

утомлення органів зору проявляються зрительним дискомфортом і неприємними ощущениями (боль в висках и во лбу, тяжесть и давление в глазах, желание их закрыть). При позотоническом утомлении возникает боль в различных частях тела. Для общего утомления характерны ухудшение самочувствия и настроения, появление отрицательных эмоций, сонливости и тягостных переживаний, потеря интереса к работе, замедление восприятия времени. При появлении у студентов начальных признаков утомления проводится физкультминутка продолжительностью 50-70 сек, выполняется 2-3 упражнения (потягивание, наклоны, повороты туловища, движения дыхательного характера). Особенности учебно-производственного процесса определяют выбор форм и методов физических упражнений. При статическом напряжении мышц к вводной гимнастике приступают через 15-20 мин после начала занятий. Монотонная работа требует частых кратковременных перерывов с организацией активного отдыха. При значительных мышечных усилиях вводная гимнастика осуществляется по принципу разминки. Работа, связанная с точными, мелкими движениями пальцев, требует проведения вводной гимнастики по принципу профилактического активного отдыха. Во время занятий со значительной нагрузкой на зрительный анализатор целесообразны корригирующие упражнения для глаз: студенты 40-50 сек мигают, после чего закрывают глаза и 30-40 сек спокойно сидят в удобной позе.

**Выводы** Анализ материалов исследований работоспособности в динамике рабочего дня позволил установить интересные закономерности. В частности, у учащихся, выполнявших вводную гимнастику и физкультпаузу, после рабочие сдвиги были минимальны, показатели оставались практически без изменений. У учащихся, не занимавшихся производственной гимнастикой, отмечены достоверные и разнонаправленные сдвиги большинства изученных показателей. У этих лиц достоверно увеличился разброс показателей реакции на движущийся объем и времени зрительно-моторной реакции, что свидетельствовало об усилении процессов торможения. Наряду с этим у них повысилась точность реакции с дифференцировкой раздражителей и реакции на движущийся объект, очевидно, вследствие включения высших уровней регулирования. Известно, что рассогласование функций и усиление тормозных процессов указывают на развивающееся утомление.

#### Литература

1. Зеніна І.В., Полухін Ю.В., Сиротинська О.К. Самовиховання засобами фізичної культури в системі професійної підготовки майбутнього фахівця вищого навчального закладу. Науковий часопис. Київ, вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2011 – с. 320-323
2. Полухін Ю.В., Дакал Н.А. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом. Теор і практ. фіз. виховання. Наук. метод. журнал. Донецьк, ДонНУ. - №1/2010.-с. 137-142
3. Полухін Ю.В., Хохлов А.В. Професійно – практична фізична підготовка як складова частина освітнього та виховного процесу студентів. Науковий часопис. Київ, вид-во НПУ ім. Драгоманова. – 2011. – с. 193-196
4. Полухін Ю.В., Назарук В.М. Потреба у фізичному самовдосконаленості і основні методики його формування у студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Матер XI Всеукр. наук. практ. конференції. Суми 28-29.04.2011. – с. 132-135
5. Raevskyy R, Kanyshevskyy S Vocational and Applied Physical Preparation studentov High society uchebnyh wound: Textbook. -method. posobyе / R. Raevskyy S. Kanyshevskyy. - O.: The science and technics, 2010. - 389 p.
6. Professional Fitness Equipment – Forschungs – Zentrun Technogun – 1997-50 s.
7. Skripko A. Technische Mittel im Training der Leichtathleten // Techniqnes sn Athletics / The first International Conference – Koln: DSHS, 1990- volume 2 – p. 825-833.

**Перебийніс В.Б., Ананченко К.В.,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
Пакулін С. Л.**

**Державна установа «Інститут економіки природокористування  
та сталого розвитку Національної академії наук України»**

### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ-ВЕТЕРАНІВ

*Мета дослідження – обґрунтування напрямків індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп для підвищення ефективності їх тренувального процесу. Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів авторами пропонується використовувати технологію оптимізації передзмагальної підготовки, ефективність використання якої підтверджують експериментальні дані.*

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

**Перебийнос В.Б., Ананченко К.В., Пакулін С.Л. Совершенствование технико-тактической подготовки и повышение эффективности тренировочного процесса дзюдоистов-ветеранов.** Цель проведенного авторами исследования – обоснование направлений индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов-ветеранов различных возрастных групп для повышения эффективности их тренировочного процесса. Для подготовки дзюдоистов-ветеранов авторами предлагается использовать технологию оптимизации предсоревновательной подготовки, эффективность использования которой подтвердили экспериментальные данные.

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

**Perebeynos Volodymyr, Ananchenko Konstantin Pakulin Serhij. Improvement of technical and tactical training and improving the efficiency of training process 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 precompetitive training, the efficiency of which is confirmed by experimental data. 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 judo masters. 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. Modeling of competitive activity judo veterans helps 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 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 judo masters in their abilities. If the judoka is a veteran of high-class functional performance corresponds to basic model requirements, its main task is to be technical and tactically prepared to meet not only potential enemies, but to meet any unplanned athlete.

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

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** 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.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** 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. Серед них можна зазначити роботи А.Ф. Алексєєва [2], Г. М. Арзютова [3], Н.В. Бойченко [2, 4], Г.С. Туманяна [5], Ю.О. Шуліки [10], В. Ягелла [6], які торкаються окремих наукових проблем удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. Проте до останнього часу науковим обґрунтуванням системи удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів конкретно ніхто не займався. А ця проблематика є дуже актуальною для спортивної науки.

**Формулювання мети роботи (постановка завдань).** Мета дослідження – обґрунтування напрямків індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп для підвищення ефективності їх тренувального процесу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формування індивідуального технічного арсеналу відбувається на пізніх етапах підготовки ветерана-дзюдоїста. У дзюдоїстів-ветеранів змагання проводяться в тих же вагових категоріях, що і в олімпійському дзюдо: 60, 66, 73, 81, 90, 100, понад 100 кг (чоловіки); 48, 52, 57, 63, 70, 78, понад 78 кг (жінки). Нагороди розігруються в командному турнірі і у 10 вікових групах: F1/M1 (30-34 роки), F2/M2 (35-39 років), F3/M3 (40-44 роки), F4/M4 (45-49 років), F5/M5 (50-54 роки), F6/M6 (55-59 років), F7/M7 (60-64 роки), F8/M8 (65-69 років), F9/M9 (70-75 років), F10/M10 (75 років і старші). Розподіл на вагові категорії суттєво впливає на техніко-тактичні дії вікових спортсменів.

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

- спостерігається поступове зниження тренувального навантаження у підготовці дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх більш низької інтенсивності. Суттєвий вплив на проведення підготовки має режим їх трудової діяльності [7, с. 171];

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

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

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

- велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму, яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. У зв'язку з цим, розробка раціональної технології побудови тренувального процесу для спортсменів-ветеранів на основі індивідуального підходу представляється

актуальним науковим напрямом, розвиток якого дозволить підвищити ефективність підготовки спортсмена у сучасних умовах. Для конкретизації вибору найбільш ефективних методів тренування дзюдоїстів-ветеранів потрібний багатофакторний аналіз наявних робіт, як науково-методичних, так і науково-дослідних в різних видах боротьби і єдиноборств. Такий аналіз дозволяє розробляти найбільш сучасні методи організації багаторічного процесу тренування за рахунок оптимізації і відбору найбільш раціональних підходів на усіх вікових і кваліфікаційних етапах підготовки. Нині для багаторічної підготовки спортсмена вже недостатньо застосування традиційних методів. Вони не можуть дати очікуваного ефекту впродовж багатьох років, внаслідок чого у більшості випадків спортсмен починає досконало розбиратися в усіх тонкощах свого виду тільки на схилі своїх фізичних можливостей. Модель теорії поетапної підготовки спортсменів прогнозує 24-річний період підготовки спортсменів: 1-й етап – початкова підготовка, куди входять «Ігри дзюдо»; 2-й етап – попередня базова підготовка, куди входить «техніко-тактична» і «тактико-технічна» підготовки; 3-й етап – спеціалізована базова підготовка (індивідуалізація підготовки); 4-й етап – максимальна реалізація індивідуальних можливостей; 5-й етап – збереження рівня досягнень; 6-й етап – збереження досягнень і перехід до участі в турнірах ветеранів єдиноборств.

Практика постійно диктує необхідність вдосконалення організаційної структури етапів і мікроциклів підготовки, оптимізації їх тривалості та обсягу тренувальної роботи, поліпшення організації тренувальних занять, визначення перспектив розвитку тренувального процесу. Слабкою ланкою в системі підготовки є неузгодженість структури тренувальних засобів і навантажень з цілями окремих етапів і мікроциклів. Це завдання вирішується шляхом впровадження комплексу організаційно-методичних заходів, які дозволяють упорядкувати тренувальний процес (комплексний підхід і поточний контроль, розробка чіткої системи планування і доведення завдань до кожного спортсмена). Необхідно відмітити, що мистецтво тренера полягає не в тому, щоб навантажити спортсмена, а в тому, щоб правильно підвести до змагань. Для ефективної підготовки спортсменів до змагань в тренуванні широко застосовується моделювання різних ситуацій змагань з обов'язковим дозволом граничних режимів їх фізичного навантаження. Такі навантаження – основний засіб як для розширення функціональних можливостей, так і для виховання стійкості тактико-технічних дій дзюдоїста-ветерана – найважливішої ознаки вищої спортивної майстерності. З одного боку, біляграничні навантаження є основними у тренувальному процесі, оскільки саме вони дозволяють розширити діапазон функціонування організму. З іншого боку, безладне застосування таких навантажень загрожує перенапруженням, перетренованістю. Тому важливо, щоб біляграничні навантаження були адекватні стану дзюдоїста-ветерана. Доцільніше приділяти більшу увагу збереженню рухових здібностей чим психоемоційних, оскільки на етапі процесу природного старіння організму людини на перше місце виходить проблема збереження сили, швидкості, витривалості, рухливості в хребті і суглобах. Ці якісні характеристики організму з віком істотно погіршуються.

Принцип індивідуального підходу залишається досі слабо розкритим через те, що не вивчено багато приватних залежностей між особливостями формування навичок і природними особистостями людини. До таких стійких і мало змінних впродовж життя природних особистостей людини відносяться типологічні властивості нервової системи (сила, рухливість та ін.). Суть індивідуального стилю діяльності полягає в тому, що однаково високих результатів можуть досягати люди з різною враженістю властивостей нервової системи, використовуючи свої найбільш сильні сторони. Дзюдоїстам-ветеранам властива об'єктивніша самооцінка, підвищена товарицькість, високий інтелект і розвинена уява. Так само ветеранам дзюдо властива менша підлеглість і стабільна емоційна стійкість. Вони відрізняються від молодих спортсменів кращою нормативністю поведінки, підвищеним самоконтролем, меншим рівнем тривожності і напруженості. І тому завдання тренера повинно полягати в тому, щоб формувати у дзюдоїста-ветерана такий стиль боротьби, який дозволив би ефективно використовувати найбільш сильні фізичні і психічні якості борця і компенсувати слаборозвинуті. Існує вісім фаз побудови навички. Восьма фаза «індивідуалізація» дозволяє в достатній мірі системно враховувати індивідуальні морфо-фізіологічні і психоемоційні особливості спортсменів, динаміку їх змін в процесі навчання і тренування, які розкриваються на усіх етапах багаторічної підготовки. Після цієї фази кидок (у дзюдо) стає «коронним» у виконанні спортсмена з присутнім йому індивідуальним стилем боротьби. Під «коронним» ми розуміємо виконання швидкісно-силового параметра руху і антиципаційного параметра координації в провідному діапазоні виконання (80-100 % від максимальних значень) з 95%-ю вірогідністю виконання.

Більшість дзюдоїстів-ветеранів мають один коронний прийом, який доводиться аранжувати великим числом допоміжних тактичних дій і вичікувати відповідного моменту для його успішного проведення. Основним напрямом скорочення числа прийомів для індивідуального комплексу, на наш погляд, є позбавлення від тактично однотипних прийомів.

Процес формування оптимального індивідуального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів доцільно починати в пізніх етапах, коли розташування центру маси тіла і координація сформувалися. Процес індивідуальної підготовки доцільно починати на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли в цьому віці, як правило, вже сформувалися індивідуальні пропорції тіла, і проявилася схильність до рухової асиметрії.

При аналізі тренувальної діяльності було виявлено, що для ефективного виконання техніко-тактичних дій дзюдоїстам-ветеранам з різних вікових груп необхідно враховувати: індивідуальні пропорції, тенденцію в техніці змагання, швидкість виконання прийомів, зміни напрямку в атакуючих діях при виконанні комбінацій. Дзюдоїстам-ветеранам з низькою швидкістю різноспрямованого руху доцільно використовувати повторні або посилені кидки замість різноспрямованих підготовок або комбінацій. Обсяг змагальної техніки дзюдоїстів-ветеранів також визначається і тактикою ведення двобою [9, с. 170]. Залежно від рангу змагань і відповідальності спортсмени застосовують, як правило, тільки ті прийоми, які повинні, на їх думку, давати стовідсотковий результат. З метою зниження ризику і досягнення переваги застосовуються ті прийоми, які у разі нереалізації не служать причиною поразки. Тобто, вибираються технічні дії, які можуть принести успіх при мінімальному ризику, а також виконуються красиво і естетично, що також оцінюється суддями в дзюдо, приносячи додаткові бали. На сучасному етапі технічний арсенал дзюдо дуже багатий і різноманітний. Але на змаганнях одні прийоми виконуються частіше, чим інші, одні технічні дії ефективніші, інші – ні. 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 чинники 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. Сім з них з високою ефективністю використовують в змагальних двобоях. Техніка кидків – Nage Waza 4 КЮ (помаранчевий пояс); техніка 5 КЮ (жовтий пояс); техніка 2 КЮ (синій пояс); техніка 1 КЮ (коричневий пояс). У таблиці 1 наведено обсяг змагальної техніки у діючих спортсменів і дзюдоїстів-ветеранів. Нами було також проведено порівняння показників різноманітності результативної техніки змагання переможців і призерів Олімпіад (діючих спортсменів) у порівнянні з ветеранами-дзюдо. Порівняння показників різноманітності результативної техніки змагання переможців і призерів Олімпіад (діючих спортсменів) у порівнянні з ветеранами дзюдо визначило, що ефективніші прийоми діючих спортсменів – це підхоплення, кидки через спину і скручування, у той час як дзюдоїсти-ветерани домагалися переваги за допомогою кидків підсіданням і зацепом, використовували інші, більш простіші, прийоми з мінімальною амплітудою. Переконливу перевагу мали «діючі спортсмени» в ефективності використання кидка підхопленням та інших більш складних за структурою кидки.

Таблиця 1

Обсяг змагальної техніки у діючих спортсменів і дзюдоїстів-ветеранів

Діючі спортсмени (n = 52)	Ветерани-дзюдо (n = 47)
Harai-goshi, hane-makikomi (підхват під одну, дві ноги, підхват голенню); Uchimata (підхват зсередини)	De-ashi-barai (бокова підсічка під виставлену ногу); O-uchi-gari (зацеп зсередини)
Seoi-nage, ippon-seoi-nage (кидок через спину)	O-uchi-gari (зацеп зсередини)
O-uchi-gari (зацеп з середини)	Tani-otoshi (посадка під дві ноги); Yoko-otoshi (бокова посадка «бичок»)
Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка)	Tomoe-nage (кидок упором стопою в живіт);
Uchimata-sukashi (контрприйм на підхват зсередини)	O-soto-otoshi (зацеп за однойменну ногу ззовні)
Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка)	Sumi-gaeshi (кидок підсадом голенню сидячи)
Tani-otoshi (посадка під дві ноги)	O-soto-gari (відхват); Uchimata-sukashi (контрприйм на підхват зсередини)

У сучасному тренувальному процесі дзюдоїстів-ветеранів широко використовуються різні моделі й модельні характеристики, які є орієнтиром при розробці та корекції перспективних, поточних і оперативних програм тренування як для спортивних команд, так і для окремих спортсменів. При цьому не всі об'єкти та явища спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів вдається представити у вигляді повних моделей через їх складність і різноманіття. Тому нами були використані окремі показники – модельні характеристики, основні з яких наведені на рисунку 1. Модельні характеристики сприяли визначенню: тісноти зв'язку використовуваних модельних характеристик із завданнями стратегічного, середньострокового, оперативного контролю й управління змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів; рівня деталізації модельних характеристик залежно від кількості параметрів, які в них входять, і характеру зв'язку між окремими компонентами; періоду дії модельних характеристик, меж їх застосування, порядок їх конкретизації.

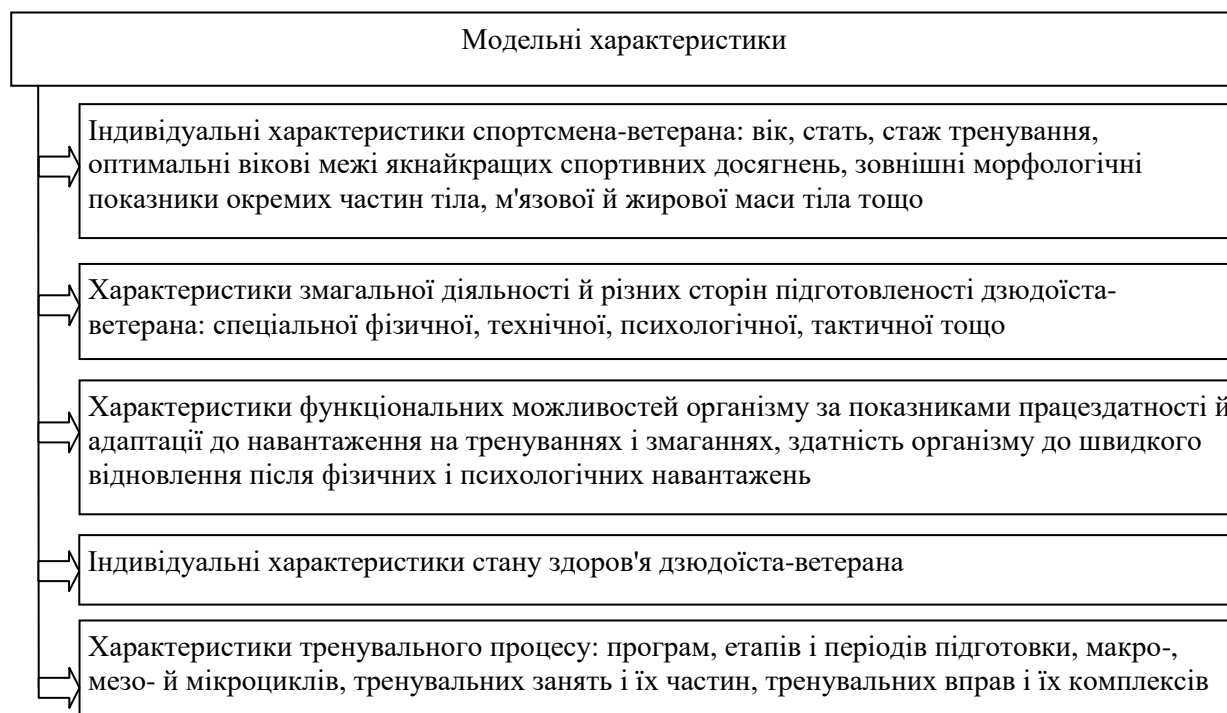


Рисунок 1 – Модельні характеристики дзюдоїстів-ветеранів (розроблено авторами)

Моделльні характеристики підготовленості дзюдоїстів-ветеранів, орієнтовані на досягнення конкретного рівня підготовленості в окремих видах підготовки, дають можливість порівняти індивідуальні показники конкретного спортсмена з характеристиками групової моделі, оцінити слабкі й сильні сторони його тренуваності, виходячи з цього планувати й коректувати тренувальний процес, визначаючи засоби й методи впливу на нього [8, с. 152].

Узагальнені моделльні характеристики різних сторін підготовленості дзюдоїстів-ветеранів ефективні при підготовці спортсменів початкового й середнього рівнів. Висококваліфікованим спортсменам-ветеранам більшою мірою необхідна розробка індивідуальних моделей підготовленості.

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 2.

Таблиця 2

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. 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. Наведені дані переконливо свідчать доцільність, необхідність подальшого використання технології оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

#### Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

1. Моделювання змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів допомагає визначити стан і оптимальні методи вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів і виявити їх взаємозв'язки; спрогнозувати певний спортивний результат на конкретний відрізок часу; виявити невикористані потенційні можливості спортсмена-ветерана; об'єктивно проводити контроль і тестування результатів тренувань, кваліфіковано управляти ходом підготовки спортсмена; забезпечити ефективну дію фізичних вправ на рівень підготовки, підвищити ступінь їх відповідності індивідуальному стану здоров'я дзюдоїста-ветерана; підтримувати здоров'я і хорошу працездатність спортсменів.

2. Надмірне захоплення фізичною підготовкою у ветеранському дзюдо є спробою компенсувати недоліки в техніко-тактичній підготовленості і наслідком психологічної невпевненості дзюдоїста-ветерана у своїх силах. За тієї умови, що дзюдоїст-ветеран високого класу за своїми функціональними показниками відповідає елементарним моделним вимогам, основне його завдання – бути техніко-тактично підготовленим до зустрічі не тільки з ймовірними супротивниками, але до зустрічі з будь-яким незапланованим спортсменом.

3. 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 звилася, 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.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – це розробка інтерактивних технологій і їх застосування на всіх етапах процесу удосконалення майстрів дзюдо.

#### Література

1. Ананченко К.В. Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів / К.В. Ананченко, В.Б. Перебийнос // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 100–103.
2. Алексєєв А.Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / А.Ф. Алексєєв, К. В. Ананченко, Н.В. Бойченко. – Х. : ХДАФК, 2014. – 110 с.
3. Арзютов Г. М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки / Г. М. Арзютов // Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. – Вип.1. – С. 16–23.

4. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 85–88.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
6. Jagiello W. Age peculiarities of speed and endurance development in young judo athletes / W. Jagiello, R. M. Kalina, W. Tkaczuk // *Biology of Sport*. Vol. 18. – 2001. – № 4. – S. 281–295.
7. Pakulin, S. L. & Perebeynos, V.B (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.).
8. Pakulin, S. L., Perebeynos, V.B. & Makhankov, H.I. (2017), "The extension of the technical-tactical activities of young judoists and the achievement of high sports results", *Proceedings of XII International scientific conference "Modern scientific knowledge"*, Nov 24, 2017. Morrisville, Lulu Press., 2017. pp. 151–154. (in Rus.).
9. Perebeynos, V.B & Pakulin, S. L.(2017), "Increase of efficiency of pedagogical system of professional and personal development of judo veterans using interactive methods", *Proceedings of III International scientific conference «Modern scientific achievements: experience exchange»*, Morrisville, Feb 26, 2017. Morrisville, Lulu Press., 2017, pp. 169–172. (in Ukr.).
10. Shulika Yu., Nevzorov V., Koblev Ya. (2006). *Dzyudo. Sistema i borba: Uchebnik dlya SDYuShOR, sportivnyih fakultetov pedagogicheskikh institutov, tehnikumov fizicheskoy kultury 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).

**Пивоварова Г. В.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ДО НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАРНИМ СПОРТИВНИМ ІГРАМ**

*У статті розглянуті думки вчених та науковців на рахунок мотивації учнів молодшої школи до навчання елементарним спортивним іграм. Вивчено особливості мотиваційного стану учнів молодшої школи. Виявлено закономірності формування мотивів учнів молодшої школи.*

**Ключові слова:** учні, фізичні вправи, спортивні ігри, мотивація.

**Пивоварова А.В. Характеристика мотивационного состояния учеников младшей школы к обучению элементарным спортивным играм.** В статье рассмотрены мнения ученых и ученых на счет мотивации учащихся младшей школы к обучению элементарным спортивным играм. Изучены особенности мотивационного состояния учащихся младшей школы. Выявлены закономерности формирования мотивов учащихся младшей школы.

**Ключевые слова:** ученики, физические упражнения, спортивные игры, мотивация.

**Pivovarova A.V. Characteristic of the motivational state of the pupils of the junior school to the training of elementary sports games.** The article considers the opinions of scientists and scientists on the motivation of students of the junior school to learn elementary sports games. The features of the motivational state of the pupils of the junior school are studied. The patterns of the formation of the motives of the pupils of the junior school are revealed.

*Younger students are emotionally vulnerable. There is a differentiation of shyness; which manifests itself in responding to a person whose opinion matters to them. A sense of self-esteem develops, manifested in angry response and humiliation of their dignity and positive emotional experience for the recognition of their positive personal qualities.*

*Formation of volitional qualities (autonomy, self-confidence, endurance, perseverance) is facilitated by school education, which requires students to understand and fulfill obligatory tasks, subject to their activity, arbitrary regulation of behavior, ability to actively control attention, listen, think, memorize ' to coordinate their problems with the requirements of the teacher. The effectiveness of this process depends on the teacher's use of methods of persuasion, remark, encouragement and other means of influencing the child. Abuse of negative evaluations, notices, punishments leads to a deterioration of the attitude of students to training duties, decreased activity, the appearance of laziness and other negative features.*

*In junior pupils, educational activity becomes leading and acquires characteristic features. Its main components: actions and operations by which students acquire the content of learning; motives and forms of communication with students and teachers; learning outcomes and their monitoring and evaluation; the structure of educational activity in which the acquisition of knowledge, skills and competences enters as a direct result of it, is gradually formed as the students learn to implement it, develop the first skills of learning to learn*

**Keywords:** pupils, physical exercises, sports games, motivation.

**Постановка проблеми.** Молодший шкільний вік є періодом активного росту та розвитку організму дитини, часом переорієнтації соціальних ролей, адаптація до нових умов навчання та соціального оточення. Молодший шкільний вік є сприятливим періодом для впливу на свідомість особливості, для формування та виховання засад здорового та активного способу життя, а також закріплення звички до систематичних занять фізичними вправами. Саме тому є доцільним питання впровадження сучасних мультимедійних систем на уроках фізичної культури в молодшій школі, зокрема під час навчання спортивних ігор.