

## Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень

Перебийніс Володимир Борисович

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

**Анотація.** Предметом дослідження стала система підготовки дзюдоїстів-ветеранів із застосуванням інтерактивних методів педагогічного впливу. Складний характер професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічної дії зумовив застосування системно-функціонального підходу, а також використання історико-логічного та психолого-педагогічного аналізу цієї проблеми. При проведенні дослідження використовувалися концепції та теорії, представлені в працях вітчизняних і зарубіжних учених і практиків, які досліджують психолого-педагогічні проблеми технічної та психологічної підготовки ветеранів спорту та їх саморозвитку. Встановлено позитивний характер взаємовпливу спортивної діяльності та професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів. Обґрунтовано необхідність використання інтерактивних технологій у побудові сучасних спортивно-педагогічних систем, виявлено їх роль і високу ефективність у професійно-особовому розвитку дзюдоїстів-ветеранів. Доведено, що заняття дзюдо, правильний і позитивний спосіб життя позитивно впливають на здоров'я дзюдоїстів-ветеранів.

**Ключові слова:** дзюдоїст-ветеран; інтерактивні методи; технічна підготовка; психологічна підготовка; біологічний вік; паспортний вік; кількість здоров'я; ветеран; спорт; ефективність.

### Вступ

Високі темпи третього тисячоліття несуть із собою напруженість та істотні зміни в усіх сферах життя людини. У результаті цих змін особливої актуальності набуває проблема технічної та психологічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів [1, с. 74].

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 [2, с. 83].

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, 3], Р. П. Брюсова [4], А. Ш. Гаданова [5], К. Я. Коблева [6], О. О. Новикова [7], С. Л. Пакуліна [8-10], Р. П. Пархомовича [2], Ю. О. Шуліки [11] та інших авторів.

Віддаючи 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.

Мета дослідження – обґрунтування та експериментальна перевірка можливості підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічного впливу.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

- розкрити суть і характеристику сучасних інтерактивних технологій і методів педагогічного впливу;
- 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;
- розробити педагогічну систему професійно-особового розвитку дзюдоїстів на основі застосування інтерактивних методів педагогічного впливу та експериментально перевірити її ефективність;
- узагальнити результати тестування групи дзюдоїстів-ветеранів та довести, що заняття дзюдо, правильний і позитивний спосіб життя позитивно впливають на їх здоров'я.

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.

У ході дослідження застосовувалися такі методи: узагальнення літературних і документальних джерел; теоретичний аналіз; опитування (анкетування, бесіда, інтерв'ю); експертна оцінка й самооцінка; вивчення показників мотивації дзюдоїстів-ветеранів; вивчення показників пізнавальної сфери особи; вивчення показників емоційної сфери особи; вивчення показників самосвідомості; вивчення вольової сфери особи; дослідження комунікативних властивостей; дослідження етичних якостей дзюдоїстів-ветеранів; ставлення до навчальної та спортивної діяльності; вивчення професійного самовизначення; педагогічний експеримент; вивчення показників біологічного віку й «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів; самовизначення показників біологічного віку; статистичний аналіз матеріалів дослідження.

## Результати дослідження

Система підготовки дзюдоїстів-ветеранів повинна враховувати фізіологічні особливості їх віку. При розробці плану фізичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів необхідно враховувати вікові градації для старших віків: зрілий – 36-55 років для жінок і 36-60 для чоловіків, літній – відповідно 56-74 і 61-74, старечий (для обох статей) – 75-89 і довгожителі – 90 років і старше.

Для дзюдоїстів-ветеранів боротьба з передчасною старістю, продовження активного творчого періоду життя можливі тільки завдяки здоровому способу життя, турботі про своє здоров'я, спілкуванню, доброму, хорошому характеру, культурі, регулярному медичному спостереженню, руховій активності, почуттю своєї потрібності рідним, близьким, суспільству. Темпи старіння індивідуальні, вони міняються залежно від умов життя і праці, індивідуальних особливостей, стану здоров'я дзюдоїстів-ветеранів. Поступово в їх організмі відбуваються зміни усіх процесів, що визначають старіння, – реактивність і регуляція, біохімічні і фізичні зміни клітин, зниження імунітету і опірності організму, ендокринні зрушення, зниження функціонального резерву і адаптації до несприятливих чинників. Збільшується схильність до хвороб, травм, нещасних випадків. В тій чи іншій мірі міняються усі фізіологічні системи організму.

Однією з найбільш ранніх міняється центральна нервова система: ослабляються її функції, знижується збудливість, сила і рухливість нервових процесів, посилюється гальмівний процес, погіршується кровопостачання мозку, порушується проведення нервових імпульсів, регуляція. Сповільнюється утворення умовно-рефлекторних зв'язків і навичок, погіршується реакція, страждає координація рухів. Раніше усього знижується функція рецепторів: ослабляється гострота зору, слуху, шкірної чутливості. Разом з нервовою системою міняється периферична ланка кровообігу – в стінках судин відкладаються ліпіди і кальцій, формується атеросклеротична хвороба, виснажується і втрачає еластичність м'язовий шар, звужуються судини. Звідси можливість закупорки, ушкодження і розриву судин, особливо при силовій нарузі. Раніше усього страждають аорта і великі судини кінцівок, вінцеві судини, судини мозку. Звідси атеросклероз (хоча клінічні його прояви дуже індивідуальні), прихована коронарна недостатність, ішемічні хвороби серця, раптові інфаркти міокарду. Серце гіпертрофується (особливо лівий шлуночок). Скорочувальна здатність понижена, з'являються дистрофія, порушення ритму і провідності. До глибокої старості серце зменшується в розмірах.

Міняється ендокринна функція, змінюється гормональний статус, внаслідок чого ослабляється викид АКТГ, порушується вуглеводний обмін, функції щитовидної і статевої залоз, що нерідко особливо важко переноситься пацієнтом. Знижується основний обмін і окислювально-відновні реакції, в першу чергу вуглеводний і ліпідний обмін – накопичується холестерин і ліпіди низької щільності, адренкортикотропний гормон (АКТГ), зменшується здатність до утилізації кисню, зменшується легеневий об'єм і доставка кисню тканинам.

Ослабляється моторна функція органів травлення, нерідкі порушення азотовидільної функції нирок.

Із старінням істотно міняється опорно-руховий апарат. Порушується трофіка м'язів (до старості спостерігається атрофія). М'язова маса зменшується з 40% маси тіла у дорослої людини до 26-30% у осіб старіючих віків. Знижується сила і еластичність м'язів, зменшується зміст в них калію і кальцію. Міняється також скелет, зв'язки, суглоби, знижується еластичність хрящів – розвивається остеохондроз, остеопороз, остеомалаяція. Легко виникає ламкість кісток навіть при порівняно невеликих ударах. Підвищується небезпека переломів і інших травм, що обов'язково потрібно враховувати при розробці плану фізичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Істотна зміна стану старіючого організму не може не позначитися на його адаптації до фізичних навантажень. Передусім це явне зниження фізичної працездатності, збільшення хвилинного об'єму крові в основному за рахунок частоти сердечних скорочень, менше кисневий пульс, вище киснева вартість роботи, порушуються відповідності хвилинного об'єму крові, більш виражені метаболічні зрушення, частіше гіпертонічні і ступінчасті реакції. Звідси значне погіршення кисневого постачання тканин при м'язовій роботі, зниження діапазону адаптації і пристосованих реакцій, значне зменшення можливості роботи зі значною частотою сердечних скорочень (більше 120-140 ударів в хвилину) і збільшенням потреби в кисні, частіше фізичні перенапруження і нещасні випадки за рахунок порушення координації при стомленні, гіпертонічні і ступінчасті реакції.

Проте саме достатня рухова активність (при дотриманні усіх необхідних умов) має особливе значення для підтримки нормальної життєдіяльності і фізичного стану дзюдоїстів-ветеранів. Літня людина ні в якому разі не повинна відмовлятися від занять фізичними вправами. Звичайно, краще, якщо вона займається протягом усього життя, але навіть якщо вона почала займатися в середньому, літньому віці, вона отримує від цього поліпшення здоров'я, позитивні емоції і так далі

Фізична культура – потужний біологічний стимулятор життєдіяльності в усіх віках життя людини. Покращується регуляція збудливості і рухливості нервових процесів, стимулюється обмін речовин, ендокринна і ферментативна функції, згорають жири, підвищується споживання кисню, покращується кровопостачання життєво важливих органів, полегшується виведення продуктів життєдіяльності, активізується функція опорно-рухового апарату – усе це веде до поліпшення стану здоров'я старіючої людини і уповільнення прогресу вікових і атеросклеротичних змін, поліпшення функції органів і систем, підвищення опірності і імунітету, зниження і пом'якшення захворюваності, інвалідність настає в 3-4 рази рідше.

Наші дослідження виявили, що після регулярних занять у дзюдоїстів-ветеранів покращується самопочуття, знижується холестерин, покращується кисневий обмін, підвищується працездатність, бадьорість, творча енергія, стійкість до захворювань, несприятливих чинників середовища і стомлюва-

ності, підвищується рухова активність, розширюється діапазон рухів, знижується артеріальний тиск. В результаті занять, що тривають, сповільнюється прогрес вікових і атеросклеротичних змін, підвищується діапазон адаптації. Але це відбувається лише у разі дуже обережного нарощування навантажень, строгої індивідуалізації і уважного контролю, своєчасної (якщо в цьому з'являється необхідність) зміни навантажень, здорового способу життя. Тренерам при роботі з дзюдоїстами-ветеранами необхідно при щонайменшій неадекватності або погіршенні стану спільно з лікарем чуйно реагувати і проводити корекцію фізичного навантаження, інакше наслідки можуть бути дуже несприятливими.

У фізичній активності дзюдоїстів-ветеранів особливо важлива поступовість, емоційність, різносторонність, зацікавленість. Збільшується ввідна, завершальна частини заняття і інтервали в його ході. Щільність занять – не більше 50-70% (залежно від віку), обережність у виборі темпу і ритму. Обов'язкові вправи на гнучкість, рухливість в суглобах, скорочення і розслаблення м'язів, вправи на згинання тулуба, стегна, стопи. Корисні біг підтюпцем, ходьба, плавання в повільному і середньому темпі (залежно від віку), вправи з гімнастичними палицями, шведською стінкою, низькою колодою, танцювальні кроки, ігри з м'ячами, ближній туризм. Елементи змагань можливі, але при достатній підготовці і в однорідних за віком і вазі групах.

В цілому заняття дзюдоїстів-ветеранів повинні вестися з урахуванням віку, міри старіння, здоров'я, враховувати зниження працездатності і фізичних якостей, меншу можливість до роботи зі значним почастішанням пульсу. Особливої уваги вимагають дзюдоїсти-ветерани старше 50 років. Необхідно враховувати швидке зниження їх працездатності, меншу можливість до роботи зі значним почастішанням пульсу. Дзюдоїсти-ветерани груп М– 5, F – 5 і старше важко переносять тахікардію (частота серцевих скорочень (ЧСС) більше 100-140 ударів в хвилину), безперервне почастішання пульсу, потребу в кисні. При цьому у них зберігається працездатність при помірній активності, вони значно повільніше відновлюються. При неадекватних навантаженнях настає швидке погіршення працездатності і функцій дзюдоїстів-ветеранів (аж до травм і нещасних випадків).

Змагання, звичайно, потрібні для підтримки інтересу до занять і самоствердження дзюдоїстів-ветеранів. Але тільки у своїх вікових групах і вагових категоріях.

Особливе значення має збереження здоров'я дзюдоїстів-ветеранів, які протягом багатьох років життя тренувалися з особливо великими навантаженнями, і дуже важливо, щоб це не принесло прикростей для здоров'я надалі. Проведене нами обстеження 47 дзюдоїсти-ветеранів виявило, що вирішальними чинниками в їхньому здоров'ї є:

- режим і методика тренування в період їх активної спортивної діяльності (зокрема, наявність перетренованості, перенапружень, виступів в хворому стані, способу життя і ін.);
- режим рухової діяльності після припинення тренувань, спрямованих на досягнення результату, і особливо в період виходу з великого спорту.

Одна з груп обстежених дзюдоїстів-ветеранів продовжувала займатися дзюдо, але вже без прагнення досягти високих результатів, друга – різко припинила тренування і перейшла переважно на сидячий спосіб життя. І хоча за своїми показниками обидві групи в цілому перевершували тих, що не займаються, або займаються оздоровчою фізкультурою, різниця між двома групами за здоров'ям, працездатністю, фізичній підготовленістю і через багато років була значною.

Організм дзюдоїста-ветерана, звиклий протягом багатьох років функціонувати на високому рівні, раптом виявився в умовах відносної гіпокінезії, що позначилося дуже несприятливо. Цікаво, що порівняння груп М-4, F-4, М-5, F-5 і М-6, F-6 дзюдоїсти-ветеранів показало, що різниця в аналізованих показниках залежно від віку виявилася менше, ніж залежно від рівня тренуваності. Так, дзюдоїсти-ветерани груп М-5, F-5, які продовжували тренування, мали кращі показники, чим груп М-4, F-4, куди входили більш молоді дзюдоїсти, що припинили тренування. Тобто вплив віку на організм дзюдоїстів-ветеранів певною мірою невеликий при високому рівні їх фізичної підготовленості.

Дослідженнями виявлені наступні тенденції старіння організму, що не залежить від індивідуальної фізичної форми:

- після сорока років збільшується жировий вміст м'язової тканини. Цим, зокрема, обумовлено зниження максимального рівня переносимих фізичних навантажень дзюдоїста-ветерана. Між 50 і 60 роками жирові резерви організму збільшуються на 13-15 відсотків, що веде, природно, і до збільшення ваги. Тренується людина або ні, практично не впливає на цей процес;

- аеробна енергетична віддача м'язової тканини в режимі максимального споживання тканинами кисню скорочується після 25 років за кожне прожите десятиліття на 8-10 відсотків. Із збереженням режиму активних тренувань ця втрата складає 4-5 відсотків за десятиліття, але втрата все одно неминуча;

- регулярний біг сумарною тривалістю 2-5 годин в тиждень в молоді роки дозволяє редукувати вагу. У віці 40-70 років такий же режим дозволяє у кращому разі запобігати утворенню зайвих жирових ускладнень, але не худнути. На життєвому відрізку 40-70 років процес «зав'язування жиру» тисне над процесом оптимізації ваги. Жирові тканини наростають швидше із-за скорочення тестостерону в організмі. У чоловіка, що переступив поріг двадцятип'ятиріччя, тестостерон убуває в середньому на 1,2 відсотка в рік;

- позначається неминуче вікове пониження рівня соматотропного гормону (чи гормону зростання).

Проблема здоров'я має для дзюдоїстів-ветеранів особливе значення, бо воно чинить безпосередній вплив на збереження правильної інтеграційної реакції організму на фізичні навантаження, а тим самим на спортивну працездатність і результати.

Науковий інтерес проблеми виходить за межі спорту, адже спорт вищих досягнень – найкраща модель вивчення максимальних можливостей організму людини в екстремальних умовах. І не випадково саме дослідники спорту, накопичуючи на великому матеріалі дані про здоров'я і морфо-

функціональні особливості організму в процесі напруженого тренування і змагань, про діапазон його функціональних резервів і можливостей, про перехідні стани від здоров'я до хвороби і ранні ознаки передпатологічних станів, внесли істотний вклад до становлення науки про здорову людину і теорію адаптації, в розуміння фізіологічної норми як оптимуму життєдіяльності в конкретних умовах [12], що дуже істотно для спортивної науки.

В процесі спостережень Н.Д. Граєвська [13] на підставі зіставлення клінічних показників здоров'я, функціонального стану, спортивної працездатності і результатів виділяє наступні варіанти стану спортсменів в процесі багаторічної підготовки.

1. Стабільні показники здоров'я при поступовому підвищенні рівня функціональних можливостей, спортивної працездатності і результатів.

2. Стабільні показники здоров'я, функціонального стану і працездатності.

3. Стабільність або підвищення функціональних можливостей і працездатності при певних відхиленнях в стані здоров'я.

4. Поступове зниження функціональних можливостей, працездатності і результатів після тривалого періоду стабільності без погіршення здоров'я.

5. Передчасне (не відповідне зросту) зниження функціональних можливостей і спортивної працездатності на тлі погіршення стану здоров'я.

6. Різке погіршення усіх показників внаслідок перенесеного захворювання, травми, фізичного перенапруження.

При цьому для переважної більшості спортсменів (76%), що спостерігалися, були послідовно характерні 1, 2 і 4-й варіанти, які Н. Д. Граєвська розглядає як три фізіологічні фази стану спортсменів в процесі багаторічної підготовки, що показують можливість збереження здоров'я упродовж багатьох років напруженого тренування. Короткочасні гострі захворювання, не пов'язані з тренуванням, без ускладнень і істотного впливу на працездатність при цьому не враховувалися. 5-й і 6-й варіанти (відповідно 12 і 6% спостережень) показали несприятливий вплив спорту на здоров'я (причини чого будуть розглянуті нижче). 3-й варіант (8%) спостережень характеризує високий рівень компенсації тренуваного організму. Порівняння групи 40-49 і 50-59 років показало, що відмінності залежно від віку проявлялися менше, ніж залежно від способу життя і режиму рухової діяльності. Тобто вплив віку на здоров'я людини може до певної міри нівелюватися високим рівнем фізичної підготовленості. У колишніх спортсменів, що різко і повністю припинили заняття фізичними вправами (2-а група), частіше і раніше наставали зміни серця, судин і реактивності, які прийнято вважати віковими. Саме до цієї групи відносилися виявлені при обстеженні постінфарктні зміни і летальні результати, у тому числі і в порівняно «молодому» віці [13].

Відносна гіподинамія, що настає після тривалого періоду гіперфункції рухового апарату і обслуговуючих його функціональних ланок організму, на тлі властивих віку ендокринних і ферментативних зрушень швидко порушує вироблений упродовж багатьох років рівень життєдіяльності організму, прискорюючи розвиток вікових процесів.

Отже, при правильному тренуванні і здоровому способі життя дзюдоїсти-ветерани можуть тривало зберігати здоров'я і високі функціональні можливості організму.

Для посилення оздоровчої спрямованості ветеранського дзюдо, а тим самим і його результативності, потрібна активна позиція лікарів, тренерів і організаторів спорту, тобто не стільки констатація фактів про частоту і характер захворювань у спортсменів (тим паче, що такі дані відбиті в численних роботах і публікаціях), скільки пошук і усунення так званих «чинників ризику», тобто чинників, дія яких значною мірою підвищує вірогідність виникнення і розвитку хвороби. Цьому сприяє наукове обґрунтування і ретельна розробка плану фізичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Педагогічну систему професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів доцільно вдосконалювати шляхом цілеспрямованого застосування передових інтерактивних технологій і методів педагогічної дії. В основі пропонуваної 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.

Критерії успішності професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів зростають у результаті застосування передових інтерактивних методів педагогічної дії, якими є зміст і рівень сформованості необхідних умінь і навичок, що забезпечують високу результативність вирішення завдань професійно-спортивної діяльності.

Дуже важливе те, що в спортивній діяльності, особливо в дзюдо, інтерактивне навчання формує здатність мислити неординарно, 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.

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 привернуто 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 змагання 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 (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка середніх показників розвитку етичних якостей у дзюдоїстів-ветеранів (n = 47) за підготовчий і змагальний періоди, складено автором за результатами ad-hoc дослідження

Показники	Періоди		Відхилення (+;-)
	підготовчий	змагальний	
Працьовитість	9,3	15,5	6,2
Моральна нормативність	13,7	10,9	-2,8
Коллективізм	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% довірча 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 висуваються навчально-спортивною діяльністю до професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців виступають як системоутворювальний чинник цієї системи. Ці вимоги визначають характер взаємодії її концептуальних елементів: мети, завдання, принципів і організаційних форм. У свою чергу вони виконують роль системорегулювального чинника, 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.

При розвитку швидкісно-силових якостей дзюдоїста на етапі виходу зі спорту вищих досягнень доцільно використовувати колове тренування [3]. Вправи виконуються максимальному режимі (табл. 2).

Таблиця 2 – Колове тренування, яке спрямоване на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, складено автором за результатами ad-hoc дослідження

Станція колового тренування	Станція колового тренування
1. Віджимання на брусах	6. Жим штанги лежачи (40% максимальної ваги)
2. Підвороти з амортизованим джгутом	7. Вправи для м'язів преса
3. Стрибки через лавку	8. Підтягування
4. Жим штанги лежачи під кутом, вузьким хватом (40% максимальної ваги)	9. Гіперекстензія, вправа для м'язів спини
5. Присідання (40% максимальної ваги)	10. Застрибування на тумбочку 0,5 метри

Завдання виконується в 4 підходи, в підході 2 кола. Воно складається з 20 с. роботи та 10 с. відпочинку та переходу на інший снаряд. Під час відпочинку між підходами (12 хв.) здійснюється вдосконалення кидків (наприклад, кидки через спину з колін, з різних захоплень). Кількість кидків – 30 разів.

## 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 (нестандартно) вирішувати проблемні завдання; сприйнятливості до новацій; готовності 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 в 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 досліджень системи підготовки дзюдоїстів-ветеранів із застосуванням інтерактивних методів педагогічного впливу – це експериментальна перевірка запропонованої системи та її високої ефективності, визначення реальних можливостей впровадження в практику професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів.

8. При розвитку швидкісно-силових якостей дзюдоїста на етапі виходу зі спорту вищих досягнень доцільно використовувати колове тренування.

## Перелік використаних джерел

1. Ананченко К. В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса / К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2003. – № 6. – С. 74-76.
2. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. – Пермь : Уралпресс, 1993. – 302 с.
3. Ананченко К. В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] / К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс, С. Л. Пакулін // Траєкторія науки. – 2016. – №2(7). – Режим доступу: <http://goo.gl/F799b3>. – Назва з екрана.
4. Брюсов Г. П. Динамика основных показателей развития спортивной борьбы в России под влиянием федеральной целевой программы «Борись и побеждай» / Г. П. Брюсов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3 (85). – С. 32-35.
5. Гаданов А. Ш. Педагогические предпосылки профессионально-правового развития и саморазвития специалистов военно-спортивной сферы на основе использования информационно-дистанционных систем / А. Ш. Гаданов // Боевая и физическая подготовка военных специалистов : сб. науч.-метод. работ. – Санкт-Петербург : 40 Гос. НИИ МО РФ, 2011. – С. 97-100.
6. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : дис. ... д-ра пед. наук / Я. К. Коблев ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1990. – 496 с.
7. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 50–56.
8. Пакулін С. Л. Процесс формирования коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана / С. Л. Пакулін // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : збірник наук. праць IX Міжнародної науково-методичної конференції, м. Харків, 27.11.2015 р. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 198-202.
9. Пакулін С. Л. Алгоритм формування коронного прийому дзюдоїста-ветерана / С. Л. Пакулін // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 10-11.12.2015 р. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 79-81.
10. Пакулін С. Л. Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана [Електронний ресурс] / С. Л. Пакулін, О.І. Камаєв // Траєкторія науки. – 2016. – №4(9). – Режим доступу: <http://goo.gl/01jBOE>. – Назва з екрана.
11. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров. – Москва : Феникс, 2006. – 794 с.

12. Возрастные изменения в организме и режим спортивных тренировок [Электронный ресурс] // WP German Med CARE AG : сайт лечебной организации. – Режим доступа: <http://goo.gl/oEdH2n>. – По состоянию на 02.06.2016. – Загл. с экрана.

13. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье [Электронный ресурс] / Н. Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1996n4/p49-54.htm>. – Загл. с экрана.

© В. Б. Перебийніс

## Improving the efficiency of training judo veterans at the stage of leaving high performance sport

Perebeynos Volodymyr

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

---

**Abstract.** The system of training judoists-veterans with the use of interactive methods of pedagogical influence came forward in the article of research. The complicated character of the professionally-personal development of judoists-veterans on the basis of interactive methods of pedagogical influence stipulated the system-functional approach, and also the use of historically-logical and psychology-pedagogic analysis of the problem studied. In the course of research, the conceptions and theories, presented in researches of domestic and foreign scientists and practical workers, studying the psychology-pedagogic problems of technical and psychological training of veterans of the sport and their self-development have been used. The positive character of mutual influence of sporting activity and professional-personal development of judoists-veterans has been determined. The necessity to use interactive technologies for the construction of the modern sporting-pedagogical systems has been grounded, their role and high efficiency in the professionally-personal development of judoists-veterans have been exposed. It is well-proven that judo training, correct and positive way of life influence favourably the judoists-veterans' health.

**Keywords:** judoist-veteran; interactive methods; technical training; psychological training; biological age; passport (calendar) age; amount of health; veteran; sport; efficiency.

---

© V. Perebeynos