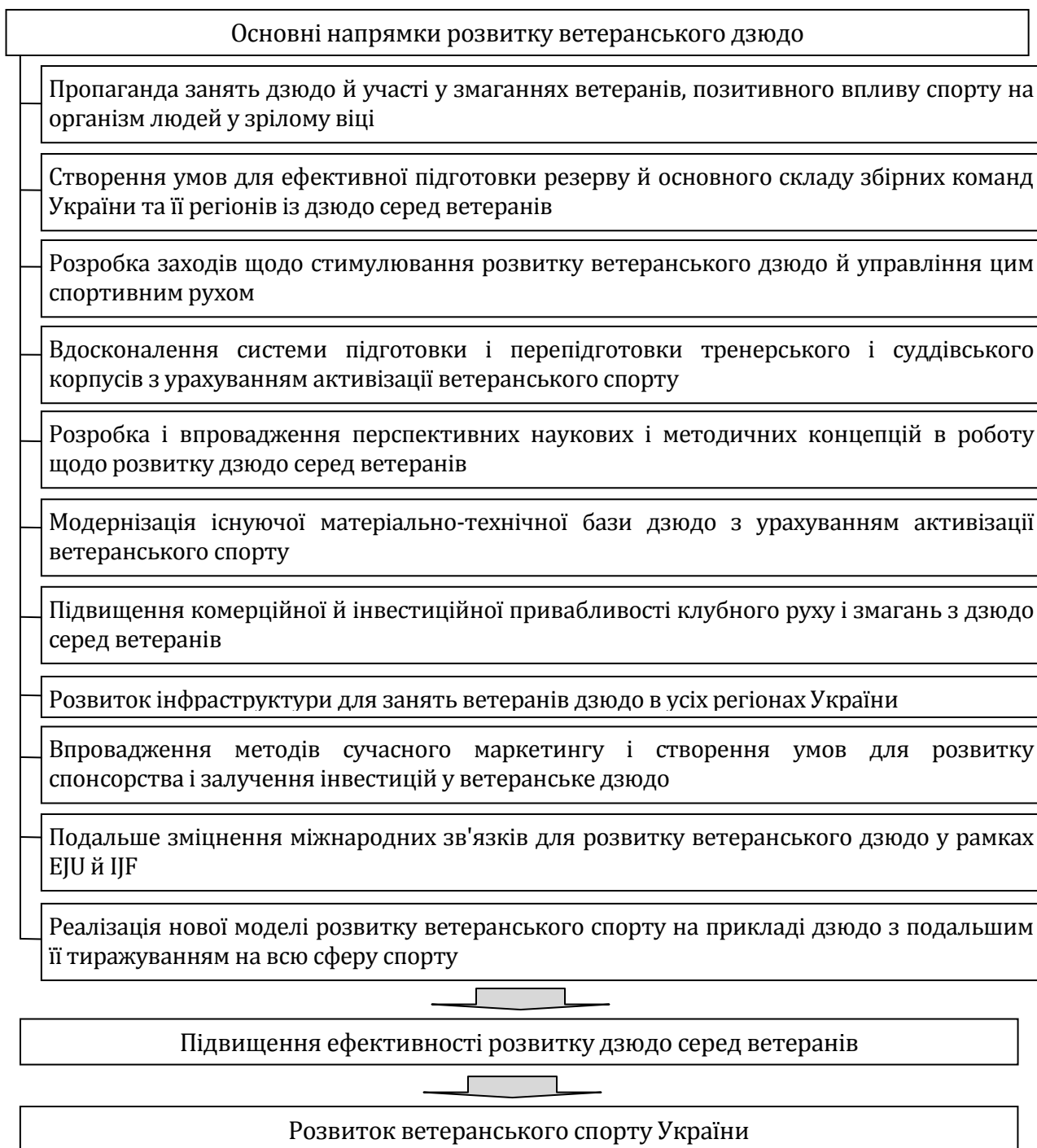


Рисунок 7 – Основні напрями реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні

Така модель дозволяє охопити найбільш реальні варіанти розвитку ветеранського дзюдо в Україні й, узявши за основу відомі у світовій теорії і практиці управління спортивною діяльністю положення, внести в них вказані структурні й організаційні елементи модернізації і спробувати тим самим досягти значного підвищення ефективності розвитку ветеранського спорту.

В якості цільових індикаторів необхідно використовувати наступні показники: кількість ветеранів, що займаються дзюдо з урахуванням кваліфікації, віку і статі спортсменів; кількість клубів, що культивують і розвивають спорт дзюдоїстів-ветеранів, і кількість штатних тренерів, працюючих в цьому напрямку. Уся ця інформація повинна підлягати детальному аналізу в цілому по Україні та її регіонам, містам. Педагогічна система професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів на основі активного використання передових телекомунікаційних технологій та інтерактивних методів педагогічного впливу наведена на рис. 8.



Рисунок 8 – Структурно-функціональні компоненти педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів

Результати проведеного порівняльного експерименту, отримані на основі експертної оцінки випробовуваних дзюдоїстів-ветеранів, свідчать про те, що найбільш виражені зрушення відбулися в показниках, які характеризують спортивно-професійну результативність; уміння користуватися інтерактивними методами засвоєння знань і навиків; готовність до особово-професійного вдосконалення; здатність до об'єктивної оцінки результатів своєї спортивної успішності та професійної компетентності; володіння сучасними способами особової взаємодії (табл. 2).

Таблиця 2 – Порівняння показників професійного розвитку й саморозвитку дзюдоїстів-ветеранів до і після експерименту

Показники	Результати, балів	
	до експерименту	після експерименту
1. Зміцнення і збереження здоров'я	8,3±0,1	9,2±0,1
2. Спортивно-професійна результативність	5,9± 0,3	7,4±0,2
3. Задоволеність заняттями	6,4± 0,2	8,2± 0,1
4. Готовність до особово-професійного вдосконалення	5,2± 0,1	7,8± 0,1
5. Здатність до об'єктивної оцінки результатів своєї спортивної успішності та професійної компетентності	6,8±0,1	8,1± 0,1
6. Наявність можливостей вирішувати проблемні завдання	6,7±0, 2	8,9±0,1
7. Уміння користуватися інтерактивними методами засвоєння знань і навиків	6,2±0,3	7,9±0,2
8. Готовність до комунікацій і взаємодії	7,4±0,2	8,5±0,1
9. Мотивація досягнення успіху	8,1± 0,1	8,7± 0,1
10. Цілеспрямованість	7,7± 0,2	8,4± 0,1
11. Загальна культура розвитку	7,6 ± 0,3	8,5± 0,1
12. Колективізм, комунікативні уміння й навички	7,1± 0,2	8,2±0,1
13. Організаторські здібності	6,9± 0,1	7,8± 0,2
14. Сприйнятливність до новацій	6,8± 0,1	7,6± 0,1
15. Стресостійкість	6,2± 0,3	8,3± 0,2

На базі Федерації дзюдо України й обласних федерацій дзюдо доцільно організувати постійно діючі семінари професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів педагогічної дії. Пріоритетні завдання семінарів наведені на рис. 9.

## Висновки

1. Формування індивідуального технічного арсеналу відбувається на пізніх етапах підготовки ветерана-дзюдоїста. Порівняльний аналіз техніко-тактичної підготовки змагальної діяльності ветеранів-дзюдоїстів різних вікових груп дозволив виявити, що «діючі спортсмени» та ветерани дзюдо виконують технічні дії із різних кваліфікаційних груп, різної важкості. Є ветерани-дзюдоїсти, що мають здатність до використання тільки фронтальних комбінацій, а інші – до діагональних або подовжніх комбінацій.

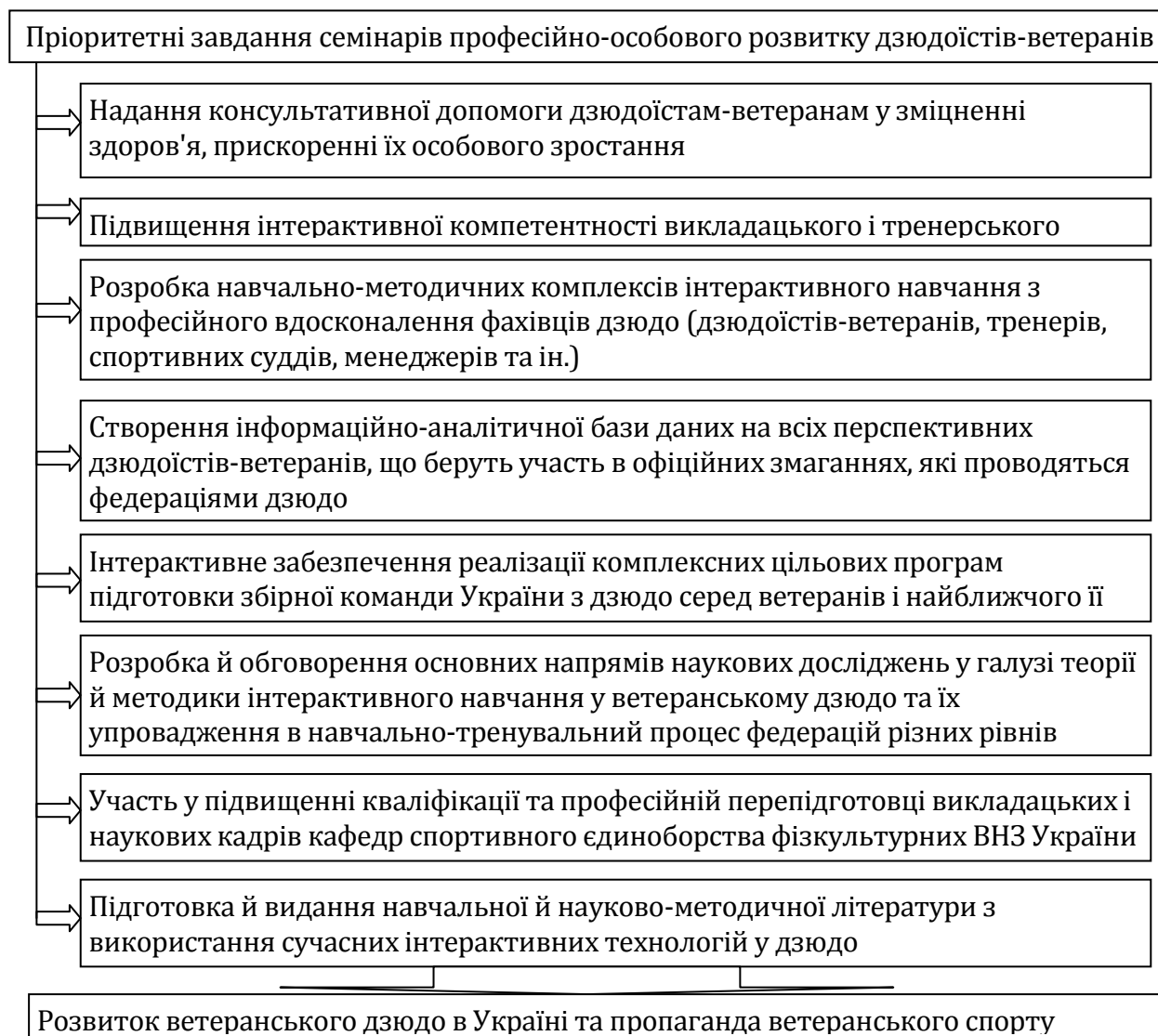


Рисунок 9 – Пріоритетні завдання постійно діючих семінарів професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів педагогічної дії

2. У результаті проведеного дослідження актуальної наукової проблеми профілактики травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень нами розроблена класифікація травм у ветеранському дзюдо. Були виявлені чинники ризику як пусковий механізм виникнення травми: вік, стать, рівень майстерності, попередні травми, зниження маси тіла перед змаганням, відхилення в стані здоров'я, недоліки в загальній фізичній підготовці, втома.

Було розглянуто три групи засобів відновлення: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Нами доведена необхідність продовжувати проспективно оцінювати рівень травм на змаганнях і тренуваннях із дзюдо серед ветеранів, щоб досліджувати чинники ризику. Пропонується зміни до правил ветеранського дзюдо вносити з урахуванням епідеміологічних даних травматизму, а в подальших дослідженнях оцінювати ефективність внесених змін та інших профілактичних засобів.

3. Дослідження біологічного віку ветеранів дзюдо на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що продовжують систематичні тренування, має велике значення для спортивної медицини, лікувальної фізкультури, геронтології, неврології, а також для професійного відбору в плані вікового нормування розумових і фізичних навантажень, оцінки впливу рухового режиму на темп старіння. Проведені у ході нашого дослідження тести дозволили оцінити «кількість здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів, що дає уявлення про рівень функціональних можливостей їх організму. Було доведено, що заняття дзюдо, правильний і позитивний спосіб життя позитивно впливають на здоров'я дзюдоїстів-ветеранів. Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про поліпшення функцій дихальної та серцево-судинної систем, розширення їх функціональних можливостей у дзюдоїстів-ветеранів. Динаміка показників, що характеризують рухову підготовленість дзюдоїстів-ветеранів, показала, що в результаті дії занять оздоровчої спрямованості відбулися позитивні зміни в показниках, що характеризують прояв сили, витривалості, координаційні здібності й технічну підготовленість. Так само наші дослідження дозволяють стверджувати, що оптимальна величина рухової активності істотно впливає на рівень функціонального стану, рухову підготовленість дзюдоїстів-ветеранів. Зараз актуалізуються наукові дослідження, присвячені розробці підготовки передзмагання дзюдоїстів-ветеранів, технології її оптимізації, можливостям отримання оптимальної «спортивної» форми в умовах природного старіння організму. Це зумовлюється недостатнім вивченням цих важливих наукових проблем. Такі дослідження дозволять повніше розкрити механізми відновлення спортивної працездатності дзюдоїстів-ветеранів, виявити найбільш ефективні напрями підвищення їх працездатності та зміцнення здоров'я.

4. Основні проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості, такі: підбір найбільш раціональних (з урахуванням індивідуальних особливостей і віку дзюдоїста-ветерана) вправ для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки; характер вправ, інтенсивність їх виконання і обсяг повинні суворо відповідати віку, періоду спортивного тренування, стану тренуваності дзюдоїста й особливостям відновлення його організму після тренувань. Архіважливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму дзюдоїста-ветерана: сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися. Міцний сон, добресамопочуття й висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевтоми. Якщо не вжити відповідних заходів і не знизити навантаження, пізніше можуть з'явитися серйозніші симптоми перевтоми – болі в області серця, порушення ритму, підвищення артеріального тиску тощо. У цьому випадку слід на пару тижнів припинити заняття або знизити навантаження до мінімуму. Після зникнення вказаних симптомів можна починати тренування й поступово збільшувати навантаження до нормальних величин.

5. Стан опорно-рухового апарату у дзюдоїстів-ветеранів багато в чому визначається рівнем культури фізичної активності, а характер вікових змін морфофункціональних властивостей апарату руху залежить від способу життя, рівня та змісту фізичної активності, тому для досягнення ефекту в найбільш складному поєднанні швидко-силової та технічної підготовки при вдосконаленні ритму змагальної вправи як головної складової спортивного результату доцільно в підготовці дзюдоїстів-ветеранів дотримуватися розроблених нами методичних положень та активно використовувати розроблений у ході проведеного дослідження комплекс розвиваючих вправ.

6. Важливим аспектом проведеного нами дослідження стала розробка системи підготовки дзюдоїстів-ветеранів із застосуванням інтерактивних методів педагогічного впливу. Складний характер професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічної дії зумовив застосування системно-функціонального підходу, а також використання історико-логічного та психолого-педагогічного аналізу цієї проблеми. При проведенні дослідження використовувалися концепції та теорії, представлені в працях вітчизняних і зарубіжних учених і практиків, які досліджують психолого-педагогічні проблеми технічної та психологічної підготовки ветеранів спорту та їх саморозвитку. Встановлено позитивний характер взаємовпливу спортивної діяльності та професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів. Обґрунтовано необхідність використання інтерактивних технологій у побудові сучасних спортивно-педагогічних систем, виявлено їх роль і високу ефективність у професійно-особовому розвитку дзюдоїстів-ветеранів. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – це експериментальна перевірка запропонованої системи та її високої ефективності, визначення реальних можливостей її впровадження в практику професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів.

7. Формуючий експеримент з перевірки ефективності педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів був проведений в реальних умовах тренувальної діяльності випробовуваних. Акцент було зроблено на особливостях спортивно-професійної діяльності дзюдоїстів-ветеранів та інтерактивних формах навчання (семінари типу «кругле татамі», ділові ігри, тренінги, що імітують ситуації змагань, колективні вирішення спортивно-професійних завдань; заохочення до гнучкої зміни соціальних ролей, занурення в реальну атмосферу спортивної співпраці або суперництва з вирішення проблем, що виникають, оцінка дій партнерів і своєї власної поведінки та ін.). Позитивним результатом дії експериментальної програми стало покращення параметрів, які характеризують ефективність розвитку дзюдоїстів-ветеранів, що пройшли експериментальний курс. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – це розробка ефективних інтерактивних технологій і їх застосування на всіх етапах навчання й удосконалення дзюдоїстів від ДЮСШ до команди майстрів.

## Перелік використаних джерел

1. 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 Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 202-206.
2. Перебийніс В. Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів / В. Б. Перебийніс // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. – № 4(37). – С. 56-59.
3. 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.
4. Арзютов Г. М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки / Г. М. Арзютов // Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – 2005. – Вип. 1. – С. 16-23.
5. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. М. Арзютов. – Київ : НПУ имени М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
6. 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.
7. Афанасьев В. В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В. В. Афанасьев [и др.]. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2008. – 287 с.
8. Баев И. А. Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Баев. – Санкт-Петербург, 2004. – 235 с.
9. Башкиров В. Ф. Разминка как фактор оптимизации психофизиологических показателей юных борцов и профилактики травматизма / В. Ф. Башкиров, А. А. Новиков, С. К. Жунуспеков // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 51-54.
10. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 85-88.
11. Болтиков Ю. В. Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Болтиков. – Набережные Челны, 2002. – 157 с.
12. Бочаров М. И. Спортивная метрология : учеб. пособие / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2012. – 156 с.
13. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24. 00. 01 / М. М. Булатова ; Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. – Киев, 1997. – 462 с.
14. Бульер Ф. Определение биологического возраста / Ф. Бульер. – Женева : ВОЗ, 1971. – 71 с.



15. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 39–42.

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

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

© К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс, С. Л. Пакулін

**Порядок цитування:**

Ананченко К. В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] : наукова стаття / К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс, С. Л. Пакулін // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – 0,75 авт. арк. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64>. – Назва з екрана.

## **Improvement of technical and tactical training of judoists at the stage of leaving high performance sport**

Ananchenko Konstantin

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Associate Professor of Department of Single Combats, PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Ukraine*

Perebeynos Volodymyr

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Graduate Student of Department of Single Combats, Ukraine*

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*

---

**Abstract.** The object of the study made by the authors is the training and competition process of judoists at the stage of leaving high performance sport. The subject of the study is individual approach to organizing technical-tactical preparation of judoists-veterans as a means of improving the efficiency of the training process. The article substantiates the directions of perfection of judoists' training activity management at the stage of leaving high performance sport.

**Keywords:** judo, sports, technical and tactical training, judoist-veteran, the training process.

---

© K. Ananchenko, V. Perebeynos, S. Pakulin