

Ананченко К.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Перебийніс В.Б.

аспірант, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Пакулін С. Л.

доктор економічних наук, провідний науковий співробітник

Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», м. Київ

Маханьков Г.І.

старший тренер юнацької збірної України з дзюдо

Харківське державне вище училище фізичної культури №1, м. Харків

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ

Авторами 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 алгоритм раціональної побудови тренувального процесу на основі формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Дослідниками за допомогою педагогічного експерименту обґрунтовані напрямки удосконалення управління тренувальною діяльністю дзюдоїстів шляхом активного застосування інтерактивних методів педагогічного впливу.

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

**Перебийніс В.Б., Ананченко К.В., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогические аспекты совершенствования и индивидуализация технико-тактической подготовки дзюдоистов-ветеранов.**

Авторами с помощью анализа технического арсенала современной соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов-ветеранов выявлены недостатки в их техническом арсенале и факторы, которые способствуют его формированию, индивидуализации и оптимизации. Обоснован алгоритм рационального построения тренировочного процесса на основе формирования коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана. Исследователями с помощью педагогического эксперимента обоснованы направления совершенствования управления тренировочной деятельностью дзюдоистов за счет активного применения интерактивных методов педагогического воздействия.

**Ключевые слова:** дзюдо, технико-тактическая подготовка, дзюдоист-ветеран, тренировочный процесс.

**Perebeynos Volodymyr Borysovych, Ananchenko Konstantin Vladimirovich, Pakulin Serhij Leonidovich, Makhankov Henadii Ivanovych. Pedagogical aspects of improvement and individualization of technical and tactical training of judo masters.** The article is devoted to substantiation of the program of individualization of technical-tactical preparation of judo masters. The program was developed based on the content-analysis of competitive activity of judo masters. The aim of conducting research is the justification of the directions of individualization of technical-tactical preparation of judo masters of different age groups to improve the efficiency of the training process. For the training of judo masters, the authors propose to use an optimization technique of precompetitive training, the efficiency of which is confirmed by experimental data.

Modeling of competitive activity of judo veterans helps to determine the status of and best practices for improvement of different sides of preparedness of sportsmen and to identify their interrelationships. It helps to predict a certain athletic performance for a specific period of time and to identify unused potential of judo masters. Modeling enables us to monitor and test the results of training and efficiently manage the preparation of judo masters. It provides the effective impact of physical exercise on the level of training and increases their degree of compliance with individual health of judo masters. Modeling allows you to maintain the health and performance of athletes. Excessive physical training in the masters judo is an attempt to compensate for the shortcomings in the technical and tactical preparedness and consequence of psychological uncertainty of judo masters in their abilities. If the judoka is a veteran of high-class functional performance, it corresponds to the basic model requirements, its main task is to be technically and tactically prepared to meet not only potential enemies, but to meet any unplanned athlete. Better to pay more attention to the preservation of motor abilities than the emotional, because at the stage of the natural aging process of the human body in the first place is the preservation of strength, speed, endurance, and mobility in the spine and joints. These quality characteristics of the organism with age, deteriorate significantly.

**Keywords:** judo, technical and tactical training, judo master, the training process.

**Постановка проблеми.** Педагогічною наукою тренувальний процес та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спорту ветеранів практично не вивчається. Тому, по-перше, в даний час необхідно точно оцінити адаптаційний резерв організму дзюдоїстів-ветеранів, по-друге, повністю захистити спортсмена від дії чинників ризику травматизму..

**Аналіз літературних джерел.** Враховуючи значну кількість спортивних змагань як на внутрішній, так і на міжнародній арені, досягнення окремих ветеранів українського спорту і в окремих видах ветеранського спорту, у

вітчизняній науково-методичній літературі бракує публікацій з розвитку руху ветеранів спорту і його різних аспектів. У сучасних наукових публікаціях майже не розглядаються загальні питання ролі і місця руху ветеранів спорту в історії і теорії вітчизняної науки у сфері фізичної культури, а наукових досліджень, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спорту ветеранів, немає. Поряд з цим значна кількість дзюдоїстів не закінчує свою спортивну діяльність після 30 років та 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 спорту ветеранів. 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 та зміцнити їх здоров'я. **Мета статті (постановка завдань).** Мета проведеного нами дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати програму індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** 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 сухожилів; 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.

Загальні відомості про методи, які використовувалися в нами наведені на рисунку 1.

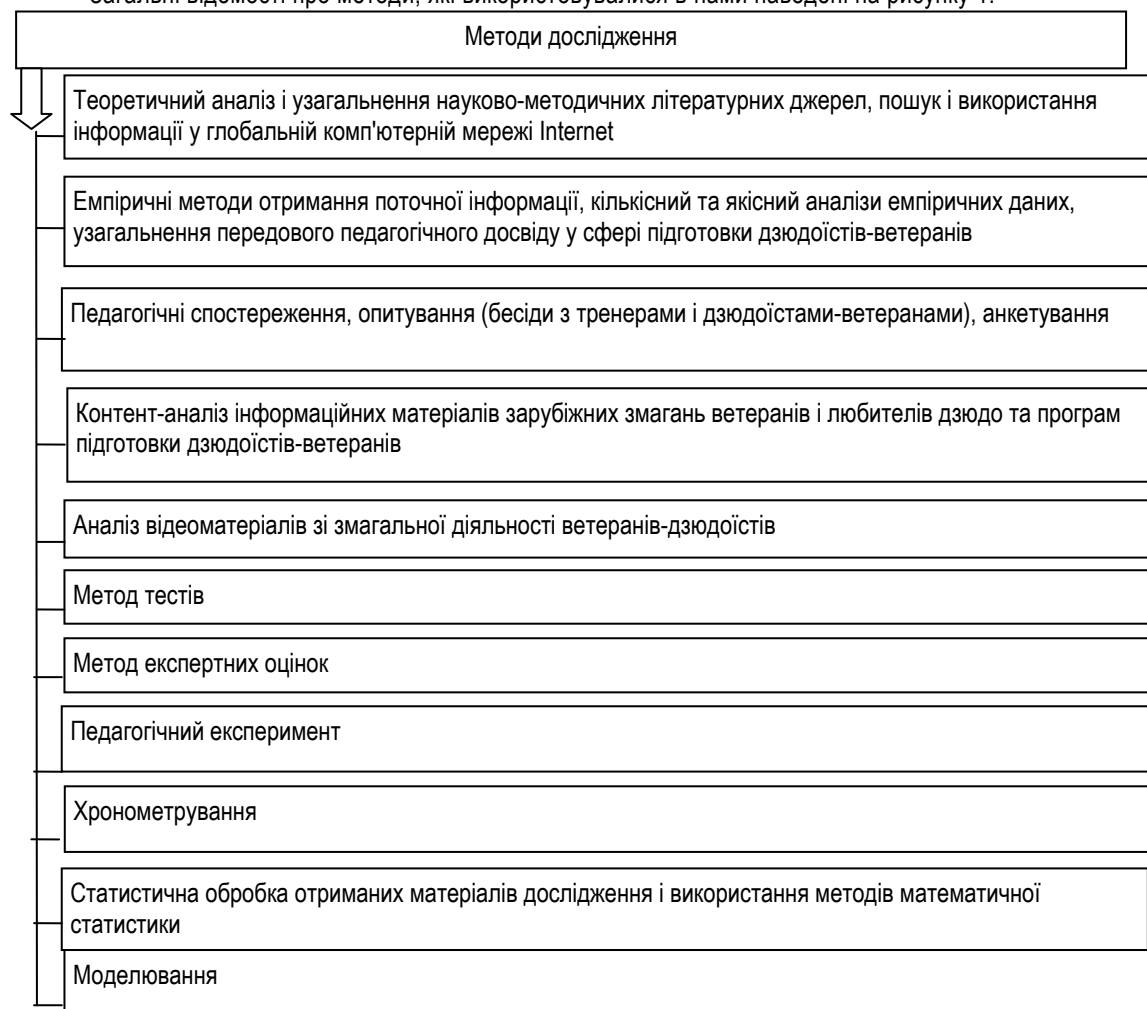


Рисунок 1 – Методи, які були використані при виконанні дослідження

Для визначення особливостей раціоналізації та індивідуалізації тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів ми використовували хронометрування, статистичну обробку отриманих матеріалів і методи математичної статистики.

Опитування дзюдоїстів-ветеранів дозволило зробити наступні висновки відносно тренувального процесу та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів: 1) 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 [3, с. 239]; 2) 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 [2, с. 19]; 3) 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; 4) 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; 5) велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму [6, с. 590], яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. 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 зниженій 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 двобію: більше уваги стали приділяти плануванню своїх дій, боротьбі за захоплення, знизився темп двобію; у 86,7 % спортсменів-ветеранів змінився технічний арсенал, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, переосмисленням технічної підготовки з нових позицій, а також віковими змінами. 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 використовують кидки підхопленням і інші, більш складні за структурою кидки, в той час як ветерани домагалися переваги з допомогою кидків підсіканнями і зачепами, і іншими, більш простими прийомами з мінімальною амплітудою [1, с. 266]. 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. 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 (таблиця 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 (контрприйм на підхват зсередини)	O-soto-otoshi (зачеп за однойменну ногу ззовні)
Tai-otoshi, yki-waza (передня підніжка)	Sumi-gaeshi (кидок підсадом голенню сидячи)
Tani-otoshi (посадка під дві ноги)	O-soto-gari (відхват); Uchimata-sukashi (контрприйм на підхват зсередини)

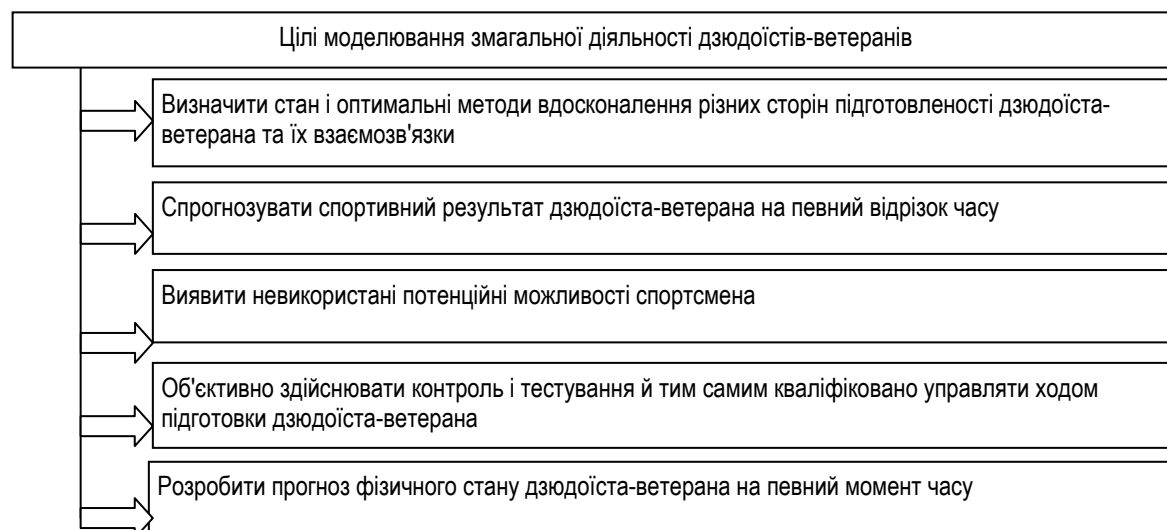


Рисунок 2 – Завдання моделювання змагальної діяльності ветеранів дзюдо

Ефективніші прийоми діючих спортсменів – це підхоплення, кидки через спину і скручування, у той час як зрюдоїсти-ветерани домагалися переваги за допомогою кидків підсіканням і зацепом, використовували інші, більш простіші, прийоми з мінімальною амплітудою. Моделювання змагальної діяльності допомогло досягти цілей, які наведені на рисунку 2.

Нами були використані окремі показники – модельні характеристики, основні з яких наведені на рисунку 3.

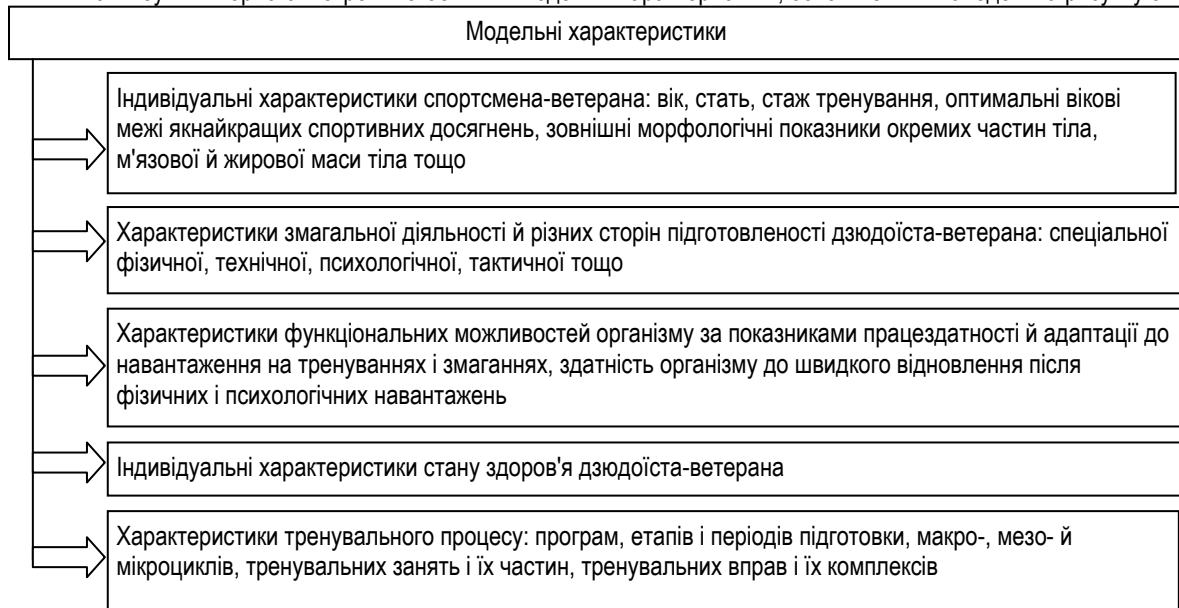


Рисунок 3 – Модельні характеристики дзюдоїстів-ветеранів

Нами було проведено дослідження травм у ветеранському дзюдо на основі контент-аналізу результатів та відеоаналізу двобійів чемпіонатів України з дзюдо серед ветеранів й опитувань 83 вікових спортсменів упродовж 2011-2017 рр.

Раціональну побудову тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень доцільно здійснювати за наступним алгоритмом (рисунок 4).

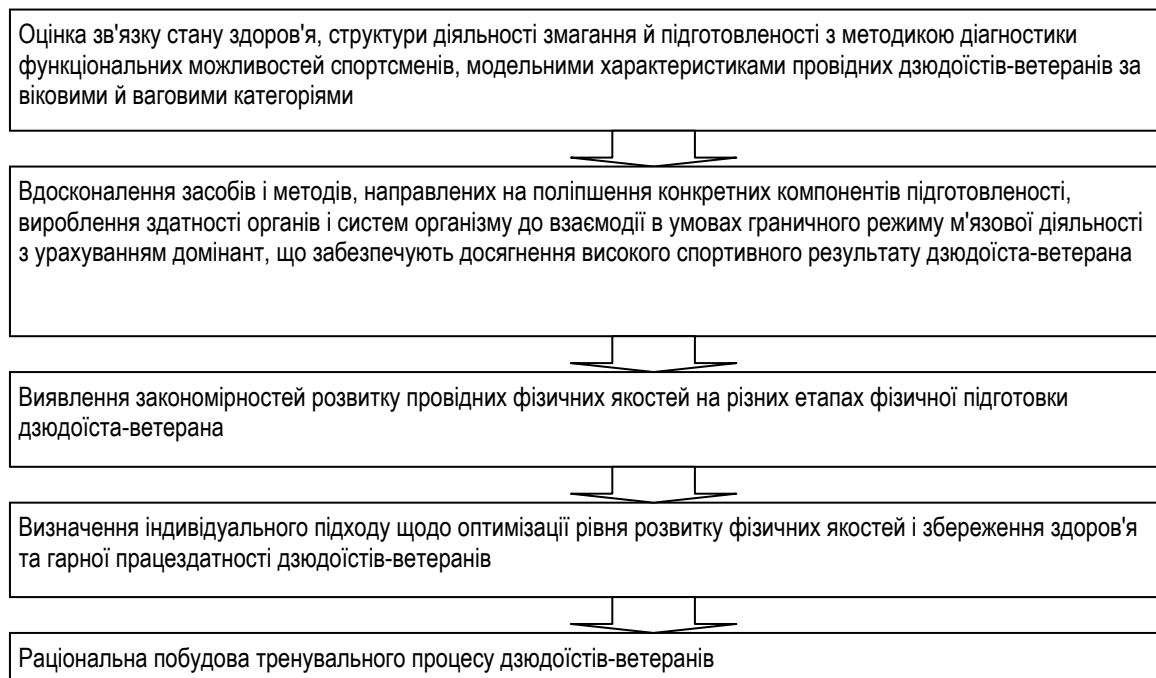


Рисунок 4 – Алгоритм побудови тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів

Результати аналізу травм на чемпіонатах України з дзюдо серед ветеранів 2011-2017 рр. повністю доводять об'єктивність розробленої нами класифікації травм у ветеранському дзюдо та необхідність активної розробки важливої наукової проблеми спортивної науки щодо попередження та запобігання травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [7, с. 44].

У підготовці дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо до чемпіонатів України, Європи і світу серед ветеранів нами упродовж 2012-2017 рр. була використана методика спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки [10, с. 75]. Можна констатувати значне зменшення травматизму 37 дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо після експерименту у 2017 р. у порівнянні з показниками 2012 року, о чом свідчать дані таблиці 2.

Таблиця 2

Травматизм серед дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо

Травми дзюдоїстів-ветеранів	На початок експерименту у 2012 році		Наприкінці експерименту у 2017 році		Відхилення (+;-)	
	Кількість, од.	Питома вага, %	Кількість, од.	Питома вага, %	Кількість, од.	Питома вага, %
Садна	44	32,4	42	42,4	-2	10,1
Удари	35	25,7	27	27,3	-8	1,5
Потертості	27	19,9	15	15,2	-12	-4,7
Вивихи й пошкодження суглобів	12	8,8	5	5,1	-7	-3,8
Пошкодження м'язів і сухожилів	5	3,7	2	2,0	-3	-1,7
Черепно-мозкові травми	2	1,5	-	-	-2	-1,5
Інші пошкодження	11	8,1	8	8,1	-3	-
Разом	136	100,0	99	100,0	-37	0,0

Результати аналізу свідчать про значне зменшення «важких» травм серед дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо у 2017 р. у порівнянні з 2012 р., зменшення кількості травм на 37 од. Це доводить доцільність, необхідність подальшого використання методики спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки.

Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо до чемпіонатів України, Європи і світу серед ветеранів нами упродовж 2014-2017 рр. нами була використана технологія оптимізації передзмагальної підготовки. Ефективність її використання підтверджують дані таблиці 3.

Таблиця 3

Результати змагань дзюдоїстів-ветеранів експериментальної (n = 10) і контрольної групи (n = 10) на початок і після експерименту

Показники дзюдоїстів-ветеранів	На початок Експерименту		Після експерименту		Відхилення (+;-), %	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1 Інтервал атак, с	16,7	15,9	15,1	16,2	-10,60	1,85
2 Кількість реальних атак в одиницю часу, атак/хв.	3,7	3,9	4,2	3,8	11,90	-2,63
3 Ефективність атак, %	22,4	21,8	26,5	21,8	15,47	-
4 Кількість варіантів ТТД у стійці, од.	2,8	2,9	3	2,7	6,67	-7,41
5 Дострокова перемога поєдинку іппоном, %	26,8	29,5	31,6	27,3	15,19	-8,06

Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів контрольної групи (n = 10) після експерименту у 2017 р. знизилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 0,3 с. збільшився інтервал атак, на 0,1 од. зменшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак не змінилася, кількість варіантів ТТД в стійці зменшилася на 0,2 од., на 2,2% зменшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном. Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів експериментальної групи (n = 10) після експерименту у 2017 р., навпаки, збільшилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 1,6 с. зменшився інтервал атак, на 0,5 од. збільшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак зросла на 4,1; кількість варіантів ТТД в стійці збільшилася на 0,2 од., на 4,8% збільшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном.

Педагогічна система професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців з використанням інтерактивних методів педагогічної дії є впорядкованою відповідно до кваліфікаційних вимог сукупністю мети, завдань, принципів, а також засобів, форм, методів і організаційно-педагогічних умов, які створюють процес прискорення професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців на основі активного використання передових телекомунікаційних технологій та інтерактивних методів педагогічного впливу (рисунок 5).

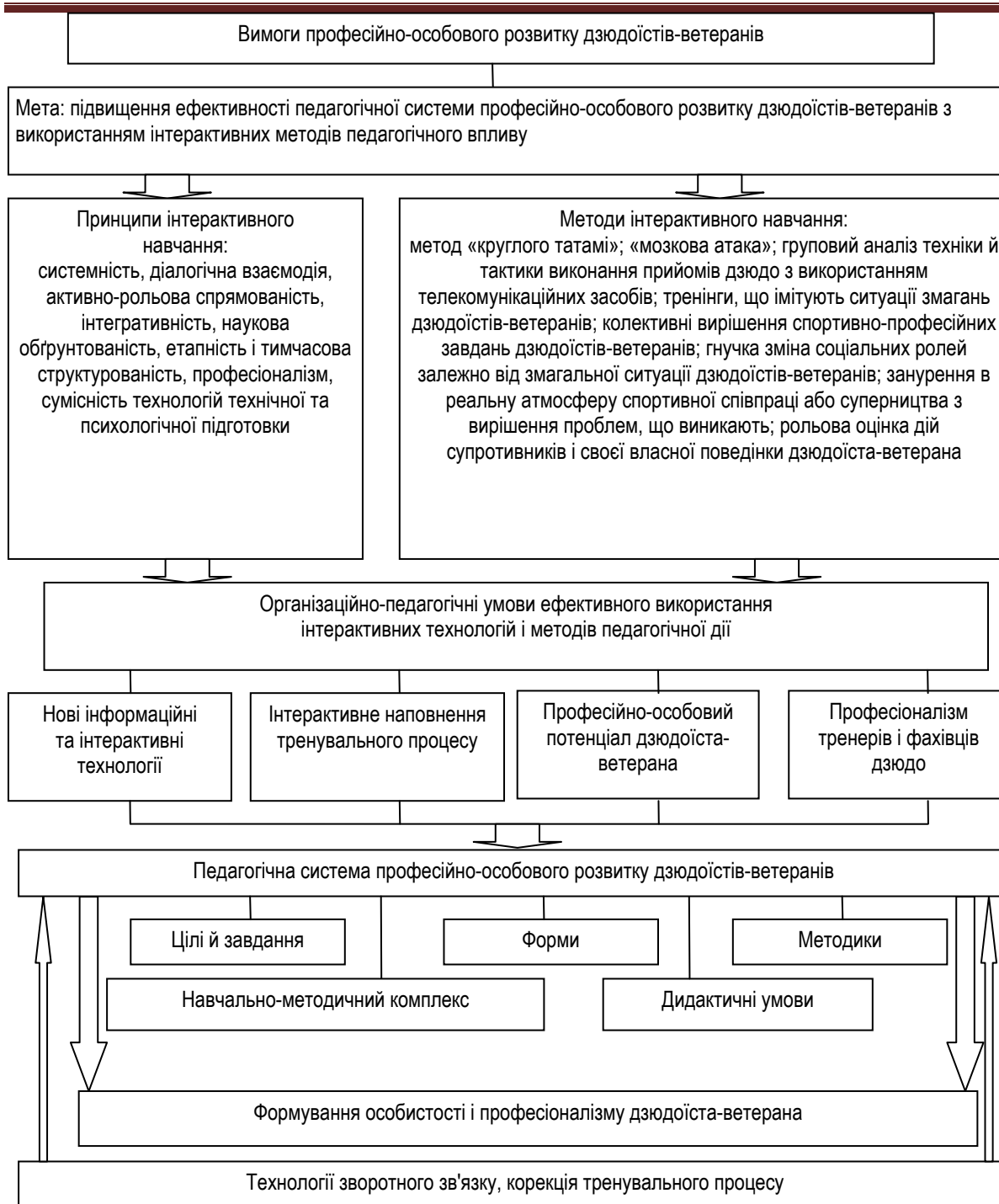


Рисунок 5 – Структурно-функціональні компоненти педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів

Використання інтерактивних технологій і методів у спортивній діяльності передбачає відмінну від звичної логіку начально-тренувального процесу: не від теорії до практики, а від формування нового фізкультурно-спортивного досвіду до його теоретичного осмислення через застосування [5, с. 88]. Досвід і знання учасників спортивної діяльності служать джерелом їх взаємонавчання і взаємозбагачення [8, с. 73].

Ділячись своїми знаннями й досвідом, спортсмени беруть на себе частину навчальних функцій викладача, тренера, що підвищує їх мотивацію і сприяє більшій продуктивності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів [9, с. 171].

**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.

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, в тому. 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 статистичних 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 регулярні заняття дзюдо 3 рази на тиждень, правильний і позитивний спосіб життя позитивно впливають на здоров'я дзюдоїстів-ветеранів.

4. Раціональну побудову тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень необхідно здійснювати за алгоритмом, який було розроблено у ході дисертаційного дослідження. Його використання у практичній діяльності сприяє індивідуалізації та підвищенню ефективності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів

5. Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів пропонується використовувати технологію оптимізації передзмагальної підготовки, ефективність використання якої підтверджують експериментальні дані. Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів контрольної групи ( $n = 10$ ) після експерименту у 2017 р. знизилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 0,3 с. збільшився інтервал атак, на 0,1 од. зменшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак не змінилася, кількість варіантів ТТД в стійці зменшилася на 0,2 од., на 2,2% зменшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном. Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів експериментальної групи ( $n = 10$ ) після експерименту у 2017 р., навпаки, збільшилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 1,6 с. зменшився інтервал атак, на 0,5 од. збільшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак зросла на 4,1; кількість варіантів ТТД в стійці збільшилася на 0,2 од., на 4,8% збільшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном. Дані проведеного нами дослідження переконливо свідчать доцільність, необхідність подальшого використання технології оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів [4, с. 461].

6. У підготовці дзюдоїстів-ветеранів нами рекомендується використовувати методіку спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки. Результат експерименту підтверджують суттєве зменшення травматизму.

7. Нами доведено ефективність психологічної підготовки з оптимізації психічних станів дзюдоїстів-ветеранів 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. Ми рекомендуємо використовувати в учбово-тренувальному процесі дзюдоїстів-ветеранів комплексну психолого-педагогічну методіку оптимізації психічних станів. 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 досліджень** у даному напрямі – це розробка ефективних інтерактивних технологій і їх застосування на всіх етапах навчання й удосконалення дзюдоїстів від ДЮСШ до команди майстрів.

#### Література

1. Ананченко К.В., Перебейнос В.Б., Пакулин С.Л. Анализ структурных компонентов соревновательной деятельности дзюдоистов // Матеріали XV міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Наукові дослідження у 2018 році» (9 лютого 2018 р., м. Краматорськ, Україна). – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. – С. 264–267.

2. Маханьков Г.І., Пакулин С.Л., Перебейнос В.Б. Програми індивідуалізації та удосконалення техніко-тактичної підготовки майстрів дзюдо // Матеріали XIII міжнародної науково-практичної конференції «Суспільні науки: нові питання» (15 грудня 2017 р., м. Краматорськ, Україна). – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 17–20.

3. Пакулин С.Л., Ананченко К.В. Програма обстеження єдиноборців-ветеранів і системний медичний контроль // Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Наукові дослідження в Україні та світі» (10 листопада 2017 р., м. Краматорськ, Україна). – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 237–240.

4. Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Інтерактивні методи впливу в підвищенні ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / «Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 1(82)17. – С. 43–48.

5. Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 2(83)17. – С. 85–89.

6. Ananchenko, K. V., Khudolii, O. M. & Iermakov, S. S. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp. 585–591. (in Eng.).

7. Makhankov, H.I., Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V. & Perebeynos, V.B. (2017), "The performance of technical and tactical actions of athletes of judo of the highest qualification", *Proceedings of IV International scientific conference "Discussion of problems related to the development of science in different countries"*, Dec 25, 2017. London, SI Universum, 2017. pp. 41–46. (in Rus.).

8. Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V., Perebeynos, V.B. & Franken, P. (2017), "Improving the effectiveness of the training process and the improvement of technical and tactical preparation of judo masters", *Proceedings of II International scientific conference "Innovations in science and technology"*, Oct 31, 2017. London, SI Universum, 2017. pp. 68–77. (in Rus.).

9. Perebeynos, V.B. & Pakulin, S. L. (2017), "Improvement of the pedagogical system of professional and personal development of athletes – veterans judo", *Proceedings of IV International scientific conference "Perspective scientific research"*, Morrisville, Mar 30, 2017. Morrisville, Lulu Press., 2017, pp. 169–172. (in Ukr.).

10. Perebeynos, V.B. & Pakulin, S. L. (2017), "Prophylaxis of traumatism of judoists-veterans", *Proceedings of VI International scientific conference «New challenges of world science»*, Morrisville, May 26, 2017. Morrisville, Lulu Press., 2017, pp. 72–77. (in Rus.).

#### Reference

1. Ananchenko, K.V., Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2018), "Analysis of structural components of competitive activity of judoists", *Proceedings of the XV international scientific and practical conference of students and young scientists "Scientific research in 2018"* (February 9, 2018, Kramatorsk, Ukraine), Vinnitsa: LLC "Nilan-LTD", pp. 264-267.

2. Makhankov, H.I., Pakulin, S. L. and Perebeynos, V.B. (2017), "A program of individualization and improvement of technical and tactical preparation of judo masters", *Proceedings of the XIII international scientific and practical conference "Social Sciences: new issues"* (December 15, 2017, Kramatorsk, Ukraine), Vinnitsa: LLC "Nilan-LTD", pp. 17-20.

3. Pakulin, S. L. and Ananchenko, K.V. (2017), "The program of examination of veterans of martial arts and system medical control", *Proceedings of the XII international scientific and practical conference of students and young scientists "Scientific research in Ukraine and the world"* (November 10, 2017,

4. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Interactive methods of influence in increase of efficiency of preparation of judoists-veterans", *Scientific journal of National pedagogical University named after N. P. Dragomanov. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture "Physical culture and sport": collection of scientific works / under the editorship of A. V. Tymoshenko*, Kiev: Publishing house of NPU named after N. P. Dragomanov, no. 1 (82)17, pp. 43-48.

5. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Improvement of training process of technical and tactical training of judoists-veterans", *Scientific journal of National pedagogical University named after N. P. Dragomanov. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture "Physical culture and sport": collection of scientific works / under the editorship of A. V. Tymoshenko*, Kiev: Publishing house of NPU named after N. P. Dragomanov, no. 2(83)17, pp. 85-89.

6. Ananchenko, K. V., Khudolii, O. M. and Iermakov, S. S. (2015). "Factorial model of motor fitness of junior forms' boys", *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp. 585–591.

7. Makhankov, H.I., Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V. and Perebeynos, V.B. (2017), "The performance of technical and tactical actions of athletes of judo of the highest qualification", *Proceedings of IV International scientific conference "Discussion of problems related to the development of science in different countries"*, Dec 25, 2017, London, SI Universum, pp. 41–46. (in Rus.).

8. Pakulin, S. L., Ananchenko, K.V., Perebeynos, V.B. and Franken, P. (2017), "Improving the effectiveness of the training process and the improvement of technical and tactical preparation of judo masters", *Proceedings of II International scientific conference "Innovations in science and technology"*, Oct 31, 2017, London, SI Universum, pp. 68–77. (in Rus.).

9. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Improvement of the pedagogical system of professional and personal development of athletes – veterans judo", *Proceedings of IV International scientific conference "Perspective scientific research"*, Morrisville, Mar 30, 2017, Morrisville, Lulu Press., pp. 169–172. (in Ukr.).

10. Perebeynos, V.B. and Pakulin, S. L. (2017), "Prophylaxis of traumatism of judoists-veterans", *Proceedings of VI International scientific conference "New challenges of world science"*, Morrisville, May 26, 2017, Morrisville, Lulu Press., pp. 72–77. (in Rus.).