

одной рукой, позволит повысить эффективность технических приемов с мячом.

5. Быстрое и точное выполнение двигательных действий, умение правильно выбирать самый рациональный способ выполнения, а также расширение диапазона и вариативности приемов в управлении баскетбольной коляской, позволит разносторонне использовать индивидуальные способности игрока и повысить рост спортивного мастерства.

Полученные результаты будут способствовать повышению эффективности процесса подготовки с учетом функциональных возможностей игроков в баскетболе на колясках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дорошенко Е.Ю. Сучасні способи оцінювання техніко-тактичної майстерності у волейболі / Е.Ю.Дорошенко, М.С.Бесарабов, С.М.Попов, М.М.Медвідь // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. под ред. проф. Ермакова С.С., II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 59–62.

2. Козина Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах. Том 1 / Ж.Л.Козина, И.Б.Гринченко, С.И.Крамской, Ю.М.Поляков / Под общей редакцией Козиной Ж.Л. – Харьков, 2013. – 446 с.

3. Колумбет А.Н. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий баскетболистов / А.Н.Колумбет, Д.С.Ельцов, Н.Ю.Максимович // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. под ред. проф. Ермакова С.С., II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 111–114.

4. Мишин М.В. Элементы техники владения баскетбольной коляской / М.В.Мишин // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 64–67.

5. Пітин М. П. Силова підготовка баскетболістів на візках: Метод. посіб. / М.П. Пітин, В.І. Ковцун, М.В. Мішин. – Л., 2007. – 148 с.

6. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Р.О.Сушко, О.О.Мітова, Е.Ю.Дорошенко. – Днепропетровск, 2014. – 162 с.

7. Goosey-Tolfrey V. Free Throw Shooting Technique of Male Wheelchair Basketball Players / V.Goosey-Tolfrey, D.Butterworth, C.Morriss // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2002. Vol. 19, № 2. – P. 238–250.

8. Haisman J.A. Physical capacity in wheelchair-dependent persons with a spinal cord injury: a critical review of the literature / J.A.Haisman, L.H.Van der Woude, H.J.Stam // Spinal Cord. – 2006. № 44. – P. 642–652

9. Malone L.A. Expanding the Dixotomous Outcome in Wheelchair Basketball Shooting of Elite Male Players / L.A.Malone, A.B.Nielsen, R.D.Steadward // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2000. Vol. 17, № 4. – P. 437–449

10. Molik B. Physical ability and playing skills criteria for classifying basketball wheelchair players / B.Molik, A.Kosmol // Wychowanie fizyczne i sport. – 2003. Vol. 3, № 46. – P. 256–261.

11. Molik B. Relationship between functional classification levels and anaerobic performance of wheelchair basketball athletes / B.Molik, A.Kosmol, J.Laskin, K.Skucas, A.Dabrowska // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2010. Vol. 81, № 1. – P. 69–73.

12. Valandewijck Y.C. Proportionality in Wheelchair Basketball Classification / Y.C.Valandewijck, C.Evaggelinou, D.Daly // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2003. Vol. 20, № 4. – P. 369–380.

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

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ВЕТЕРАНІВ

Анотація. Мета: запропонувати нову систему підготовки дзюдоїстів-ветеранів із застосуванням інтерактивних методів педагогічного впливу. Матеріал і методи: застосований системно-функціональний підхід. Результати: 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. Висновки: обґрунтовано, що навчально-спортивна діяльність на основі використання інтерактивних методів педагогічної дії в цілому сприяє формуванню мотивації досягнення, цінностей, пов'язаних з самоствердженням і самореалізацією дзюдоїстів-ветеранів.

Ключові слова: дзюдоїст-ветеран, інтерактивні методи, технічна підготовка, психологічна підготовка, ветеран, спорт, ефективність.

Аннотация. Пакулін С.Л., Перебийніс В.Б. **Интерактивные методы воздействия в повышении эффективности подготовки дзюдоистов-ветеранов.** Цель: предложить новую систему подготовки дзюдоистов-ветеранов с применением интерактивных методов педагогического воздействия. Материал и методы: применен системно-функциональный подход. Результаты: установлен позитивный характер

взаимовлияния спортивной деятельности и профессионально-личностного развития дзюдоистов-ветеранов. Обоснована необходимость использования интерактивных технологий в построении современных спортивно-педагогических систем, выявлены их позитивная роль и высокая эффективность в профессионально-личностном развитии дзюдоистов-ветеранов. Выводы: обосновано, что учебно-спортивная деятельность на основе использования интерактивных методов педагогического воздействия способствует формированию мотивации достижений, ценностей, связанных с самоутверждением и самореализацией дзюдоистов-ветеранов.

Ключевые слова: дзюдоист-ветеран, интерактивные методы, техническая подготовка, психологическая подготовка, ветеран, спорт, эффективность.

Annotation. Pakulin Serhij, Perebeynos Volodymyr. Interactive methods of influence in increasing the efficiency of training the judoists-veterans. Purpose: to propose a new system of preparation of judoists-veterans with the use of interactive methods of pedagogical influence. Material and methods: the applied systemic-functional approach. The study used the concepts and theories presented in the works of domestic and foreign scholars and practitioners that explore the psychological and pedagogical problems of technical and psychological training of veterans of the sport and their self-development. Results: positive close relationship of sport activities and the professional and personal development of judoists-veterans. The necessity of using interactive technology in building a modern sports and educational systems, identified their positive role and high performance in professional and personal development of judoists-veterans. The use of interactive methods of pedagogical influence contributes to the formation of achievement motivation, values that are associated with assertiveness and self-realization. In the process of sports from judo veterans tend to *ukrepleniju* of motivation to achieve success. Age athletes become more confident, set themselves challenging and realistic goals. They are focused on the search for resources and design strategies to achieve them. Change the motives of their professional activities. Increasing external positive motivation of training athletes. Motivation is aimed at strengthening health and maintaining it, to achieve success, to improve the social status, prestige, rewards. Conclusions: it is proved that sports training activity through the use of interactive methods of pedagogical influence contributes to the formation of achievement motivation, values that are associated with assertiveness and self-realization judoists-veterans.

Keywords: judoist-veteran, interactive methods, technical training, psychological training, veteran, sport, efficiency.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Високі темпи третього тисячоліття несуть із собою напруженість та істотні зміни в усіх сферах життя людини. У результаті цих змінособливої актуальності набуває проблема технічної та психологічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів [1, с. 74].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійно-особовим розвитком і саморозвитком дзюдоїстів-ветеранів є свідомий цілеспрямований процес підвищення рівня їх професійної компетентності й розвитку професійно значущих якостей відповідно до зовнішніх соціальних вимог, умов професійної діяльності й особової програми розвитку [9, с. 48].

У своєму дослідженні ми приділили особливу увагу інноваційним технологіям професійно-особового розвитку й саморозвитку фахівців і розглядали їх як важливий чинник подальшого розвитку масової фізичної культури та спорту в Україні.

У процесі дослідження нами були використані вітчизняні теоретичні та прикладні дослідження в галузі професійної підготовки дзюдоїстів, фахівців фізичної культури та спорту: К. В. Ананченка [1], Р. П. Брюсова [2], А. Ш. Гаданова [3], К. Я. Коблева [4], О. О. Новикова [5], Р. П. Пархомовича [8], Ю. О. Шуліки [10] та інших авторів.

Відаючи належне вкладу багатьох дослідників у розробку цієї проблеми, відзначаємо, що їх праці багато в чому визначають теоретико-методологічні основи й результати психолого-педагогічного аналізу функціонування системи підготовки й перепідготовки фахівців фізкультурно-спортивної сфери. Разом із тим, сучасні напрями розвитку фізичної культури та спорту в Україні вимагають нових підходів до використання в тренувальному процесі передових інтерактивних технологій і методів педагогічного впливу. Проте до останнього часу науковим обґрунтуванням системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічного впливу конкретно ніхто не займався.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці можливості підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічного впливу. Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання: 1) розкрити суть і характеристику сучасних інтерактивних технологій і методів педагогічного впливу; 2) на прикладі дзюдо досліджувати динаміку та взаємозв'язок основних показників професійно-особового розвитку спортсменів-ветеранів і можливості їх корекції на основі використання інтерактивних методів педагогічного впливу; 3) розробити педагогічну систему професійно-особового розвитку дзюдоїстів на основі застосування інтерактивних методів педагогічного впливу та експериментально перевірити її ефективність.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складний характер професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічного впливу зумовив залучення системно-функціонального підходу, а також використання історико-логічного та психолого-педагогічного аналізу цієї проблеми. При проведенні дослідження використовувалися також концепції та теорії, представлені у працях вітчизняних і зарубіжних учених і практиків, що досліджують психолого-педагогічні проблеми технічної та психологічної підготовки ветеранів спорту та їх саморозвитку. Педагогічну систему професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів доцільно вдосконалювати шляхом цілеспрямованого застосування передових інтерактивних технологій і методів

педагогічної дії. В основі пропонованої нами системи лежить сукупність вимог, що висуваються умовами й характером їх спортивної діяльності. Ці вимоги визначають мету, завдання, принципи, умови й організаційні форми системи. У свою чергу перераховані компоненти наповнюють систему конкретним процесуальним змістом і обумовлюють її динамічну структуру, що включає технологічне наповнення тренувального процесу, професійно-особовий потенціал дзюдоїста-ветерана, професіоналізм суб'єкта навчання, інформаційно-аналітичний зміст освітніх програм, матеріально-технічне забезпечення їх реалізації, технологію зворотного зв'язку й корекції. 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 1). Критерії успішності професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів ростуть у результаті застосування передових інтерактивних методів педагогічної дії, якими є зміст і рівень сформованості необхідних умінь і навиків, що забезпечують високу результативність вирішення завдань професійно-спортивної діяльності.

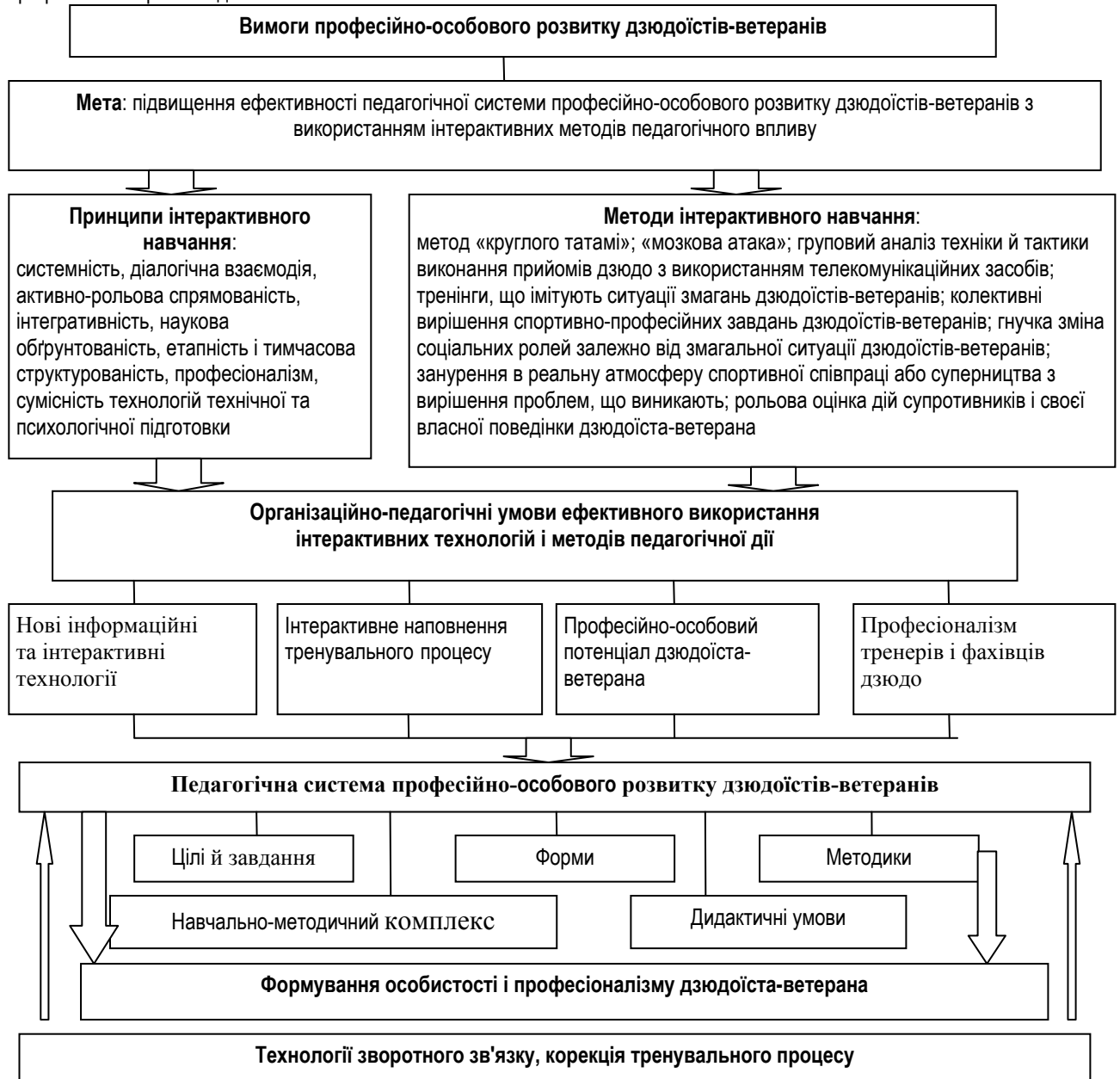


Рисунок 1 – Структурно-функціональні компоненти педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів (розроблено авторами)

Дуже важливе те, що в спортивній діяльності, особливо в дзюдо, інтерактивне навчання формує здатність мислити неординарно [6], по-своєму бачити проблемну ситуацію, виходити з неї; обґрунтовувати свої позиції, свої життєві цінності, вступати в спортивне спілкування, проявляючи при цьому толерантність по відношенню до своїх суперників, необхідний такт, доброзичливість до учасників навчально-тренувального процесу, сумісне знаходження шляхів взаєморозуміння [7].

Рішення задачі з дослідження динаміки та взаємозв'язків інформативних показників професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів і можливості їх корекції шляхом застосування інтерактивних методів педагогічної дії засноване на використанні особово-діяльнісного підходу до аналізу їх діяльності, що дозволяє виявити зв'язки між її успішністю й основними особовими параметрами, а також реальну значущість цих зв'язків в обґрунтуванні системи їх спортивного вдосконалення. До дослідження було повернуто 47 спортсменів (n = 47), групу з 28 чоловіків і 19 жінок – дзюдоїстів-ветеранів спортивного клубу дзюдо «Слобожанець» м. Харкова.

Визначення вираження показників професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів здійснювалося нами через виявлення динаміки показників мотивації, самосвідомості, інтелекту, емоційних і комунікативних властивостей особи, вольових і етичних якостей за підготовчий і змагальний періоди підготовки. Для цього використовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Ті показники, які виявили статистично достовірні відмінності за цим критерієм, були розглянуті як інформативні ознаки професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів.

Професійно-особовий розвиток дзюдоїстів-ветеранів є складним багаторівневим утворенням. При цьому вплив занять дзюдо поширюється на основні показники і структурні компоненти особистості: мотивація, ціннісні орієнтації, інтелектуальні властивості, самосвідомість, вольові й комунікативні якості.

За річний період занять спортом найбільш значущими змінами в плані професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів виявилися такі:

- зростання значущості цінностей, пов'язаних зі здоровим способом життя, фізичним удосконаленням, етичними якостями, самореалізацією в тренуваннях;
- зміцнення внутрішньої впевненості в своїх силах, мотивації спортивної діяльності;
- розвиток вербального інтелекту та ерудиції;
- гармонійне й позитивне ставлення до себе, становлення адекватної самооцінки;
- розвиток вольової регуляції поведінки, самостійності й активності;
- зміцнення здатності до впевненої і спокійної стратегії поведінки в ситуаціях змагання, суперництва, подолання труднощів (таблиця 1).

Таблиця 1

**Динаміка середніх показників розвитку етичних якостей у дзюдоїстів-ветеранів
(n = 47) за підготовчий і змагальний періоди**

Показники	Періоди		Відхилення (+;-)
	підготовчий	змагальний	
Працьовитість	9,3	15,5	6,2
Моральна нормативність	13,7	10,9	-2,8
Колективізм	7,4	9,7	2,3
Чуйність	8,6	14,3	5,7
Чесність (шкала брехні)	5,2	3,6	-1,6

У процесі занять у дзюдоїстів-ветеранів простежується тенденція до зростання мотивації досягнення успіху. Вони стають більш упевненими в собі, ставлять перед собою складні й водночас реалістичні цілі, орієнтовані на пошук ресурсів і конструктивних стратегій їх досягнення. Проте 95% довіряє вірогідність статистичних відмінностей указує на те, що зміни в орієнтації на успіх відбуваються достатньо повільно, очевидно, необхідний більший період часу, досвід успіхів і заохочень для формування стійкого прагнення до успіхів, віра в себе, власні здібності, вольові якості.

Етичний розвиток дзюдоїстів-ветеранів найбільш виражений на рівні цінностей, прагнень; формування ж самих етичних якостей відбувається повільнішими темпами. Не спостерігалось значущих змін у подоланні егоцентричних тенденцій – спрямованості особи на себе, а також динаміки комунікативної спрямованості.

Процедура наукового обґрунтування педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів нами розглядалася, перш за все, як спосіб управління їх тренувальною діяльністю шляхом активного застосування інтерактивних методів педагогічної дії. Вимоги, що висувуються навчально-спортивною діяльністю до професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців виступають як системоутворювальний фактор цієї системи. Ці вимоги визначають характер взаємодії її концептуальних елементів: мети, завдання, принципів і організаційних форм. У свою чергу вони виконують роль системо регулювального, значення якого виявляється в регуляції структурно-компонентного складу системи. Організаційно-педагогічні умови ефективного використання сучасних інтерактивних і телекомунікаційних технологій у процесі професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців наповнюють її конкретним процесуальним змістом, що дозволяє надати їй динамічної структури, що включає інтерактивне наповнення освітнього процесу, професійно особовий потенціал вивченого, професіоналізм суб'єкта навчання, інформаційно-аналітичний зміст освітніх програм, матеріально-технічне забезпечення їх реалізації, технологію зворотного зв'язку й корекції.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні інтерактивні технології й методи педагогічного впливу в спортивній діяльності – це способи пізнання, здійснювані в різних формах спільної діяльності спортсменів: усі учасники навчально-тренувального процесу взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, спільно вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії партнерів і свою власну поведінку, занурюються в реальну атмосферу спортивної співпраці або суперництва з вирішення проблем, що виникають.

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. Досвід і знання учасників спортивної діяльності служать джерелом їх взаємонавчання і взаємозбагачення. Ділячись своїми знаннями й досвідом, спортсмени беруть на себе частину навчальних функцій викладача, тренера, що підвищує їх мотивацію і сприяє більшій продуктивності навчально-тренувального процесу.

2. До найбільш значущих суперечностей, що негативно впливають на ефективність професійно-особового розвитку й саморозвитку дзюдоїстів-ветеранів, належать суперечності між наявністю істотних досягнень у розробці сучасних інтерактивних технологій і методичною невпорядкованістю їх використання у практиці підготовки дзюдоїстів-ветеранів; між зростаючими вимогами до рівня професійної компетентності та спортивної результативності дзюдоїстів-ветеранів і відсутністю належного інформаційно-технічного забезпечення їх діяльності; між необхідністю постійного застосування в системі професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів сучасних інтерактивних технологій педагогічного впливу й обмеженістю доступу до них у реальних умовах навчально-тренувального процесу.

3. Дослідження динаміки та взаємозв'язків основних показників професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів свідчить про можливість їх корекції на основі використання інтерактивних методів педагогічного впливу.

Як показували отримані результати, навчально-спортивна діяльність на основі використання інтерактивних методів педагогічної дії в цілому сприяє формуванню мотивації досягнення, цінностей, пов'язаних з самоствердженням і самореалізацією. У процесі занять спортом у дзюдоїстів-ветеранів простежується тенденція до зростання мотивації досягнення успіху. Вони стають більш упевненими в собі, ставлять перед собою складні й водночас реалістичні цілі, орієнтовані на пошук ресурсів і конструктивних стратегій їх досягнення. Змінюються й мотиви провідної професійної діяльності. Зростає зовнішня позитивна мотивація занять – зміцнення здоров'я і його збереження, досягнення успіху, підвищення власного соціального статусу, престижу, отримання винагород і тому подібне.

4. До інтерактивних методів ефективного педагогічного впливу на процес професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців можна віднести такі: метод «круглого татамі»; груповий аналіз техніки й тактики виконання прийомів дзюдо з використанням телекомунікаційних засобів; «мозкова атака»; тренінги, що імітують ситуації змагань; колективні вирішення спортивно-професійних завдань; заохочення до гнучкої зміни соціальних ролей залежно від змагальної ситуації; занурення в реальну атмосферу спортивної співпраці або суперництва з вирішення проблем, що виникають; оцінка дій партнерів і своєї власної поведінки.

5. Результати теоретичного обґрунтування педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів педагогічного впливу свідчать про те, що вона 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. У свою чергу перераховані компоненти наповнюють систему конкретним процесуальним змістом і зумовлюють її динамічну структуру, що включає технологічне наповнення тренувального процесу, професійно-особовий потенціал дзюдоїста, професіоналізм суб'єкта навчання, інформаційно-аналітичний зміст освітніх програм, матеріально-технічне забезпечення їх реалізації, технологію зворотного зв'язку й корекції.

6. Порівняння показників професійного розвитку й саморозвитку дзюдоїстів-ветеранів до і після експерименту свідчить про те, що найбільш виражені зрушення відбулися в показниках, що характеризують зміцнення і збереження здоров'я; загальну професійну підготовленість; уміння користуватися інформаційними ресурсами; уміння творчо вирішувати проблемні завдання; сприйнятливість до новацій; готовність до професійного розвитку й саморозвитку; уміння правильно оцінити результати своєї спортивної діяльності; професійну компетентність; володіння сучасними методами особової взаємодії; стратегічне мислення та прогнозування в досягненні поставлених цілей.

7. Об'єктивними показниками експериментальної дії стали також і прогресивні зрушення основних параметрах самооцінки випробовуваних. Так, 51,2% учасників експерименту високо оцінюють себе в знаннях принципів, стратегії й тактики дзюдо; 47,8% в оцінці результатів своєї спортивної діяльності; 44,8% – у загальній спортивній культурі поведінки; 51,9% – у готовності до професійного вдосконалення; 48,7% – у прагненні до самоосвіти; 53,4% – у професійній компетентності тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – це експериментальна перевірка запропонованої системи та її високої ефективності, визначення реальних можливостей впровадження в практику професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананченко К. В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса / К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2003. – № 6. – С. 74-76.
2. Брюсов Г.П. Динамика основных показателей развития спортивной борьбы в России под влиянием федеральной целевой программы «Борись и побеждай» / Георгий Павлович Брюсов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №3 (85). – С. 32-35.
3. Гаданов А.Ш. Педагогические предпосылки профессионально-правового развития и саморазвития специалистов военно-спортивной сферы на основе использования информационно-дистанционных систем / Алим Шалауатович Гаданов // Боевая и физическая подготовка военных специалистов : Сборник научно-методических работ. - СПб.: 40 Гос. НИИ МО РФ, 2011. – С. 97-100.

4. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Якуб Камболетович Коблев. — М. : ГЦОЛИФК, 1990. — 496 с.
5. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А. А. Новиков // Теория и практика ФК. — 1999. — № 9. — С. 50–56.
6. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Perebijnis, V. B. (2016). Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky dziudoistiv na etapi vykhodu zi sportu vyshchikh 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).
7. 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).
8. Parhomovich, G. (1993). Osnovy klassicheskogo dzyudo [Fundamentals of classical judo]. Perm: Ural Press LTD, 268 p. (in Russian).
9. Perebeynis, V. (2013). Modelyuvannya zmagalnoi diyalnosti dzyudoystiv-veteraniv [Modeling of competitive activity judoka] Materiály IX mezinárodní vědecko – praktická konference «Zprávy vědecké ideje – 2013» (27 října - 05 listopadu 2013 roku) po sekcích Lékařství.Tělovýchova a sport. Díl 18. Lékařství.Tělovýchova a sport. Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o., pp. 48–50. (in Ukrainian).
10. Shulika Yu., Nevzorov V., Koble Ya. (2006). Dzyudo. Sistema i borba: Uchebnik dlya SDYuShOR, sportivnykh fakul'tetov pedagogicheskikh institutov, tehnikumov fizicheskoy kul'tury i uchilisch olimpiyskogo rezerva [System and the struggle: a textbook for sports school, sports faculties of pedagogical institutes, colleges of physical culture and the Olympic reserve school]. Moscow: Feniks, 794 p. (in Russian).

Панкратов Н.С.
Національний технічний університет України
Київський політехнічний інститут
ім. Сікорського І.І.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА ЄДИНОБОРСТВАХ

Анотація. В статті розглядаються теоретичні питання особливостей змагальної діяльності в силових видах спорту та єдиноборствах з метою оптимізації форм навчання і підвищення ефективності самого тренувального процесу.

Ключові слова: змагальна діяльність, силові види, технічна підтримка, спортивні результати, тренувальний процес.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические вопросы особенностей соревновательной деятельности в силовых видах спорта и единоборствах с целью оптимизации форм обучения и повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, силовые виды, техническая поддержка, спортивные результаты, тренировочный процесс.

Annotation. For mastering a perfect technique of competitive exercises is technical training of athletes. It is focused on development of motor abilities and skills, ensuring optimal form and structure, stability, and cost effectiveness of actions to perform a variety of movements in power sports and martial arts. In modern sport the best results can be achieved provided the full technical readiness of athletes. Mastering basic movements in the process of training involves the assimilation of new forms of motion and improve coordination exercises, techniques, combinations and the like.

The technical readiness criteria are: the level of fitness of a sportsman, his qualification, weight category and age. The main factors of technical skill of sportsmen of higher qualification is the optimal structure of the motor action in the security types - the execution of the competitive exercises, and for Dinamarca - shooting, techniques, throws, combinations. The level of technical skill is characterized by a high degree of automation of motor skills and stability. In addition, the stability of the execution of motor actions should be labile, allowing you to quickly and effectively change under the influence of increased power capabilities of the main groups of muscles. Mastering the techniques of athletes and technical preparedness actions characterized by three levels: 1) the presence of motor representations of the techniques and methods of action for their implementation; 2) the emergence and expansion of direct motor skills; 3) consolidation of motor skills. With power sports the most sophisticated technology to improve competitive exercise - weightlifting and powerlifting.

Keywords: competitive activity, power types, technical support, sport results, the training process.

Актуальність. Для оволодіння досконалою технікою виконання змагальних вправ слугує технічна підготовка спортсменів. Вона спрямована на формування рухових умінь і навичок, що забезпечують оптимальну форму та структуру, стабільність і економність дій, спрямованих на виконання різноманітних рухів у силових видах спорту та єдиноборствах. У сучасному спорті найкращих результатів можна досягти за умови всебічної технічної підготовленості атлетів. Засвоєння базових рухів у процесі тренувань передбачає засвоєння нових форм руху та вдосконалення координаційної структури вправ, прийомів, комбінацій тощо [2.3.6.8]

До критеріїв технічної підготовленості належать: рівень тренуваності спортсмена, його кваліфікація, вагова