

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).26  
УДК: 378.147-796.818

Хацаюк О.В.,  
заслужений тренер України з кікбоксингу, магістр,  
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2  
Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків  
Чередніченко С.В.,  
заслужений працівник фізичної культури і спорту,  
заслужений тренер України з панкратіону,  
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми  
Дяченко А.А.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця  
Партико Н.В.,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології, доцент кафедри іноземних мов  
Національного університету «Львівська політехніка», м. Львів  
Корольчук А.П.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
В.о. завідувача кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації  
факультету фізичного виховання і спорту  
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця  
Стеценко Д.Ю.,  
викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова, м. Харків  
Антонюк А.Е.,  
магістрант кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту  
Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЗЮДОІСТІВ-ВETERANІВ

На сьогодні актуальним є розроблення спеціалізованого комплексу науково-методичного забезпечення системи багаторічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів, що забезпечить формування ефективного техніко-тактичного арсеналу одноборців досліджуваної категорії (із урахуванням їх індивідуально-типологічних, психофізичних особливостей) та сприятиме успішній їх змагальній діяльності.

Головною метою дослідження є визначення ефективності експериментальної програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки. Під час емпіричного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, метод експертної оцінки, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання), сучасний науковий інструментарій тощо.

В результаті дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи визначено ефективність експериментальної програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки. Встановлено, що поетапне формування технічної та тактичної майстерності дзюдоїстів-ветеранів (різних вікових груп та вагових категорій) із урахуванням особливостей річного циклу підготовки забезпечує підвищення показників їх змагальної діяльності, що свідчить про високу ефективність розробленої експериментальної програми.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення педагогічної моделі із технічними засобами навчання формування готовності дзюдоїсток-ветеранів до змагальної діяльності в системі їх багаторічної підготовки.

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, дзюдо, програма, рухові навички, дзюдоїсти-ветерани, тактика, техніка

**Khatsaiuk Oleksandr, Cherednichenko Serhii, Dyachenko Anna, Partyko Neonila, Korolchuk Anatolii, Stetsenko Denys, Antoniuk Andrii. The Results of Experimental testing of the Program of Technical and Tactical training of Judo Veterans.** Today it is important to develop a Specialized set of Scientific and Methodological support for long-term training of Veteran Judokas, which will ensure the formation of an effective Technical and Tactical Arsenal of wrestlers of the studied category (taking into account their individual-typological, psychophysical features) and promote their successful Competitive activities.

The main Purpose of the study is to determine the effectiveness of the Experimental Program of Technical and Tactical training of Veteran Judokas in the System of their annual Training Cycle. During the Empirical Study, the following methods were

used: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, expert evaluation method, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis, scaling), modern scientific tools and more.

As a result of Research and Analytical work, members of the Research Group determined the effectiveness of the Experimental Program of Technical and Tactical training of Veteran Judokas in the System of their annual training Cycle. It is established that the gradual Formation of Technical and Tactical skills of Veteran Judokas (different age groups and weight categories) taking into account the peculiarities of the annual training Cycle provides an increase in their competitive activity, which indicates the high efficiency of the Experimental Program.

Prospects for Further Research in the chosen direction of Scientific Intelligence include the development of a Pedagogical Model with technical means of teaching the Formation of Readiness of Veteran judokas (women) for competitive activities in the System of their long-term training.

**Keywords:** long-term training, Judo, Program, motor skills, Veteran Judokas, Tactics, Technique

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** На сьогодні в Україні спостерігається зацікавленість різних груп населення до занять різними видами одноборств, зокрема – дзюдо. У нашій незалежній державі розвиток зазначеного вище одноборства забезпечує Федерація дзюдо України (ФДУ). У свою чергу ФДУ є громадською організацією, яка створена з метою подальшого розвитку, популяризації та пропаганди дзюдо [1]. Основними завданнями ФДУ є: «розвиток дзюдо в Україні, підвищення його ролі у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя; поліпшення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів, забезпечення успішного виступу українських дзюдоїстів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях; розвиток і зміцнення зв'язків з міжнародними та іншими федераціями, асоціаціями та об'єднаннями» [1].

Варто також підкреслити, що дзюдо входить до Олімпійських видів спорту, тому знаходиться у постійному процесі модернізації відповідно до вимог сьогодення. Важливим є й той факт, що міжнародний рух ветеранів дзюдо охоплює значну кількість осіб, що привертає увагу всевітньо відомих спонсорів, які пропагують здоровий спосіб життя та сприяють тривалій змагальній діяльності одноборців, а також представників інших видів спорту.

У свою чергу, організація всеукраїнських та міжнародних змагань з дзюдо за участю одноборців-ветеранів високої кваліфікації мотивують представників різних груп населення до систематичних занять фізичною культурою та обраним видом спорту (враховуючи відповідний рівень фізичного розвитку та вікову групу), що забезпечує формування у них уяви та потреби про необхідність ведення здорового способу життя.

Відповідно до результатів аналізу протоколів всеукраїнських та міжнародних змагань різних рангів серед майстрів (дзюдоїстів-ветеранів) [2] встановлено, що кількість учасників змагань постійно зростає, що свідчить про високу конкуренцію дзюдо серед інших одноборств, а також забезпечує об'єктивну його популярність серед представників різних груп населення.

Участь у змаганнях різних рангів з дзюдо колишніх топ-одноборців, висока медійність досліджуваного одноборства, а також фінансова складова – є важливою домінантою, яка стимулює до продовження спортивної кар'єри спортсменів-ветеранів різної спортивної кваліфікації. Враховуючи вище викладене, на сьогодні актуальним є розроблення спеціалізованого комплексу науково-методичного забезпечення системи багаторічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів, що забезпечить формування ефективного техніко-тактичного арсеналу одноборців досліджуваної категорії (із урахуванням їх індивідуально-типологічних, психофізичних особливостей) та сприятиме успішній їх змагальній діяльності.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова (2020-2021 р.р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити ряд учених: Н. Височіну, А. Дяченко, А. Антонюка, С. Власка, В. Байдалу [3], В. Шемчука, П. Рибалку, О. Міласва, А. Леоненка, С. Чередніченка [4], Н. Височіну, Л. Гуніну, А. Дяченко, С. Власка, А. Антонюка [5], П. Рибалку, О. Хоменка, В. Жукова, С. Чередніченка, А. Леоненка [6], Ю. Мартинова, А. Крилова [7], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [8] та інших фахівців (Н. Бойченко, А. Палатного, О. Пристинського, Д. Стеценка, М. Хасанова), які у своїх працях висвітлювали актуальні питання організації системи багаторічної підготовки одноборців на різних етапах їх багаторічної підготовки.

Не менш цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є науково-методичні праці: К. Ананченка, О. Хацаюка [9], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [10], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка, В. Оленченка [11], К. Ананченка, В. Перебийніса, С. Пакуліна, Г. Маханькова [12], А. Алексєєва, К. Ананченка, В. Голохи [13] та інших учених і тренерів-дослідників (Г. Арзютова, Е. Срьоменка, І. Малишка, В. Саєнка, Х. Хіменеса), у яких відповідно до результатів ряду теоретичних та емпіричних досліджень розроблені прикладні педагогічні методики, програми та моделі (технології), які забезпечують формування готовності одноборців-ветеранів до змагальної діяльності.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (моніторингу Інтернет-джерел) встановлено, що питанням розроблення та апробації програми техніко-тактичної підготовленості одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в дзюдо (в системі річного циклу підготовки) присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є визначення ефективності експериментальної програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки одноборців на різних етапах багаторічної підготовки;

- визначити ефективні педагогічні методики, програми, моделі (технології), які забезпечують формування готовності одноборців-ветеранів до змагальної діяльності;
- адаптувати існуючу програму техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів [8] в системі їх річного циклу підготовки до специфіки діючих правил (техніки та тактики) дзюдо.

**Методи дослідження.** Під час емпіричного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, метод експертної оцінки, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання), сучасний науковий інструментарій тощо. Крім цього було використано власний досвід багаторічної підготовки одноборців до змагань різних рангів, а також власний досвід виступу на змаганнях різних рангів серед одноборців-ветеранів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження організовано у три етапи (березень 2020 р. – липень 2021 р.). Упродовж першого етапу дослідження (березень-травень 2020 р.) створено науково-дослідну групу у складі: О. Хацаюк, С. Чередніченко, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчук, Д. Стеценко, А. Антонюк (провідні учені, практики та діючі спортсмени-ветерани), а також здійснено аналіз науково-методичної і спеціальної літератури (моніторинг Інтернет-джерел).

Під час другого етапу дослідження (червень 2021 р.), відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури [3, 5, 8], моніторингу Інтернет-ресурсів [1, 2], а також відповідно до досвіду багаторічної підготовки одноборців різних вікових груп до змагань вищих рангів, власного досвіду виступу на змаганнях серед майстрів з дзюдо, боротьби самбо тощо, членами науково-дослідної групи (НДГ) розроблено експериментальну програму техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Експериментальна програма техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі річного циклу підготовки

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Тривалість НТЗ (хв)	Кількість НТЗ (заг. час НТЗ (у хв)	Організаційно-методичні вказівки
<i>I. Підготовчий період</i>				
<i>1.1. Загально-підготовчий етап</i>				
1.	<i>Відпрацювання технічних дій: стійка (Ashi-Gu-ruma, Curi-goshi, De ashi harei, O Goshi, Kosi-Gurumi); партер (Cuccomi-jime, Kata ha jime, Kata jujijime, Ude-garami, Kesa)</i>	60	10 (600)	<i>На початку навчально-тренувального заняття здійснити стандартну підготовчу частину (розминку). Звернути увагу на якісне розтягнення основних груп м'язів. Контролювати ЧСС. В основній частині заняття слідкувати за технікою дотримання заходів безпеки та самопочуттям спортсменів. Кори-гувати можливі помилки. Здійснювати відеомоніторинг. Наприкінці тренування підвести підсумки заняття. Дозування навантаження відповідно до індивідуально-типологічних особливостей дзюдоїстів.</i>
2.	<i>Відпрацювання атакуючих дій: стійка (Hane-goshi, Kotoso-Gake, Sas-ai-curi-komi-ashi, Sode-curi-komi-goshi, Yoko Wakare, Yoko-Gake); партер (Gyaku-jujijime, Kancesu-Waza, Ude-hisi-gi-hijegatame, Qjuri-ka-mi-sihogatame, Ude-hisi-gi-sankakugatame)</i>	60	13 (780)	
3.	<i>Відпрацювання захисних дій: стійка (Tavara-gae-shi, Hane-maki-komi, Ha-rai-goshi, O-soto-Otoshi, Ippon-seoi-Nage); партер (Hadaka-jime, Yoko siho Gatame, Ude-hisigi-ashigatame, Ude-hisigi-haragatame, O kuri-eri-jime)</i>	60	10 (600)	
4.	<i>Відпрацювання атакуючих тактичних зв'язок та комбінацій: стійка (Curi-komigoshi, Harai-maki-komi, Masutemi-waza, Su-mi-gaeshi, Otosi); партер (Kami-sihogatame, Kata-me-Waza, Ude-hisigi-juji-gatame, Ude-hisigi-tega-tame, Nami-juji-jime, Os-ae-komi-waza)</i>	60	8 (480)	

продовження таблиці 1

1.2. Спеціально-підготовчий етап				
5.	Відпрацювання технічних дій та тактичних комбінацій: стійка (O ku-ri-ashi harai, Daki-wakare, O soto maki komi, Tam-oenage, Yoko-Guruma); партер (Kesa-Gatame, Ka-ta te jume, Tate-siho-gata-me, Sodeguruma-jime, Qjure kesa Gatame, Kawa-zu-Gake)	90	10 (900)	Поступово збільшувати час чистої тренувальної роботи. Поступово збільшувати густоту та щільність (інтенсивність) навчально-тренувального заняття. Поступово, із урахуванням рівня фізичного (функціонального) розвитку дзюдоїстів збільшувати кількість прийомів за одиницю часу. Слідкувати за ЧСС спортсменів.
6.	Відпрацювання атакуючих та захисних комбінацій: стійка (O soto-guru-ma, Hane-goshi-gaeshi, Cubame-gaeshi, Uti-mata-gaeshi, Yoko-sutemi-Wa-za); партер (Ude-hisigi, Ude-hisigi-vaki-gatame, Ude-hisigi-ude-gatame, Uki-gatame, Re-te-jime, San-kaku-jime)	90	10 (900)	
Всього за 1 підготовчий період			61 (4260)	-----
II. Змагальний етап				
1.	Удосконалення технічних дій: стійка (Harai-curi-komi-ashi, Ko-soto-Ga-ri, O-guruma, Uti-ma-ta, Uzuri-goshi, Yama-arashi); партер (Qjure kesa Gatame, Qjuri-kami-siho-Gatame, Sode-guruma-ji-me, Ude-hisigi-vaki-gata-me, Katame-Waza)	90	5 (450)	На початку навчально-тренувального заняття звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму. Інтенсифікувати змістову частину розминки (підготовчої частини). Моделювати умови змагальної сутички (відпрацювання техніко-тактичних завдань здійснювати у різних варіативних умовах: на краю татамі, в центрі, з партеру, перехід з партеру у стійку тощо). Поступово збільшувати ефективність атакуючих та захисних дій. Слідкувати за підвищенням коефіцієнту активності. Слідкувати за технікою виконання технічних дій у стійці (виконання чистих кидків, або кидків із максимальною оцінкою). Зменшувати інтервал проведеної атаки (захисту). Слідкувати за зменшенням часу переходу від захисту до атаки. Розвивати «вибухову силу» (швидкісно-силові якості). Здійснювати відеомоніторинг техніко-тактичних дій і комбінацій. Контролювати ЧСС. Коригувати можливі помилки. Наприкінці тренування виконати замінку. продовження таблиці 1
2.	Удосконалення тактичних дій та комбінацій у стійці (Hija-guruma, O-u-ti-gari, Randori, Uki-waza, Uti-mata-maki-komi, Ko-uti Gaeshi)	90	5 (450)	
3.	Удосконалення тактичних комбінацій в партері (Kesa Gatame, Cuccomi-jime, Hadaka-jime, Fuse-gi, Gyaku-jujijime)	90	12 (1080)	
4.	Удосконалення захисних тактичних дій: стійка (Fusegi, Uti-maki-komi, Harai-goshi-gaeshi, Ushi-ro-goshi, Seoi-otoshi, Tai-otoshi); партер (Yoko siho Gatame, Kesa-Gatame, Ude-garami, Ude-hisigi, Ude-hisigi-ashi-gatame, Ude-hisigi-hara-gatame)	90	11 (990)	
5.	Удосконалення контратакуючих дій: стійка (Uti-mata-sukashi, O soto-gae-shi, O-uti-gaeshi, Uki-go-shi, Obi-otoshi); партер (Kami-siho-Gatame, Kata jujijime, Uki-gatame, Os-aekom-waza, Re-te-jime, Sankaku-jime)	90	11 (990)	
6.	Удосконалення «коронної техніки та тактики» боротьби у стійці та партері	90	22 (1980)	
Всього за 2 етап			66 (5940)	-----



III. Перехідний етап				
1.	Відпрацювання техніки боротьби у стійці (Shintai Soto-maki-komi, Ura-na-ge, Sumi-otoshi, Sutemi-waza)	60	8 (480)	Перед початком навчально-тренувального заняття звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму. У зміст підготовчої частини включати спортивні ігри: регбол, баскетбол, міні-футбол, гандбол тощо. Звернути увагу на якісне розтягнення м'язів. В основній частині навчально-тренувального заняття звернути увагу на ЧСС (самопочуттям спортсменів). Дозувати навантаження відповідно до індивідуально-типологічних (психофізичних) особливостей організму дзюдоїстів. Коригувати можливі помилки під час відпрацювання техніко-тактичних завдань та комбінацій. Здійснювати відеомоніторинг та біомеханічний аналіз технічних дій спортсменів. Наприкінці тренування підвести підсумки заняття.
2.	Відпрацювання техніки боротьби у партері (Kata ha jime, Kata te jime, Ude-hisigi-te-gatame, Ude-hisi-gi-ude-gatame, Nami-juji-jime, O kuri-eri-jime)	60	8 (480)	
3.	Відпрацювання контракуючих дій (Tavara-gae-shi, Harai-goshi-gaeshi, Ushiro-goshi, Uti-mata-su-kashi, O soto-gaeshi)	60	12 (720)	
4.	Відпрацювання техніко-тактичних дій у партері (Tate-siho-gatame, Ude-hisigi-hije-gatame, Ude-hisigi-juji-gatame, Ude-hi-sigi-sankaku-gatame)	60	12 (720)	
5.	Відпрацювання захисних комбінацій та контракуючих дій у стійці (Ko uti Gaeshi, Uti-mata-ga-eschi, O-uti-gaeshi, Tani-otoshi, Uki-otoshi)	60	14 (840)	
6.	Відпрацювання захисних комбінацій та контракуючих дій у партері (Cuscomi-jime, Gyaku-ju-jijime, Hadaka-jime, Ka-mi-siho-Gatame, Kancesu-Waza)	60	14 (840)	
7.	Відпрацювання «коронних техніко-тактичних дій і комбінацій у стійці та партері	60	40 (240)	
Всього за 3 етап			108 (6480)	-----
Всього за 1-3 етапи			235 (16680)	----- продовження таблиці 1
Примітка: підбір техніко-тактичного арсеналу здійснювати відповідно до індивідуально-типологічних (психофізичних) особливостей дзюдоїстів-ветеранів, а також діючих «Правил дзюдо; ЧСС – частота серцевих скорочень; НТЗ – навчально-тренувальні заняття, загальні поняття та термінологія дзюдо наведено у навчальному посібнику «Методика викладання дзюдо в закладах середньої освіти [14 С. 68-76].				

Варто підкреслити, що за основу змістової частини зазначеної вище програми взято її аналог [8], який розроблений групою учених і практиків (О. Хацаюк, Б. Кіндзер, А. Івченко, С. Кулібаба, О. Кусовська) для боротьби самбо у межах сумісного наукового проекту та адаптований нами відповідно до специфіки діючих правил (техніки та тактики) дзюдо.

У динаміці третього етапу емпіричного дослідження (липень 2020 р. – липень 2021 р.), членами НДГ здійснено апробацію зазначеної вище експериментальної програми (табл. 1). З метою перевірки ефективності експериментальної програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі річного циклу підготовки (табл. 1) організовано педагогічний експеримент.

У педагогічному експерименті прийняли участь спортсмени ветерани, які спеціалізуються в дзюдо Вінницької, Харківської та Сумської областей (n=14 чоловік, у тому числі за віковими категоріями: 30-34 р. – 4 чол., 35-39 р. – 4 чол., 40-44 р. – 2 чол., 45-49 р. 2 чол., 50-54 р. – 2 чол.). Педагогічний експеримент організовано відповідно до заздалегідь розробленого плану, який крім основного напрямку дослідження передбачав дотримання етичних норм та вимог заходів попередження травматизму під час навчально-тренувальних занять (навчально-тренувальних зборів) з дзюдо в системі їх багаторічної підготовки (річний цикл).

Досліджуваних дзюдоїстів-ветеранів враховуючи їх вагову категорію та вікову групу було розподілено на дві репрезентативні групи: контрольну групу (Кг, n=7 чол.), та експериментальну групу (Ег, n=7 чол.). До початку педагогічного експерименту, досліджувані однокорпусні-ветерани Кг та Ег за рівнем сформованості техніко-тактичної майстерності в системі їх багаторічної підготовки достовірно не відрізнялися (P≥0,05).

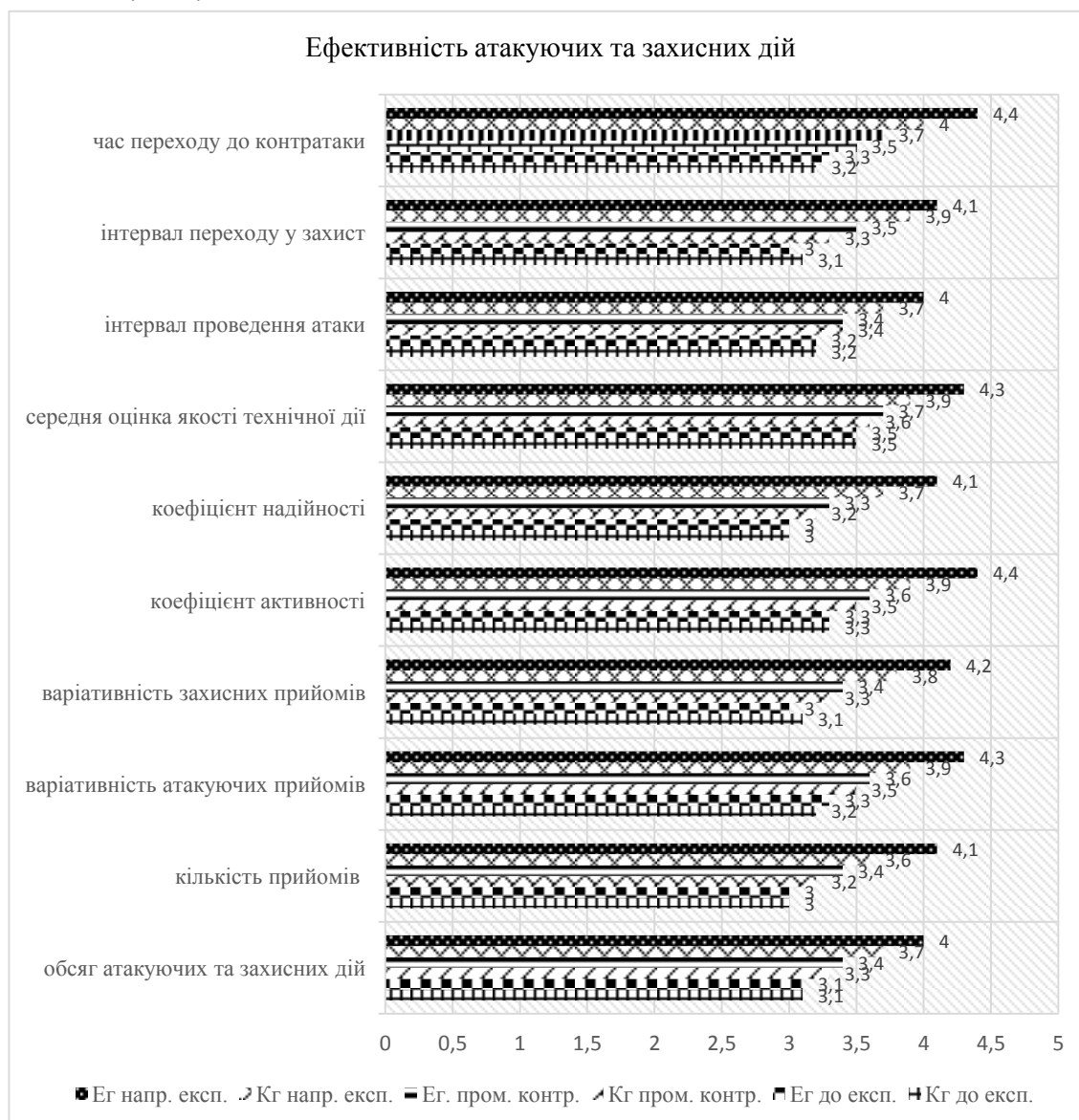
Необхідно також відмітити, що упродовж педагогічного експерименту досліджувані дзюдоїсти-ветерани Кг під час навчально-тренувальних занять (навчально-тренувальних зборів) використовували загально прийняту методику

передбачену відповідними нормативно-правовими документами [15], а також методичні рекомендації (комплекс методичного забезпечення) з організації системи багаторічної підготовки дзюдоїстів (цілеспрямований вплив на групу не здійснювався). У свою чергу, одноборці-ветерани Ег додатково використовували зазначену вище програму (табл. 1) та відповідний науковий інструментарій [16], що сприяло зростанню (удосконаленню) їх техніко-тактичної майстерності та підвищенню показників змагальної діяльності.

Наприкінці педагогічного експерименту, членами НДГ здійснено порівняльний аналіз динаміки сформованості техніко-тактичної підготовленості досліджуваних дзюдоїстів-ветеранів Кг та Ег (результати наведені на рис. 1).

Отримані за допомогою методів математичної статистики, а також методу експертної оцінки результати, дозволили членам НДГ визначити рівень ефективності розробленої експериментальної програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів в системі річного циклу підготовки (табл. 1). Отримані наприкінці педагогічного експерименту результати показали наявність позитивних змін у технічній та тактичній підготовленості досліджуваних одноборців-ветеранів як Кг, так і Ег, однак більш позитивна динаміка помічена у досліджуваних Ег, що свідчить про ефективність запропонованої нами програми (табл. 1), а також відповідного наукового інструментарію (технічних засобів навчання) [16].

Варто також зауважити, що акцентоване, цілеспрямоване та поетапне формування технічної та тактичної майстерності (професійних компетентностей) у досліджуваних дзюдоїстів-ветеранів Ег сприяло підвищенню їх спортивних показників на змаганнях різних рангів.



*Примітка: ефективність атакуючих та захисних дій (інтегральний показник техніко-тактичної підготовленості одноборців) досліджуваних дзюдоїстів-ветеранів Кг та Ег визначено шляхом експертного оцінювання, де – «5» максимальний бал, а «1» – мінімальний; у склад експертної групи залучалися провідні тренери-дослідники з одноборств та учені (К. Ананченко, І. Ковальов, О. Хацаюк, В. Шемчук, О. Яреценко).*

Рис. 1. Динаміка сформованості техніко-тактичної майстерності досліджуваних дзюдоїстів-ветеранів Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту

При порівнянні показників до та після використання запропонованої нами експериментальної програми (табл. 1) встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно

вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег,  $P \leq 0,05$ ).

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи визначено ефективність експериментальної програми техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки.

Нами встановлено, що поетапне формування технічної та тактичної майстерності дзюдоїстів-ветеранів (різних вікових груп та вагових категорій) із урахуванням особливостей річного циклу підготовки забезпечує підвищення показників їх змагальної діяльності, що свідчить про високу ефективність розробленої експериментальної програми. Впровадження в систему багаторічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів зазначеної вище експериментальної програми забезпечило формування професійних компетентностей (техніко-тактичної майстерності), а саме: підвищилася активність та ефективність змагальних дій (збільшилася ефективність атакуючих та захисних дій; збільшився обсяг атакуючих та захисних дій; підвищилася варіативність та кількість прийомів, а також захисних дій; збільшився коефіцієнт активності; підвищився коефіцієнт надійності; збільшилася середня оцінка технічної дії; зменшився інтервал проведення атаки та захисту; зменшився час переходу від захисту до атаки тощо), що забезпечило успішний виступ дзюдоїстів-ветеранів на змаганнях різних рангів.

Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів: Вінницької, Сумської та Харківської областей, що підтверджено відповідними довідками (актами) впровадження. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення педагогічної моделі із технічними засобами навчання формування готовності дзюдоїсток-ветеранів до змагальної діяльності в системі їх багаторічної підготовки.

### Література

1. European Judo Union (Results, Veterans): [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ukrajinejudo.com/federation/history>
2. Федерація дзюдо України (Історія): [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.eju.net/result>
3. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. – № 26. С. 37-41.
4. Шемчук В.А., Рибалко П.Ф., Мілаєв О.І., Леоненко А.В., Чередніченко С.В. Формування енергозберезувальної компетентності у спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 72 (Т. 1). С. 159-165.
5. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 72 (Т. 1). С. 40-46.
6. Рибалко П.Ф., Хоменко О.С., Жуков В.Л., Чередніченко С.В., Леоненко А.В. Формування професійних компетентностей в єдиноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т. 1). С. 133-138.
7. Мартинов Ю.О., Крилов А.Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 2 (130). С. 86-89.
8. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості єдиноборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
9. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – № 14. С. 4-18.
10. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконтактних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 73 (Т. 1). С. 63-68.
11. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Складенко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії єдиноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т. 1). С. 162-167.
12. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2018. – Вип. 8 (102). С. 6-14.
13. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Голоха В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2021. – № 3 (21). С. 4-12.
14. Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломоєць Г.А., Деревянко В.В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти : метод. посіб. Київ-Чернівці : «Букрек», 2020. 380 с.
15. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перета В.С., Руденко М.М. Дзюдо : навч. прог. Київ : Міністерство молоді та спорту України, республіканський науково-методичний кабінет, Федерація дзюдо України, 2019. 115 с.
16. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения : научн. пособ. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.

## References

1. European Judo Union (Results, Veterans): [Electronic resource]. Access mode: <https://ukrajinejudo.com/federation/history>
2. Judo Federation of Ukraine (History): [Electronic resource]. Access mode: <https://www.eju.net/result>
3. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers with the use of related training. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – № 26. p. 37-41.
4. Shemchuk V., Rybalko P., Milaiev O., Leonenko A., Cherednichenko S. Formation of energy-saving competence in martial arts athletes. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020. – № 72 (Vol. 1), p. 159-165.
5. Vysochina N., Hunina L., Diachenko A., Vlasko S., Antoniuk A. Pedagogical model of improving special physical training of judokas. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020. – № 72 (Vol. 1). p. 40-46.
6. Rybalko P., Khomenko O., Zhukov V., Cherednichenko S., Leonenko A. Formation of professional competencies in highly qualified wrestlers in conditions of significant psychophysical load. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 74 (Vol. 1). p. 133-138.
7. Martynov Yu., Krylov A. Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 2 (130). p. 86-89.
8. Khatsaiuk O., Kindzer B., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of sambo fighters). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 6 (137). p. 121-127.
9. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical training of veteran judokas. Martial arts. – № 14. – Kharkiv, 2018. p. 4-18.
10. Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Tytovych A., Yevtushenko Ye. Formation of energy competence in veterans of full-contact Martial Arts. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020. – № 73 (Vol. 1). p. 63-68.
11. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevych S., Skliarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran veterans after treatment of coronavirus disease (Covid-19). Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 74 (Vol. 1). p. 162-167.
12. Ананченко К., Перебийніс В., Пакулін С., Маханьков Г. Pedagogical aspects of improvement and individualization of technical and tactical training of veteran judokas. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2018. – Issue. 8 (102). p. 6-14.
13. Aleksieiev A., Ananchenko K., Holokha V. Motivation and psycho-emotional state in the competitive activity of veteran judokas. Martial arts. – № 3 (21). – Kharkiv, 2021. p. 4-12.
14. Rudenko M., Koshliak M., Dubrova S., Kolomoiets H., Derevianko V. Methods of teaching Judo in general secondary education. «Bukrek». Kyiv-Chernivtsi, 2020. P. 380.
15. Aleksieiev A., Yukhno Yu., Sereda V., Pereta V., Rudenko M. Judo. Ministry of Youth and Sports of Ukraine, republican scientific and methodical office, Judo Federation of Ukraine. Kyiv, 2019. P. 115.
16. Byzyn V., Myrhorod D., Khatsaiuk A. Technical training aids. Lambert Academic Publishing. Berlin, Germany, 2014. P. 36-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).27

**Шитікова Є. А.;**  
**викладач кафедри професійного, неолімпійського та**  
**адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СУДНОМОДЕЛЬНИМ СПОРТОМ НА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті охарактеризовано місце спортивно-технічних видів спорту в організаційній структурі позашкільця; вперше проаналізовано та розглянутосистему змагань серед учнівської молоді (спортсмени до 18 років) з судномодельного спорту у приміщенні. На основі аналізу документації з сайтів Федерації судномодельізму і судномодельного спорту України та Міжнародної федерації NAVIGA охарактеризовано секції та класи моделей, що існують в судномодельному спорті та серед яких проводяться змагання на національному та міжнародному рівнях. Обґрунтовано особливості діяльності спортсмена у судномодельному спорті та визначено фактори, що обумовлюють успішність виступів та результативність на змаганнях. Обґрунтовано спрямованість занять судномодельюванням та їх позитивний вплив для дітей, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами.*

**Ключові слова:** судномодельний спорт, позашкільня освіта, гуртки судномодельювання, інклюзія, діти з особливими освітніми потребами.

**Shytikova Yelyzaveta. Influence of modelship sport on children with special educational needs considering the features of competitive action. Out-of-school development of children and young people is an important component for**