

неможливо, настроювали їх на подолання труднощів, сприяли залученню їх до регулярних занять фізичними вправами й іграми в школі, за місцем проживання та в сім'ї.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В. Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Артюшенко О. Ф. Виховання інтересу до фізичної культури у юнаків 15-17 років з урахуванням функціональних відмінностей / О. Ф. Артюшенко // Фізичне виховання дітей і молоді. Респ. міжвід. зб. Вип. 13. – К., 1990. – С.9–13.
3. Власюк Г. І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя : дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Г. І. Власюк. – К., 1995. – 167 с.
4. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни : дис... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М.Д. Зубалія]. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.; 195. – 36 с.
9. Balsevich V.K. Physical education for everyone / V.K. Balsevich. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1988. - 202 p.
10. Kozlenko M.P. Physical Culture in pupils life / M.P. Kozlenko - K: Soviets. School, 1979. - 95 p.
11. Vedmedenko B.F. Etheoretical basis and practice education of youth means of physical culture / B.F. Vedmedenko. - K., 1993. - 151 p.
12. Vilyunas V.K. Psychological mechanisms of human motivation / V.K. Vilyunas. - Moscow: Moscow University Press, 1990. - 288 p.
13. Zubaliy M.D. Ukrainian traditions young physical education / M.D. Zubaliy, T.M. Royko // Ethnopedagogy Ukrainian traditions and their use in educational work in school. - Kyiv: Lybid, 1993. - P. 33-35.

**Пакулін С. Л.**

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

**Перебийніс В.Б.**

**Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**

#### ВДОСКОНАЛЕННЯ КОРОННОГО ПРИЙОМУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТА-ВЕТЕРАНА

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

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

**Аннотация.** Совершенствование коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана Пакулін С.Л., Перебийніс В.Б. Исследование посвящено обоснованию алгоритма процесса формирования коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана, каждого из его этапов. Целенаправленное формирование арсенала индивидуальных технических действий у дзюдоистов-ветеранов с использованием предлагаемого алгоритма (7 этапов) реализуется на основе выявления, последующего углубленного освоения и совершенствования коронных приемов.

**Ключевые слова:** дзюдо, дзюдоист-ветеран, соревновательная деятельность, оптимальный («коронный») прием.

**Annotation.** The Improving of corona reception of competitive activity judoka Pakulin Serhij, Perebeynos Volodymyr.

The study is devoted to the substantiation of the algorithm of the process of formation of corona reception of competitive activity judoka, each of its steps. Purposeful formation of individual arsenal of technical actions of judoka 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.

Training judoka must be tailored to the manner of conducting and speed of the match, features of combat, the technical Arsenal of judo. It is necessary to develop specific guidelines for the preparation of judoka, taking into account individual characteristics of the athlete. Identify the best techniques must be comprehensive and based on the determination of individual morphological, physical and mental characteristics of judoka. It is also necessary to take into account competition rules and standards multi-year process of technical preparation of judoka. The detection signature move for a judoka, you must determine what type of judoka. It is also necessary to consider the methods of struggle applied by this type of athletes, the Arsenal of competitive actions and the motivation to learn a specific acceptance of struggle. Next you need to compare the list of methods of struggle with the scientific content of many years of technical training. Judo techniques are recommended to choose based on body weight and age of the judoka real level of technical readiness. The techniques that are chosen based on all these factors, it is

*recommended to use the judoka as a crown. This improves individual technical Arsenal of judoka. Good development and improvement signature move is characterized by the mastery of a set of interrelated technical elements. The reception needs to be brought to a high degree of automaticity. The relationship of the elements of the acceptance of struggle must be durable, flexible and reliable. This reflects the individual characteristics of judoka.*

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

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Змагальна діяльність дзюдоїста-ветерана є результатом усієї тієї роботи, яку виконали спортсмен і тренер в підготовчий період [10]. При цьому успішність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана багато в чому залежить від правильності побудови процесу індивідуальної технічної підготовки спортсмена на усіх етапах його багаторічного учбово-тренувального процесу. Від процесу формування коронного прийому тісно залежить ефективність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Цей постулат визначив вибір тематики проведеного нами дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Систематичні і регулярні заняття будь-яким видом спорту, і особливо спортивними єдиноборствами, на думку фахівців у сфері фізичної культури (В.Я. Блах [2], О.О. Бучнів [3], О.І. Гальцев [4], Ю.С. Гончаров [5; 6], Р.М. Городничев [7], О.Є. Куріцина [9]), не лише сприяють формуванню рухових навичок і розвитку фізичних здібностей тих, що займаються, але і активно впливають на виховання морально-вольових якостей особи (К.В. Ананченко [1]).

Відомі учені в області спорту 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 [1].

**Формулювання мети роботи (постановка завдань).** 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.

**Виклад основного матеріалу 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 [9]. 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.

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 [11]. 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. 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.

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.

Для здійснення чіткішого контролю процесу ставлення 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: 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 урочно-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 відробітку 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 крейдюю 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 тренерові 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 напрямку окремих дій при виконанні освоюваного прийому дзюдоїсти-ветерани в парах по черзі виступають в ролі повчального своєму коронному прийому під контролем тренера. При навчанні партнера своєму прийому дзюдоїст-ветеран дістає можливість краще зрозуміти, побачити і відчувати 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 злито без пауз (у четвертій серії), можна переходити до виконання цих серій з високою швидкістю, близькою до проведення змагального прийому. При успішному 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) підворот без відриву; 2) підворот 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 ліво, 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 засвоєнням прийому в ускладнених умовах (чітке, злине виконання коронного прийому при пересуваннях, з різних положень, комбінаційно і так далі), яку тренер визначає на основі педагогічних спостережень за дзюдоїстами-ветеранам.

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) в учбових і учбово-тренувальних двобоях, а також в двобоях учбових змагань з суддівством, з акцентом на результативне виконання прийому. При цьому тренер повинен контролювати правильність виконання усїх 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.

Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів експериментальної і контрольної групи у стійці на початок експерименту наведена у таблиці 1.

Таблиця 1

**Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів експериментальної (n = 10) і контрольної групи (n = 10) у стійці на початок експерименту \***

Кидки	Спортсмени																			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К
Harai-goshi	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3
Seoi-nage	4	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3
O-soto-otosi	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3
Sumi-gaeshi	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4
Tai-otoshi	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	4	2	3	3	5	3	4	3
Uchiki-taoshi	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3
De-ashi-barai	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Sumi-gaeshi	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
Uchimata-sukashi	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3
O-soto-gari	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4
Tani-otoshi	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
Sumi-gaeshi	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4
Сума, балів	40	40	42	42	43	44	41	39	47	45	44	41	42	37	42	41	46	47	43	42
Середня оцінка, балів	3,3	3,3	3,5	3,5	3,6	3,7	3,4	3,3	3,9	3,8	3,7	3,4	3,5	3,1	3,5	3,4	3,8	3,9	3,6	3,5

\* складено авторами у біля ході дослідження

Математичний аналіз показників експертних оцінок при виконанні програми техніки кидків дзюдоїстів-ветеранів дозволив встановити, що середній бал при виконанні технічних дій на початку педагогічного експерименту в контрольній і експериментальній групі склали відповідно до 3,58 (стандартне відхилення 0,18) і 3,48, що говорить про однорідність рівня

техніко-тактичної підготовленості в цих групах.

Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів експериментальної і контрольної групи у стійці після експерименту наведена у таблиці 2. В експериментальній групі тренувальний процес коригували і оптимізували згідно розробленої моделі техніко-тактичної підготовки, по-перше, з урахуванням індивідуальних особливостей борців і даних попереднього прогнозу індивідуальної манери ведення змагального поєдинку і, по-друге, на основі диференційованого підходу до вибирання засобів і методів техніко-тактичної і фізичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних манер ведення поєдинку, що дозволяє максимально розкрити їх потенційні можливості.

Таблиця 2

**Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів експериментальної (n = 10) і контрольної групи (n = 10) у стійці після експерименту\***

Кидки	Спортсмени																			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К
Harai-goshi	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	3
Seoi-nage	4	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	3	4	3	4	4
O-soto-otosi	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3
Sumi-gaeshi	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4
Tai-otoshi	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3
Uchiki-taoshi	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
De-ashi-barai	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4
Sumi-gaeshi	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
Uchimata-sukashi	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3
O-soto-gari	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3
Tani-otoshi	5	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4
Sumi-gaeshi	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4
Сума, балів	46	41	45	43	46	44	44	40	49	46	47	42	45	38	46	42	48	46	46	42
Середня оцінка, балів	3,8	3,4	3,8	3,6	3,8	3,7	3,7	3,3	4,1	3,8	3,9	3,5	3,8	3,2	3,8	3,5	4,0	3,8	3,8	3,5

\* складено авторами у ході дослідження

Порівняння даних експертної оцінки технічної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів експериментальної (n = 10) і контрольної групи (n = 10) у стійці на початок і після експерименту свідчить про суттєво більше зростання показників технічної підготовленості у експериментальній групі, покращення виконання технічних дій спортсменами, у яких тренувальний процес був побудований на основі диференційованого підходу до вибирання засобів і методів техніко-тактичної і фізичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення двоюбою.

#### ВИСНОВКИ.

1. 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.

2. 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.

3. Підготовку дзюдоїста-ветерана необхідно здійснювати з урахуванням манери ведення двоюбою, 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 двоюбою, як правило, методом проб і помилок.

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, фізичних 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.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – індивідуалізація процесів освоєння і вдосконалення коронного прийому дзюдоїстів-ветеранів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ananchenko, K. V., & Pakulin S. L. (2016). Pidvyshchennia sportyvnoi maistemosti kursantiv-iedynobortsiv Natsionalnoi akademii Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Increasing the Sportsmanship of Cadets Combat of the National Guard National Academy of Ukraine]. Path of Science, 2(9), 2.1-2.8. doi: 10.22178/pos.13-7 (in Ukrainian).

2. Blah, V. Ja., Eliseev, S. V., Tabakov, S. E., & Selujanov V. N. (2005). Princip postroenija biologicheskii obosnovanno konceptii fizicheskoi podgotovki borcov (sambo i dzjudo) [The principle of the concept of bio-based physical training fighters (Sambo and Judo)]. Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury, 5, 30-35 (in Russian).

3. Buchnev, A. A. (2012). Zanjatija dzjudo kak jeffektivnoe sredstvo samorazvitija i samovershenstvovanija [Judo as an effective means of self-development and self-improvement]. In Tradicii i innovacii vspore, fizicheskoi kul'ture i sportivnoi medicine . Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (pp. 46- 48). Perm', Russia: OT i DO (in Russian).

4. Gal'cev, A. I. (2003). Formirovanie sposobov reshenija dvigatel'nyh zadach v uslovijah poedinka i dzjudoistov vysshih razrjadov [Formation of the ways to solve motor tasks in a judo match at the higher categories] (Unpublished doctoral dissertation). Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (Scolipe). Moscow, Russia (in Russian).

5. Goncharov, Ju. S. (2012). Faktory, opredelajushhie uspešnost' sorevnovatel'noj dejatel'nosti v sportivnyh edinoborstvah [The factors that determine the success of competitive activity in the combat sports]. In Obrazovanie, fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e: analiz problemy. Materialy per- voj otkrytoj Rossijskoj nauchnoj konferencii (pp. 122-126). Smolensk, Russia: n. d. (in Russian).

6. Goncharov, Ju. S. (2012). Pedagogičeskij analiz sorevnovatel'noj dejatel'nosti sambistok vysokoj kvalifikacii [Pedagogical analysis of competitive activity of high-qualified female sambokas]. Teorija i praktika fiz. kul'tury, 5, 73 (in Russian).

7. Gorodnichev, R. M., Petrov, A. B., Tkachenko, A. V., & Prjanishnikova, O. A. (2004). Jelektromiograficheskoe issledovanie aktivnosti myšhc pri vypolnenii uderžanij v bor'be sambo [The conductivity of muscle activity when performing deductions in sambo]. In Innovacionnye tehnologii v sportivnyh edinoborstvah. Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii, posvjashhennoj pamjati professora E. M. Chumakova (pp. 39-43). Moscow, Russia: n. d. (in Russian).

8. Kuricyna, A. E., Al'zhanov, H. H., & Gruznyh, I. G. (2011). Dvigatel'nyj sostav kompleksov bazovyh tehniko-taktičeskikh dejstvij i metodika ih osvoenija v gruppah nachal'noj podgotovki po edinoborstvam [Engine part of complexes of basic technical and tactical actions and methods of their development in groups of initial training in martial arts]. In Problemy sovershenstvovanija fizicheskoi kul'tury, sporta i olimpizma. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii molodyh uchenyh (pp. 8-14). Omsk, Russia: SibGUFK (in Russian).

9. Pakulin, S. L. (2013). Zaniattia dzjudo - pravyl'nyj vybir dlja shkolariv i batkiv [Judo Classes – the right choice for students and parents]. In Najnovite nauchni postizhenija - 2013. Materiali za 9-a mezhdunarodna nauchna praktična konferencija (Vol. 17, pp. 88-92). Sofija, Bulgaria: Bjal GRAD-BG (in Ukrainian).

10. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Perebijnis, V. B. (2016). Udokonalennia tehniko-taktyčnoi pidhotovky dzjudoistiv na etapi vykhodu zi sportu vyshchych dosiahnen [Improvement of technical and tactical training of judoists at the stage of leaving high performance sport]. Path of Science, 2(2), 5.34-5.50. Retrieved from <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64> (in Ukrainian).

11. Pakulin, S., Ananchenko, K., & Beloshenko, Y. (2016). Planning the annual cycle in groups of cadet combat sports perfection. Path of Science, 8(13), 4.1-4.11. doi: 10.22178/pos.13-4 (in Ukrainian).

**Панкратов Н.С.**

**Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» ім. І. І. Сікорського**

#### ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЗМОМ

**Анотація.** Практика досліджень показує, що використання атлетичної гімнастики в процесі фізичного виховання є чинником створення гармонійно розвиненої особистості. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я є головним чинником працездатності людини в процесі її життєдіяльності. Всі напрями атлетичної гімнастики спрямовані на те, щоб людина відносилася