

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

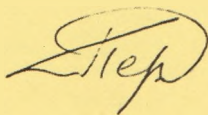
ПЕРЕБИЙНІС ВОЛОДИМИР БОРИСОВИЧ

УДК 796.853.23[796.015.22"450":796.034.6]

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В РІЧНОМУ
МАКРОЦИКЛІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ВИХОДУ ЗІ СПОРТУ
ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ананченко Костянтин Володимирович,
Харківська державна академія фізичної культури,
доцент кафедри одноборств.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Коробейников Георгій Валерійович,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Загура Федір Іванович,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
завідувач кафедри атлетичних видів спорту.

Захист відбудеться 29 червня 2019 року о 12:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

Під дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

Автореферат розіслано 28 травня 2019 року.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Artem'eva".

Г. П. Артем'єва

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Міжнародних рух ветеранів спорту як соціальне явище охоплює велику кількість людей – спортсменів, уболівальників, глядачів, привертає увагу організацій та установ, отримує можливість пошуку нових джерел фінансування. Виступи колишніх, всесвітньо відомих спортсменів привертають увагу до занять фізичною культурою та спортом мільйонів людей, особливо тих, кому за 35 років, створюються нові спортивні клуби за інтересами, залучаються спонсори та засоби масової інформації, створюються громадські організації (Ю.В. Верхошанський, 1997; А.А. Новіков, 2012; В.М. Платонов, 2015).

Кількість учасників на останніх чемпіонатах світу та Європи серед ветеранів-дзюдоїстів, під час яких брали участь спортсмени з понад 60 країн, свідчить про популяризацію та масовість ветеранського спорту.

Аналіз проведених багаторічних досліджень індивідуалізації спортивної підготовки (Г.М. Арзютов, 1999; О.І. Камаєв, 2000; Г.В. Коробейніков, 2000; В.В. Мулик, 2002; В.М. Платонов, 2004, 2015) дозволив констатувати, що тренувальний процес та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спорту ветеранів практично не вивчалися.

Враховуючи значну кількість спортивних змагань як на внутрішній, так і міжнародній арені та спортивні досягнення окремих ветеранів українського спорту, слід зазначити, що у вітчизняній науково-методичній літературі бракує публікацій з розвитку руху ветеранів спорту і його різних аспектів.

Проблема удосконалення підготовки спортсменів завжди залишається актуальною незалежно від того, на якому віковому етапі це відбувається, водночас важко розрізнити межу між особливостями підготовки й участю у змаганнях спортсменів від 30-35 до 75 років і старше.

Наукових досліджень, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу на етапі спорту ветеранів, не достатньо (В.В. Мулик, В.І. Перевозник, 2017; С.Л. Пакулін, О.І. Камаєв, 2016; В.І. Перевозник, 2004). Варто зазначити, що багато борців не закінчують своєї спортивної діяльності після 30 років та беруть участь у змаганнях ветеранів. Стає очевидним незакінченість багаторічного тренувального процесу, у зв'язку з чим актуалізується наукова проблема побудови тренувального процесу борців на етапі спорту ветеранів. З урахуванням цього, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація програми індивідуалізації спортивної 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.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.9. «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих дзюдоїстів» (номер державної реєстрації 0111U001723) та

ініціативної теми кафедри одноборств Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2018 рр. «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943). Роль автора у виконанні теми полягала в організації та проведенні досліджень, а також у аналізі та теоретичному узагальненні отриманих даних.

Мета дослідження – встановити особливості побудови тренувального процесу дзюдоїстів різних вікових груп після виходу зі спорту вищих досягнень.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових джерел та практичного досвіду щодо підготовки та участі у змаганнях спортсменів після виходу зі спорту вищих досягнень.

2. Визначити особливості показників морфо-функціонального стану організму й рівня фізичної підготовленості та їх кореляційний взаємозв'язок у дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп (30-34; 35-40; 41-44; 45-50 років).

3. Розробити та впровадити тренувальні програми індивідуалізації річної підготовки дзюдоїстів різних вікових груп при виході зі спорту вищих досягнень.

4. Встановити чинники, що негативно впливають на розвиток спорту ветеранів та визначити основні напрямки реалізації програми розвитку ветеранського єдиноборства в Україні.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

Предмет дослідження – побудова тренувальних програм дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп у процесі річного макроциклу на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

Для розв'язання поставлених завдань у процесі дослідження були використані такі **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, пошук і використання інформації у глобальній мережі Internet.

2. Педагогічні методи дослідження (спостереження, анкетування, хронометрування, аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів).

3. Тестування з використанням морфо-функціональних показників та показників фізичної підготовленості.

4. Метод експертних оцінок.

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи математико-статистичної обробки отриманих матеріалів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів. У результаті проведених досліджень представлено три групи даних: результати, що отримано вперше, які підтверджують дані інших авторів, та результати, які доповнюють наявні відомості.

Вперше:

- розроблено систему заходів щодо здійснення спортивно-оздоровчих занять на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, які передбачають: визначення

чинників виходу зі спорту вищих досягнень; проведення обов'язкового медичного обстеження з вирішенням можливостей подальшої участі у змаганнях ветеранів; встановлення можливостей виконання техніко-тактичних дій дзюдоїстів; встановлення кореляційних зв'язків показників різних сторін підготовленості та розробка індивідуальних тренувальних планів для дзюдоїстів з урахуванням рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості та функціонального стану;

- визначено рівень прояву рухових якостей та стану морфо-функціональних показників дзюдоїстів-ветеранів у різні вікові періоди; встановлено чинники травматизму, що притаманні єдиноборцям, та заходи до їх зниження;

- встановлено кореляційну залежність показників функціонального стану і тестів, що відображають рівень розвитку фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп;

- розроблено та впроваджено тренувальні програми з 3-, 4- і 5-разовими заняттями на тиждень у дзюдоїстів-ветеранів після виходу зі спорту вищих досягнень;

- визначено доцільність кількості тренувань на тиждень відповідно до віку дзюдоїстів-ветеранів, а саме 30-34 роки – 5 разів, 35-40 – 4 рази, 41-45 і старше – 3 рази;

- встановлено ефективність використання інтервального гіпоксичного тренування у передзмагальній підготовці дзюдоїстів-ветеранів після виходу зі спорту вищих досягнень;

- визначено чинники, які негативно впливають на розвиток спорту ветеранів-дзюдоїстів та встановлено основні напрямки щодо їх подолання.

Підтверджено дані щодо чинників, які впливають на вихід зі спорту вищих досягнень дзюдоїстів-ветеранів.

Доповнено дані щодо:

- мотивації подальших тренувань після виходу зі спорту вищих досягнень;
- динаміки прояву фізичних якостей та морфофункціональних показників спортсменів-ветеранів різних вікових груп;

- травм дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень та загальних і специфічних чинників ризику їх виникнення;

- заходів профілактики травматизму та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів з урахуванням специфічних чинників ризиків і недоліків у їх спеціальній фізичній підготовці.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблено зміст тренувальних програм з урахуванням кількості занять на тиждень та комплексів вправ швидко-силової спрямованості, які впроваджені в практику роботи клубу з дзюдо «Слобожанець» м. Харкова, збірних команд Харківської області з дзюдо, КСДЮШОР «Динамо» м. Харкова, збірних команд України з дзюдо серед ветеранів, а також до навчального процесу Харківської державної академії фізичної культури, що підтверджується актами впровадження (від 10.04.2018, 18.05.2018, 30.05.2018, 04.06.2018, 31.08.2018).

Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми і шляхів її вирішення, розробці теоретичних моделей до практичної діяльності, організації

дослідження, проведення експерименту, а також аналізі й теоретичному узагальненні отриманих результатів і впровадженні їх у практику. У наукових працях, виконаних у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань, проведенні досліджень, підготовці матеріалів до публікації, обґрунтуванні висновків та розробці практичних рекомендацій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення й результати дослідження викладені в доповідях і повідомленнях на наукових конференціях: IX, X, XII, XIV Міжнародних наукових конференціях «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах» (Харків, 2013, 2014, 2016, 2018), VII Міжнародній науково-методичній конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» (Харків, 2013), IX Міжнародній науково-практичній конференції «Наука і інновації – 2013» (Польща, м. Перемишль, 2013), IX Міжнародній науково-практичній конференції «Новини наукової думки – 2013» (Чехія, м. Прага, 2013), X Міжнародній науково-практичній конференції «Ключові аспекти наукової діяльності – 2014» (Польща, м. Перемишль, 2014), X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні наукові розробки – 2014» (Болгарія, м. Софія, 2014), XI, XII Міжнародних науково-практичних конференціях «Напрями наукової думки» (Великобританія, м. Шеффілд, 2015, 2016), IX Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту» (Харків, 2015).

Результати дисертації доповідалися на щорічних наукових семінарах кафедри спортивних єдиноборств Харківської державної академії фізичної культури, випробувалися на навчально-тренувальних зборах збірних команд України при підготовці до чемпіонатів світу серед ветеранів.

Публікації. Результати дисертаційного дослідження відображено у 35 наукових публікаціях, серед яких: 9 статей у фахових виданнях України, 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Scopus, 3 статті у виданнях України, які внесені до міжнародних наукометричних баз, 22 статті у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (240 найменувань, з них 37 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації становить 219 сторінок, з яких 171 сторінка основного змісту дисертації. Роботу проілюстровано 52 таблицями та 5 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, розкрито зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами, визначено мету й завдання дослідження, розкрито об'єкт, предмет, методи, наукову новизну та практичне значення роботи, подано інформацію про апробацію результатів та публікації за матеріалами дослідження.

У першому розділі – «Сучасний стан проблеми побудови тренувального

процесу і техніко-тактичної підготовки єдиноборців-ветеранів» – проаналізовано особливості індивідуалізації підготовки єдиноборців-ветеранів.

Розглянуто питання щодо фізіологічних особливостей організму різних вікових груп єдиноборців-ветеранів та загальні основи процесу їх спортивної підготовки, а також травмо-небезпечність під час занять спортсменів-єдиноборців на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

Визначено, що при побудові тренувального процесу єдиноборців-ветеранів необхідно використовувати індивідуальний підхід з урахуванням віку та застосування педагогічного та медико-біологічного контролю за фізичним, функціональним і психологічним станом спортсменів.

Програми тренувань необхідно будувати індивідуально – фізичні вправи, їх форма, структура, інтенсивність і тривалість, а також методи виконання підбираються відповідно до віку і статі, рівня функціональних можливостей їх організму, спортивної підготовленості й стану здоров'я.

У другому розділі – **«Методи й організація дослідження»** – представлено зміст методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, пошук і використання інформації у глобальній мережі Internet; педагогічні методи дослідження (спостереження, анкетування, хронометрування, аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів); тестування з використанням морфо-функціональних показників та показників фізичної підготовленості; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки отриманих матеріалів дослідження.

Для вирішення поставлених завдань проведено дослідження, яке проходило в 4 етапи.

На першому етапі (2012-2013 рр.) здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури, в результаті якого визначено й систематизовано основні аспекти наукової проблеми у світі сучасних наукових даних підготовки спортсменів, сформовано робочу гіпотезу дисертації, доповнено й конкретизовано положення щодо практичної значущості дослідження, підтверджено значну актуальність теми, уточнено способи реалізації цілей і вирішення завдань роботи.

На другому етапі (2013-2014 рр.) визначалися чинники, що впливають на вихід зі спорту вищих досягнень дзюдоїстів-ветеранів (окрім віку). Здійснено аналіз травматизму, що притаманний єдиноборцям, та визначено заходи до його зниження. Встановлено динаміку рівня прояву фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп (30-34; 35-40; 41-45 років, по 12 спортсменів у кожній) з використанням результатів у показниках: тесту Купера, бігу на 30 м, стрибка в довжину та вгору з місця, п'ятикратного стрибка, бігу на 200 м, човникового бігу 4×10 м, підтягування на поперечині, часу 10-ти підтягувань на поперечині, часу виконання 18 кидків.

Виявлено зміни антропометричних і функціональних показників організму дзюдоїстів-ветеранів в окремі вікові періоди після активних занять спортом. Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального

стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень, що дало змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів-ветеранів.

На третьому етапі (2014-2016 рр.) було розроблено тренувальні річні програми для різних вікових груп дзюдоїстів-ветеранів та в експерименті перевірено їх ефективність для участі у змаганнях і впливу тренувальних навантажень на функціональний стан систем їх організму. На основі проведених досліджень щодо впливу традиційних тренувальних занять на показники функціональних систем та рівня розвитку рухових якостей визначено основні особливості кількості тренувань та сполучень засобів підготовки протягом річного макроциклу спортсменів-ветеранів різних вікових груп. Розроблені тренувальні програми були впроваджені у підготовку дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп: 30-34; 35-40; 41-45 років по 12 спортсменів, в результаті яких визначено доцільність використання 3-х, 4-х і 5-ти разових тренувань у кожній віковій групі.

Подальші дослідження були спрямовані на визначення впливу інтервального гіпоксичного тренування у сполученні з використанням комплексів вправ колового тренування у передзмагальній підготовці дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років, як однієї із найбільших груп спортсменів. Курс гіпоксичного нормобаричного тренування складався із 10 сеансів, які проводилися по 10 серій з додатковим використанням колового тренування, що включало 10 вправ: згинання й розгинання рук на брусах; підвороти з амортизованим джгутом; стрибки через лавку; жим штанги лежачи під кутом, вузьким хватом (40% максимальної ваги); присідання (40% максимальної ваги); жим штанги лежачи (40% максимальної ваги); підіймання тулуба з положення, сидячи на лавці; підтягування на поперечині; гіперекстензія, вправа для м'язів спини; застрибування на тумбочку 0,5 метри. Колове тренування проводилося в кінці заняття.

На четвертому етапі (2017–2018 рр.) систематизувалися і оброблялися результати педагогічного експерименту; визначалися чинники, що негативно впливають на розвиток спорту ветеранів та встановлено основні напрямки реалізації становлення ветеранського єдиноборства в Україні; формувалися висновки й практичні рекомендації за результатами проведеного дослідження, оформлялися акти впровадження та дисертаційна робота.

У третьому розділі – **«Аналіз морфо-функціонального стану та рівня показників рухових якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп після виходу зі спорту вищих досягнень»** – визначено чинники, що впливають на вихід зі спорту вищих досягнень, мотивацію подальших тренувань та проведено аналіз травматизму, що притаманний єдиноборцям, а також заходи до його зниження.

Встановлено динаміку рівня прояву фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп (рис. 1).

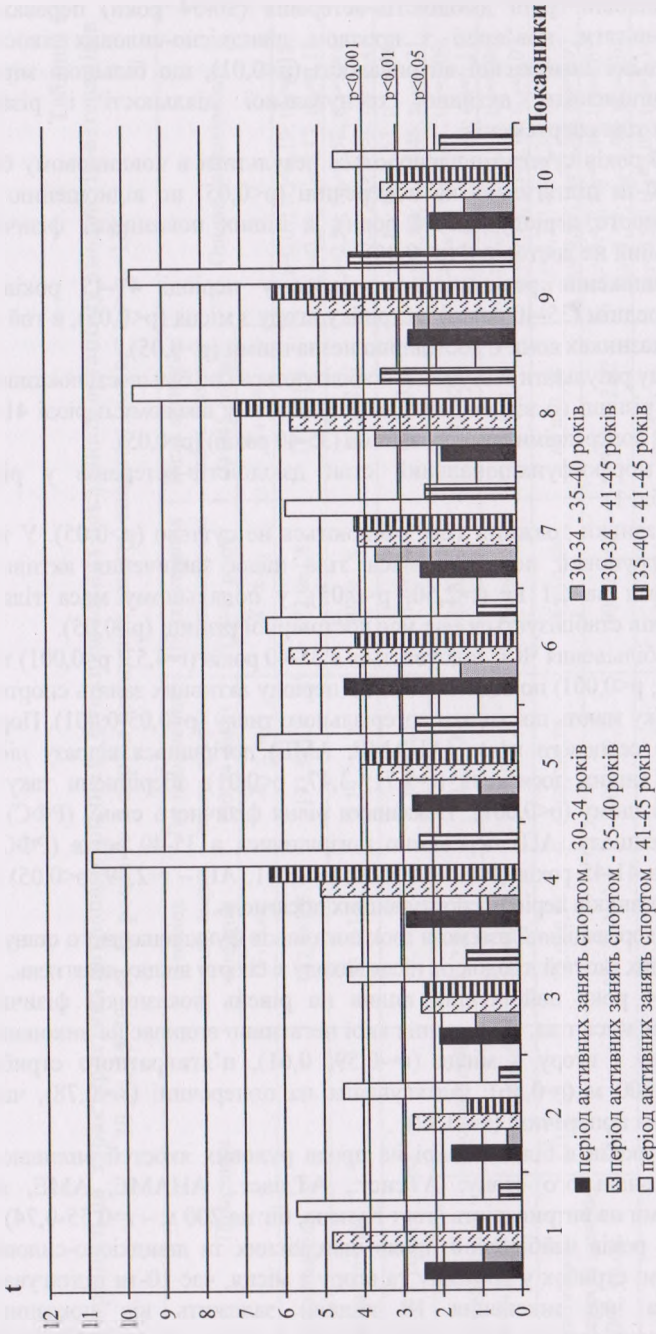


Рис. 1. Числові значення t-критерію та вірогідні рівні (p) показників фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів в 30-34, 35-40 і 41-45 років та в період активних занять спортом ($n_1 = n_2 = n_3 = 12$): 1 – тест Кулера, 2 – біг на 30 м, 3 – стрибок у довжину з місця, 4 – стрибок вгору з місця, 5 – п'ятикратний стрибок, 6 – біг на 200 м, 7 – човниковий біг 4×10 м, 8 – підтягування на попереціні, 9 – час 10-ти підтягувань на попереціні, 10 – час виконання 18 кидків.

У першій віковій групі дзюдоїстів-ветеранів (30-34 роки) переважно знижуються результати, пов'язані з проявом швидкісно-силових якостей ($p < 0,01$) і спеціальної швидкісної витривалості ($p < 0,01$), що більшою мірою пояснюється припиненням активної тренувальної діяльності і різким збільшенням маси тіла спортсменів.

У віці 35-40 років суттєво погіршуються результати в човниковому бігу 4×10 м та часі 10-ти підтягувань на поперечині ($p < 0,05$) по відношенню до попереднього вікового періоду (31-34 роки), в інших показниках фізичної підготовленості зміни не достовірні ($p > 0,05$).

Виявлено зниження результатів у віковому періоді 41-45 років в порівнянні з попереднім (35-40 років) в стрибку вгору з місця ($p < 0,05$), в той же час як в інших показниках вони є достовірно незначними ($p > 0,05$).

У подальшому результати тестування стабілізуються і по більшості показників не мають суттєвої різниці по відношенню до результатів у віковому періоді 41-45 років у порівнянні з попередніми вимірюваннями (35-40 років) ($p > 0,05$).

Визначено морфо-функціональний стан дзюдоїстів-ветеранів у різні вікові періоди (табл. 1).

Середні показники довжини тіла змінюються не суттєво ($p > 0,05$). У той же час середньогруповий показник маси тіла після закінчення активних виступів збільшився на 6,1 кг ($t = 2,50$; $p < 0,05$), у подальшому маса тіла у дзюдоїстів-ветеранів стабілізується і не має достовірної різниці ($p > 0,05$).

Достовірне збільшення ЧСС відбувається в 35-40 років ($t = 4,53$; $p < 0,001$) та в 41-45 років ($t = 8,06$; $p < 0,001$) по відношенню до періоду активних занять спортом. Аналогічну динаміку мають показники артеріального тиску ($p < 0,05-0,001$). Поряд з цим, метаболізм серцевого м'яза (АНАМЕ, АМЕ) погіршився відразу після виходу зі спорту вищих досягнень ($t = 3,71$; $3,47$; $p < 0,01$), зберігаючи таку ж тенденцію у подальшому ($p < 0,001$). Показники рівня фізичного стану (РФС) та адаптаційного потенціалу (АП) переважно погіршилися в 35-40 років (РФС – $t = 2,79$; $p < 0,05$) та в 41-45 років (РФС – $t = 4,00$; $p < 0,001$; АП – $t = 2,39$; $p < 0,05$) по відношенню до показників періоду спорту вищих досягнень.

Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень.

У віці 30-34 роки найбільший вплив на рівень показників фізичної підготовленості має маса тіла, збільшення якої негативно впливає на виконання стрибка у довжину і вгору з місця ($r = -0,59$; $0,61$), п'ятикратного стрибка ($r = -0,75$), бігу на 200 м ($r = -0,56$), підтягування на поперечині ($r = -0,78$), часу 10-ти підтягувань на поперечині ($r = -0,72$).

У віці 35-40 років в більшій мірі на прояв рухових якостей впливають показники функціонального стану: АТсист., АТдіаст., АНАМЕ, АМЕ, які корелюють з тестами на витривалість (тест Купера, біг на 200 м – $r = 0,55-0,74$).

У віці 41-45 років найбільший прояв швидкісних та швидкісно-силових якостей (біг на 30 м, стрибок у довжину та вгору з місця, час 10-ти підтягувань на поперечині та час виконання 18 кидків) залежить від показників функціонального стану організму дзюдоїстів-ветеранів (АТсист., АНАМЕ, ЧСС).

Таблиця 1
 Порівняльна характеристика антропометричних і функціональних показників організму дзюдоїстів-ветеранів в 30-34, 35-40; 41-45 років та в період активних занять спортом ($n_1 = n_2 = n_3 = n_4 = 12$)

Показники	В період активних занять спортом	Після активних занять спортом (30-34 роки)	Після активних занять спортом (35-40 років)	Після активних занять спортом (41-45 років)	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$	
Довжина тіла, см	172,5±1,8	172,3±1,8	172,0±1,8	172,1±1,5	$t_{1,2}=0,07$; $t_{1,3}=0,19$; $t_{1,4}=0,18$; $t_{2,3}=0,20$; $t_{2,4}=0,17$; $t_{3,4}=0,18$
Маса тіла, кг	73,1±1,8	79,2±1,6	79,7±1,8	80,9±2,2	$t_{1,2}=2,50$; $t_{1,3}=2,52$; $t_{1,4}=2,44$; $t_{2,3}=0,21$; $t_{2,4}=0,62$; $t_{3,4}=0,21$
ЧСС у спокої, уд./хв ⁻¹	52,8±0,9	54,8±0,7	57,6±0,6	61,1±0,9	$t_{1,2}=1,85$; $t_{1,3}=4,53$; $t_{1,4}=8,06$; $t_{2,3}=2,89$; $t_{2,4}=5,48$; $t_{3,4}=3,21$
Артеріальний тиск, мм рт.ст.	112,5±2,7	117,5±3,1	125,0±3,8	125,0±2,2	$t_{1,2}=1,72$; $t_{1,3}=2,81$; $t_{1,4}=3,09$; $t_{2,3}=1,61$; $t_{2,4}=2,67$; $t_{3,4}=0,11$
	69,5±1,7	75,0±1,5	79,5±1,2	79,8±1,5	$t_{1,2}=2,29$; $t_{1,3}=4,85$; $t_{1,4}=4,96$; $t_{2,3}=1,74$; $t_{2,4}=1,18$; $t_{3,4}=0,07$
Метаболізм серця за даними ЕКГ, ум.од.	72,8±0,95	68,2±0,80	64,6±0,89	60,4±1,25	$t_{1,2}=3,71$; $t_{1,3}=6,31$; $t_{1,4}=6,35$; $t_{2,3}=3,00$; $t_{2,4}=2,98$; $t_{3,4}=2,97$
	216,7±2,40	205,1±2,32	199,0±2,46	193,4±2,42	$t_{1,2}=3,47$; $t_{1,3}=5,46$; $t_{1,4}=4,05$; $t_{2,3}=1,77$; $t_{2,4}=2,96$; $t_{3,4}=2,04$
АП, бали	2,04±0,04	2,09±0,08	2,26±0,10	2,32±0,11	$t_{1,2}=0,56$; $t_{1,3}=2,00$; $t_{1,4}=2,39$; $t_{2,3}=1,33$; $t_{2,4}=1,54$; $t_{3,4}=0,41$
РФС, ум.од.	0,34±0,01	0,36±0,01	0,48±0,03	0,54±0,04	$t_{1,2}=1,43$; $t_{1,3}=2,79$; $t_{1,4}=4,00$; $t_{2,3}=2,73$; $t_{2,4}=3,60$; $t_{3,4}=1,20$

*tкр - 0,05-2,18; 0,01-3,06; 0,001-4,32

Встановлені кореляційні зв'язки дають змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів при виході зі спорту вищих досягнень.

Проведене дослідження дозволило визначити, що оцінка біологічного віку й «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів дає уявлення про рівень функціональних можливостей їх організму на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, надає можливість індивідуалізувати тренувальний і змагальний процеси дзюдоїстів-ветеранів, має позитивний вплив на здоров'я спортсменів-ветеранів та сприяє успішності їх змагальної діяльності.

У четвертому розділі – **«Розробка та впровадження тренувальних програм борців-дзюдоїстів при виході зі спорту вищих досягнень»** – обґрунтовано тренувальні програми підготовчого періоду борців-дзюдоїстів різних вікових груп, які передбачали визначення: режиму тренувань (кількості тренувань на тиждень, сполучення тренувань різної спрямованості і днів відпочинку з застосуванням поновлювальних засобів); величини навантажень (мале, середнє, значне, велике) та спрямованості навантаження (швидкісна, анаеробна, аеробна); тестів щодо визначення функціонування серцево-судинної та дихальної систем; тестів оцінки рівня прояву рухових якостей; встановлення кореляційної залежності між показниками прояву фізичних якостей та функціональними показниками, які необхідні для розробки тренувальних програм підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп.

Проведені дослідження з впровадженням 3-, 4- і 5-разових тренувань на тиждень у дзюдоїстів-ветеранів різного віку виявили неоднаковий їх вплив на функціональний стан спортсменів.

При 3-разових на тиждень тренуваннях достовірних зрушень в морфо-функціональних показниках вікових груп 30-34; 35-40; 41-45; 46-50; 51-55 років не виявлено ($p > 0,05$), у той же час, як в групі дзюдоїстів 56-60 років достовірно погіршилися показники АТдіаст ($t=2,17$; $p < 0,05$), АНАМЕ ($t=2,23$; $p < 0,05$), РФС ($t=2,22$; $p < 0,05$), АП ($t=3,31$; $p < 0,01$), що свідчить про напруження роботи функціональних систем організму дзюдоїстів-ветеранів.

При 4-разових тренуваннях найбільш суттєві зрушення отримано у дзюдоїстів-ветеранів 46-50 років в показниках АНАМЕ ($t=2,07$; $p > 0,05$) та РФС ($t=2,20$; $p < 0,05$) в інших, менших за віком групах і досліджених показниках результати не мають достовірності ($p > 0,05$).

При 5-разових тренувальних заняттях на тиждень показники функціонального стану дзюдоїстів 30-34 та 35-40 років мають тенденцію до поглиблення напруження роботи функціональних систем організму, але їх результати не досягають достовірних змін ($p > 0,05$). Зазначене свідчить, що для підтримання рівня підготовленості найбільш молодих дзюдоїстів-ветеранів доцільно використовувати 5 тренувань на тиждень, в той же час як для інших, більш старших спортсменів-ветеранів, 5-разові тренування будуть негативно впливати на їх функціональний стан.

Встановлено, що використання різних режимів тренувань неоднаково впливають на рівень прояву рухових якостей різних вікових груп дзюдоїстів-ветеранів. 3-разові на тиждень тренування протягом підготовчого періоду дають

можливість підтримувати рівень результатів силових та швидкісно-силових якостей в усіх вікових групах. У той же час при 4-разових тренуваннях в групі дзюдоїстів 46-50 років достовірно погіршилися показники в підтягуванні на поперечині ($t=2,50$; $p<0,05$) та часі виконання 18-ти кидків ($t=2,52$; $p<0,05$), що свідчить про стан втоми від зазначеного навантаження. В інші вікові періоди простежується тенденція до покращення результатів тестування ($p>0,05$).

Поряд з цим 5-разові на тиждень тренування сприяють прояву втоми, на фоні якої достовірно погіршуються результати в групі дзюдоїстів-ветеранів 41-45 років в підтягуванні на поперечині ($t=3,27$; $p<0,01$), часі 10-ти підтягувань на поперечині ($t=2,68$; $p<0,05$), часі виконання 18-ти кидків ($t=2,23$; $p<0,05$) та серії кидків ($t=2,33$; $p<0,05$).

Отримані результати підтверджуються даними функціональних показників та їх кореляційними взаємозв'язками з руховими якостями.

Змагальна діяльність дзюдоїстів здійснюється під впливом складних (обмежена кількість O_2 під час виконання спеціальних прийомів боротьби) гіпоксичних зрушень в організмі спортсмена, що потребує підвищення рівня анаеробної працездатності. Одним із засобів впливу на киснево-транспортну систему є застосування інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ). Проведені дослідження протягом передзмагальної підготовки щодо використання методу зворотного дихання у замкнутому просторі, який складався з 10 серій, що проводилися в кінці заняття у сполученні з коловим тренуванням, та включало 10 спеціальних вправ сприяли підвищенню показників киснево-транспортної системи дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років (табл. 3). Також достовірно підвищилися показники фізичної підготовленості по більшості використаних тестів (табл. 4).

Таблиця 3

Порівняння показників киснево-транспортної системи дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років до і після десяти сеансів гіпоксичного тренування протягом передзмагальної підготовки (n=18)

№	Показники	На початок дослідження	На кінець дослідження	t	P
1	T, хв	1,60±0,04	1,71±0,03	2,20	<0,05
2	FeCO ₂ , %	7,92±0,02	8,10±0,04	4,00	<0,001
3	FeO ₂ , %	10,83±0,06	11,20±0,09	3,36	<0,01
4	ДО, л	0,55±0,04	0,68±0,02	2,89	<0,01
5	ЧД, к-сть за хв	29,8±0,3	23,3±0,3	5,74	<0,001
6	ХОД, л/хв	14,15±0,24	13,44±0,23	2,15	<0,05
7	ЧСС, к-сть за хв	117,6±1,35	108,5±1,21	5,00	<0,001
8	КВО ₂ , мл/хв	26,0±0,35	27,0±0,32	2,13	<0,05

T – тривалість зворотного дихання в першому сеансі; ЧД – частота дихання; ДО – дихальний об'єм; ЧСС – частота серцевих скорочень; ХОД – хвилинний об'єм дихання; КВО₂ – коефіцієнт використання кисню; FeCO₂ – концентрація вуглекислого газу в повітрі, що видихається; FeO₂ – концентрація кисню в повітрі, що видихається

Показники фізичної підготовленості дзюдоїстів 35-40 років до і після гіпоксичного впливу протягом передзмагальної підготовки (n=18)

Тести	На початок дослідження	На кінець дослідження	p	t
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1. Тест Купера, м	2621,2±18,2	2688,2±19,3	2,53	<0,05
2. Біг на 30 м з високого старту, с	4,59±0,08	4,45±0,07	1,27	>0,05
3. Стрибок в довжину з місця, см	234,2±1,1	241,4±1,7	2,88	<0,05
4. Стрибок вгору з місця, см	36,9±0,5	38,1±0,5	2,08	>0,05
5. П'ятикратний стрибок з місця, м	12,3±0,1	12,8±0,1	2,56	<0,05
6. Човниковий біг 4×10 м, с	11,18±0,25	10,38±0,27	2,19	<0,05
7. Біг на 200 м, с	32,17±0,28	30,57±0,48	2,88	<0,05
8. Підтягування на поперечині, к-ть разів	16,7±0,4	18,2±0,4	2,79	<0,05
9. Час виконання 10-ти підтягувань на поперечині, с	12,43±0,26	11,41±0,27	2,72	<0,05
10. Час виконання 18 кидків, с	42,19±0,36	41,12±0,32	2,23	<0,05
11. Серія кидків за 10 с, к-ть разів	4,1±0,1	4,5±0,2	2,12	<0,05

Підвищення рівня функціональних показників та рухових якостей сприяло більш високим результатам кількісних і якісних техніко-тактичних дій дзюдоїстів експериментальної групи (табл. 5), а також дозволило завоювати більшість призових місць у першості України серед дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років.

Таблиця 5

Результати кількісних і якісних змагальних показників дій дзюдоїстів-ветеранів експериментальної (n=18) і контрольної (n=16) груп на початок і після експерименту

Показники ТТД дзюдоїстів-ветеранів	На початок дослідження				На кінець дослідження			
	ЕГ	КГ	t	p	ЕГ	КГ	t	p
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1. Інтервал атак, с	16,70±0,21	16,20±0,20	1,72	>0,05	15,10±0,20	16,00±0,21	3,46	<0,01

2. Кількість реальних атак в одиницю часу, атак/хв	3,7±0,1	4,0±0,1	1,25	>0,05	4,3±0,1	3,8±0,1	2,78	<0,05
3. Ефективність атак, %	22,4±0,28	21,8±0,27	1,54	>0,05	23,5±0,31	21,8±0,28	4,05	<0,001
4. Кількість варіантів ТТД у стійці, од	2,8±0,1	2,9±0,1	0,77	>0,05	3,0±0,1	2,7±0,1	2,31	<0,05
5. Дострокова перемога поединку іппоном, %	26,8±1,0	28,5±1,1	1,16	>0,05	32,6±1,1	29,2±1,1	2,27	<0,05

У п'ятому розділі – «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» – проведено узагальнення результатів досліджень, виявлено негативні чинники та визначено основні напрями реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні.

У результаті проведених досліджень отримано три групи даних: результати, що отримано вперше, які підтверджують дані інших авторів та результати, які доповнюють наявні відомості.

Вперше: розроблено систему заходів щодо здійснення спортивно-оздоровчих занять на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, які передбачають: визначення чинників виходу зі спорту вищих досягнень; проведення обов'язкового медичного обстеження з вирішенням можливостей подальшої участі у змаганнях ветеранів; встановлення можливостей виконання техніко-тактичних дій дзюдоїстів; встановлення кореляційних зв'язків показників різних сторін підготовленості та розробка індивідуальних тренувальних планів для дзюдоїстів з урахуванням рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості та функціонального стану; визначено рівень прояву рухових якостей та стану морфо-функціональних показників дзюдоїстів-ветеранів у різні вікові періоди; встановлено чинники травматизму, що притаманні єдиноборцям, та заходи до їх зниження; встановлено кореляційну залежність показників функціонального стану і тестів, що відображають рівень розвитку фізичних якостей дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп; розроблено та впроваджено тренувальні програми з 3-, 4- і 5-разовими заняттями на тиждень у дзюдоїстів-ветеранів після виходу зі спорту вищих досягнень; визначено доцільність кількості тренувань на тиждень відповідно до віку дзюдоїстів-ветеранів, а саме 30-34 роки – 5 разів, 35-40 – 4 рази, 41-45 і старше – 3 рази; встановлено ефективність використання інтервального гіпоксичного тренування у передзмагальній підготовці дзюдоїстів-ветеранів після виходу зі спорту вищих досягнень; визначено чинники, які негативно впливають на розвиток спорту ветеранів-дзюдоїстів та встановлено основні напрями щодо їх подолання.

Підтверджено дані науковців (В.В. Кім, 1991; У.Б. Лідбеттер, 2002;

М.С. Страдіна, 2005) щодо чинників, які впливають на вихід зі спорту вищих досягнень дзюдоїстів-ветеранів.

Доповнено дані щодо:

- мотивації подальших тренувань після виходу зі спорту вищих досягнень (Ю.В. Болтіков, 2002);

- динаміки прояву фізичних якостей та морфофункціональних показників спортсменів-ветеранів різних вікових груп (Д.М. Гаврилов, Є.С. Романова, А.В. Мамінін, 1999; А.Гончаров, Л.Рубан, К.Ананченко, 2017; Т. Євдокімова, В. Правосудов, 2007; Г. Коробейніков, Н. Харковляк, Е. Медвидчук, Л. Цап'юк, 2000; В.В. Мулик, В.І. Перевозник, 2017; В.М. Платонов, 2004, 2015);

- травм дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень та загальних і специфічних чинників ризику їх виникнення (А.А. Батукаєв, 2008; В.А. Геселевич, 2005; В.В. Горіневська, 1982);

- заходів профілактики травматизму та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів з урахуванням специфічних чинників ризиків і недоліків у їх спеціальній фізичній підготовці (В.Ф. Андрен-Сандберг, 2003; Г.М. Арзютов, 2000; В.Ф. Башкіров, 1989; В.А. Геселевич, 2005; В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, 2004; П. Каннус, 2002; Я.К. Коблев, 1990; Є.М. Матвієнко, 2002; С.І. Перова, 2007).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел та досвід підготовки й участі спортсменів у змаганнях на етапі виходу зі спорту вищих досягнень свідчить, що на сьогодні спостерігається невідповідність між існуючими науково-методичними вимогами і системою розвитку ветеранського спорту. Питаннями, які потребують розгляду, є: визначення мотивації для занять; травми та функціональний стан, які не дозволяють активно продовжувати тренувальну і змагальну діяльність; визначення тренувальних програм в мікроциклах, що позитивно впливають на функціональний стан єдиноборців-ветеранів різного віку; особливості передзмагальної підготовки з використанням позатренувальних чинників, що підвищують працездатність спортсменів, та ін., що потребує розробки методологічних основ спорту ветеранів.

2. Показники морфо-функціонального стану єдиноборців-ветеранів знижуються після активних виступів у змаганнях, починаючи з 30-34 років, проте достовірні зрушення ($p < 0,05$) відбуваються переважно у віці після 41 року.

Росто-вагові показники єдиноборців-ветеранів мають достовірні ($p < 0,05$) зміни показників маси тіла спортсменів, які підвищуються по відношенню до оптимальної під час спорту вищих досягнень: в 30-34 роки ($t=2,44$; $p < 0,05$), 35-40 ($t=2,95$; $p < 0,05$) і 41-45 років ($t=2,38$; $p < 0,05$), в той же час довжина тіла ветеранів достовірно ($p > 0,05$) не змінюється.

Найбільші зміни показників серцево-судинної системи дзюдоїстів-ветеранів відзначено в даних ЧСС (30-34 років – $t=2,99$; $p < 0,05$; 35-40 років – $t=4,55$; $p < 0,01$; 41-45 років – $t=5,15$; $p < 0,001$; АТсист. ($t=2,77$; $p < 0,05$; $t=3,94$;

$t=1,45$; $p<0,01$ відповідно), АНАМЕ ($t=2,90$; $p<0,05$; $t=3,71$; $t=4,19$; $p<0,01$ відповідно) і АМЕ ($t=3,44$; $t=4,40$; $t=4,57$; $p<0,01$) по відношенню до даних показників на етапі спорту вищих досягнень.

3. Показники рівня прояву фізичних якостей в більшій мірі знижуються у першій період виходу зі спорту вищих досягнень (30-34 роки). Так, достовірно погіршуються результати у тесті Купера ($t=2,47$; $p<0,05$), стрибку вгору з місця ($t=2,86$; $p<0,05$), п'ятикратному стрибку ($t=2,68$; $p<0,05$), бігу на 200 м ($t=4,40$; $p<0,001$), човниковому бігу 4×10 м ($t=2,44$; $p<0,05$), часу виконання 18 кидків ($t=2,13$; $p<0,05$) та часу 10 підтягувань на поперечині ($t=2,70$; $p<0,05$).

У другий віковий період (35-40 років) по відношенню до показників, які мали дзюдоїсти під час етапу реалізації максимальних можливостей, достовірно зменшуються результати у всіх тестах ($p<0,05-0,001$). У той же час, у подальшому результати тестування стабілізуються і не мають достовірної ($p>0,05$) різниці.

Отримані результати свідчать, що їх погіршення, особливо в тестах, пов'язаних з виконанням силових вправ, пов'язано, перш за все, зі збільшенням маси тіла та стану м'язових волокон верхніх кінцівок, а також за рахунок поступового зниження рухового потенціалу ветеранів-дзюдоїстів.

4. Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників фізичних якостей та морфофункціональних показників дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень. У віці 30-34 роки середній рівень кореляції існує між: тестом Купера та бігом на 200 м ($r=-0,57$), довжиною тіла ($r=-0,67$), АТсист. ($r=-0,74$), АНАМЕ ($r=0,62$) і АМЕ ($r=0,62$); бігом на 30 м та стрибком у довжину з місця ($r=-0,63$), п'ятикратним стрибком ($r=-0,54$), стрибком вгору ($r=-0,57$), човниковим бігом ($r=0,63$), ЧСС ($r=-0,56$), АТсист. ($r=-0,56$), АТдиаг. ($r=0,53$), АНАМЕ ($r=-0,72$); стрибком у довжину з місця та п'ятикратним стрибком ($r=0,68$), стрибком вгору з місця ($r=0,56$), масою тіла ($r=-0,59$), АНАМЕ ($r=0,56$); п'ятикратним стрибком та бігом на 200 м ($r=-0,53$), стрибком вгору з місця ($r=0,54$), масою тіла ($r=-0,75$), АТсист. ($r=0,59$), АНАМЕ ($r=0,68$); бігом на 200 м та масою тіла ($r=0,56$), АНАМЕ ($r=-0,65$); стрибком вгору з місця та масою тіла ($r=0,61$); підтягуванням на поперечині та часом підтягувань на поперечині ($r=0,78$), масою тіла ($r=-0,78$); часом 10 підтягувань на поперечині та масою тіла ($r=-0,72$), АНАМЕ ($r=0,62$); часом виконання 18 кидків та АНАМЕ ($r=0,56$).

У 35-40 та 41-45 років зазначені кореляційні зв'язки залишаються, окрім тих, що отримані з показниками маси тіла, яка стабілізувалася у ветеранів-дзюдоїстів.

Встановлений кореляційний взаємозв'язок дає змогу оптимізувати річну тренувальну програму на основі врахування особливостей впливу різних фізичних вправ на функціональний стан дзюдоїстів-ветеранів.

5. Розроблено тренувальні програми підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп з 3-х, 4-х та 5-разовими тренуваннями на тиждень у підготовчому періоді, які включали втягувальний мезоцикл (втягувальний, втягувальний, ударний, поновлювальний мікроцикли), базовий з ЗФП (втягувальний, ударний, ударний, поновлювальний мікроцикли), базовий з

СФП (втягувальний, ударний, ударний, поновлювальний мікроцикли).

Визначено, що 3-х разові на тиждень тренування протягом підготовчого періоду дають можливість підтримувати рівень прояву силових і швидкісно-силових якостей в усіх вікових групах у той час, як в групі дзюдоїстів 56-60 років достовірно погіршилися показники АТдіаст. ($t=2,17$; $p<0,05$), АНАМЕ ($t=2,23$; $p<0,05$), РФС ($t=2,22$; $p<0,05$), АП ($t=3,31$; $p<0,01$). При 4-х разових тренуваннях в групі дзюдоїстів 46-50 років достовірно погіршилися показники в підтягуванні на поперечині ($t=2,50$; $p<0,05$) та часі 18-ти кидків ($t=2,52$; $p<0,05$) при суттєвому зрушенні показників АНАМЕ ($t=2,07$; $p>0,05$) та РФС ($t=2,20$; $p<0,05$). Поряд з цим 5-ти разові на тиждень тренування сприяють прояву втоми, на фоні якої достовірно погіршуються результати в групі дзюдоїстів-ветеранів 41-45 років у підтягуванні на поперечині ($t=3,27$; $p<0,01$), часі 10-ти підтягувань на поперечині ($t=2,68$; $p<0,05$), часі виконання 18-ти кидків ($t=2,23$; $p<0,05$) та серії кидків ($t=2,33$; $p<0,05$). П'ятиразові тренування для дзюдоїстів 30-34 та 35-40 років мають тенденцію поглиблення напруження роботи функціональних систем організму, але їх результати не досягають достовірних змін ($p>0,05$).

Тому для підтримання рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів 30-34 та 35-40 років доцільно використовувати 5 тренувань на тиждень, для спортсменів 41-45 років – 4 тренування, а для 46 років і старше – 3 тренування на тиждень, що дасть можливість підтримувати оптимальний стан функціонування систем організму для виконання навантажень без погіршення стану їх здоров'я.

6. Використання на етапі передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років інтервального нормобаричного гіпоксичного тренування тривалістю 10 сеансів по 10 серій у сполученні з коловим тренуванням, складеним із 10 вправ, що виконувалися у максимальному темпі тривалістю 15 с, дозволили підвищити показники киснево-транспортної системи: тривалості зворотного дихання ($t=2,20$; $p<0,05$), концентрації вуглекислого газу в повітрі, що видихається ($t=4,00$; $p<0,001$), концентрації кисню в повітрі, що вдихається ($t=3,36$; $p<0,01$), дихального об'єму ($t=2,89$; $p<0,01$), частоти дихання ($t=5,74$; $p<0,001$), хвилинного об'єму дихання ($t=2,15$; $p<0,05$), частоти серцевих скорочень ($t=5,00$; $p<0,001$) та коефіцієнту використання кисню ($t=2,13$; $p<0,05$).

Також підвищилися результати: тесту Купера ($t=2,53$; $p<0,05$), стрибка у довжину з місця ($t=2,88$; $p<0,05$), п'ятикратного стрибка ($t=2,56$; $p<0,05$), човникового бігу 4×10 м ($t=2,19$; $p<0,05$), бігу на 200 м ($t=2,88$; $p<0,05$), підтягування на поперечині ($t=2,79$; $p<0,05$), часу виконання 10 підтягувань на поперечині ($t=2,72$; $p<0,05$), часу виконання 18 кидків ($t=2,23$; $p<0,05$) та серії кидків ($t=2,12$; $p<0,05$).

Таким чином, гіпоксичне нормобаричне тренування у сполученні із спеціальними фізичними вправами є ефективною методикою підготовки до змагань дзюдоїстів-ветеранів, не викликає значного напруження киснево-транспортної системи і сприяє підвищенню загальної та спеціальної фізичної

підготовленості.

7. Визначено чинники, що негативно впливають на розвиток спорту ветеранів, до яких відносяться:

а) системні виклики – недостатня увага з боку держави, недостатнє фінансування; погіршення здоров'я і фізичного розвитку дорослого населення України, яке обумовлене економічною і політичною ситуацією в країні; недовраховання ролі занять спортивною боротьбою у розвитку ветеранського спорту, недостатня пропаганда здорового способу життя і зміцнення здоров'я значної частини населення; відставання розвитку інноваційних спортивних технологій у ветеранському єдиноборстві; слабе залучення механізму державно-приватного партнерства для поліпшення фінансування ветеранського спорту і маркетингу для посилення його масовості;

б) специфічні чинники, що впливають на розвиток ветеранського спорту: відсутність науково обґрунтованої методичної бази для організації тренувального процесу спортсменів-ветеранів; послаблення фінансування розвитку ветеранського єдиноборства на рівні регіонів України; недостатня кількість наукових досліджень, що стосуються проблеми розвитку ветеранського спорту; недостатня підготовка тренерів і суддів з урахуванням сталої тенденції активізації ветеранського спорту; слабкий розвиток інфраструктури для занять спортсменів-ветеранів в регіонах України; відсутність управлінських рішень щодо підвищення комерційної і інвестиційної привабливості клубного руху і змагань серед ветеранів-єдиноборців; відсутність моделі розвитку ветеранського спорту з подальшим її тиражуванням на сферу спорту.

8. Встановлено основні напрямки реалізації розвитку ветеранського єдиноборства в Україні, а саме: пропаганда занять спортом й участі у змаганнях ветеранів, позитивного впливу спорту на організм людей у зрілому віці; створення умов для ефективної підготовки резерву й основного складу збірних команд України та її регіонів із єдиноборств серед ветеранів; розробка заходів щодо стимулювання розвитку ветеранського спорту й управління цим спортивним рухом; вдосконалення системи підготовки і перепідготовки тренерського і суддівського корпусів з урахуванням активізації ветеранського спорту; розробка і впровадження перспективних наукових і методичних концепцій в роботу щодо розвитку єдиноборств серед ветеранів; модернізація існуючої матеріально-технічної бази єдиноборств з урахуванням активізації ветеранського спорту; підвищення комерційної й інвестиційної привабливості клубного руху і змагань з єдиноборств серед ветеранів; розвиток інфраструктури для занять ветеранів-єдиноборців в усіх регіонах України; впровадження методів сучасного маркетингу і створення умов для розвитку спонсорства і залучення інвестицій для ветеранів-єдиноборців; подальше зміцнення міжнародних зв'язків для розвитку ветеранського єдиноборства у рамках EJU й SJF; реалізація нової моделі розвитку ветеранського спорту на прикладі єдиноборств з подальшим її тиражуванням на всю сферу спорту; підвищення ефективності розвитку єдиноборств серед ветеранів; розвиток ветеранського спорту України.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на подальше тиражування

тренувального процесу для єдиноборців-ветеранів різних вікових груп з урахуванням вагових категорій та манер ведення двобою.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. Перебійніс В.Б., Ананченко К.В. Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорнт. журн.]. Харків: ХДАФК, 2012. № 2. С. 100-103. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*
2. Перебійніс В.Б. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень // Теорія та методика фізичного виховання : науково-метод. журнал. 2013. №3(101). С. 48-52.
3. Перебійніс В.Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорнт. журн.]. Харків: ХДАФК, 2013. № 4(37). С. 56–59.
4. Перебійніс В.Б. Управління тренувальною діяльністю дзюдоїстів-ветеранів шляхом активного застосування інтерактивних методів педагогічної дії // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Випуск 13(40)13. С. 145-153.
5. Перебійніс В.Б. Інтерактивні методи впливу в підвищенні ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова 2015. Вип. 8(63). С. 60-64.
6. Перебійніс В.Б. Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень // Траєкторія науки : міжнародний електронний науковий журнал. 2016. Т.2 №6(11). С. 3.1-3.14. URL: <https://pathofscience.org/index.php/ps/issue/viewIssue/11/33>.
7. Ананченко К.В., Перебійніс В.Б., Пакулін С.Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень // Траєкторія науки : міжнародний електронний науковий журнал. 2016. Т.2 №2(7). С. 5.29-5.45. URL: <https://pathofscience.org/index.php/ps/issue/download/7/29>. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*
8. Пакулін С.Л., Перебійніс В.Б. Вдосконалення коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. Київ. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2016. Випуск 10(80)16. С.79-84. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*
9. Перебійніс В.Б., Пакулін С.Л. Оцінка біологічного віку та «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень //

Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорнт. журн.]. Харків: ХДАФК, 2016. № 6(56). С. 74-78. *Видання, яке включено до міжнародних наукометричних баз. Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

10. Пакулін С.Л., Перебійніс В.Б. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 2(83)17. С. 85-89. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

11. Перебійніс В.Б., Ананченко К.В., Пакулін С.Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 1(95)18. С. 46-51. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

12. Ананченко К.В., Перебійніс В.Б., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 8 (102). С. 6-13. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

13. Rovniy A., Mulyk K., Perebeynos V., Ananchenko K., Pasko V., Perevoznyk V., Aleksieiev A., Dzhyim V. (2018). Optimization of judoist training process at a stage of gradual decline of sporting achievements. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(4), Art 367, pp.2447–2453. *Видання, яке включено до міжнародного видання, що входить до наукометричної бази SCOPUS, DOI:10.7752/jpes.2018.04367. Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

14. Ананченко К.В., Перебейнос В.Б. Текущее состояние развития движения ветеранов и любителей физической культуры и спорта в Украине (на примере дзюдо) // Стратегічне управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт» : Матеріали I регіональної науково-практичної інтернет-конференції, Харків: ХДАФК, 2012. С. 94-97. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

15. Ананченко К.В., Перебейнос В.Б. Развитие ветеранского и любительского дзюдо в Украине // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей

IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. Белгород-Харьков-Красноярск-Москва: ХНПУ, 2013. С. 29-31. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

16. Ананченко К.В., Перебийнос В.Б. Тенденции развития ветеранского дзюдо в Украине и мире // *Materiały IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Nauka i innowacja – 2013»*. Volume 11. Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. : Przemysł. Nauka i studia. S. 79-81. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

17. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б. Формування оптимального техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів // *Матеріали за 9-а міжнародна научна практична конференція, «Научний потенціал на світ», 2013. Том 19. Фізика. Знання і архітектура. Фізическа культура і спорт. Софія. «Бял ГРАД-БГ» ООД. С. 60-62. Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

18. Ананченко К.В., Чумак Ю.А., Перебийніс В.Б. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів // *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах: Сборник статей IX міжнародної научної конференції, 8-9 лютого 2-13 року. Белгород-Харьков-Красноярск-Москва: ХНПУ, 2013. С. 32-34. Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

19. Перебийнос В.Б. Рекомендації дзюдоїстам-ветеранам при підготовці до змаганням // *Матеріали за 9-а міжнародна научна практична конференція, «Образование и наука на XXI век», 2013. Том 14. Технології. Фізическа культура і спорт. Софія. «Бял ГРАД-БГ» ООД. С. 74-76.*

20. Перебийніс В.Б. Механізми відновлення спортивної працездатності дзюдоїстів-ветеранів // *Матеріали за 9-а міжнародна научна практична конференція, «Achievement of high school», 2013. Том 26. Педагогіческі науки. Фізическа культура і спорт. Софія. «Бял ГРАД-БГ» ООД. С. 53–55.*

21. Перебийніс В.Б. Моделювання змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів // *Materiały IX mezinárodní vědecko – praktická konference «Zprávy vědecké ideje – 2013»*. Díl 18. Lékařství. Tělovýchova a sport. Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o. S. 48–50.

22. Перебийніс В.Б. Рациональна побудова тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів // *Materiały IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2013»*. Volume 41. Fizyczna kultura i sport: Przemysł. Nauka i studia. S. 3–5.

23. Перебийніс В.Б. Урахування специфічних чинників ризиків і недоліків у спеціальній фізичній підготовці при профілактиці травматизму дзюдоїстів-ветеранів // *Сборник научных трудов SWorld. Выпуск 4. Том 55. Иваново : МАРКОВА АД, 2013. С. 3–7.*

24. Перебийнос В.Б., Ананченко К.В. Особенности тренировочного процесса дзюдоистов-ветеранов // *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез VII міжнародної науково-методичної конференції.*

Вип. 7. Х.: Академія ВВ МВС України, 2013. С. 11-14. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

25.Кривич С.Н., Перебийніс В.Б. Физическая культура как феномен общей культуры // Сучасні аспекти виховання студентської молоді : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 3-4 квітня 2014 року) : тези доповідей / [За заг. ред. О.І. Малєєва, В.М. Клочка, В.В. Корженка]. Х.: ХНУМГ, 2014. С. 117-119. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

26.Перебийніс В.Б. Результати тестування біологічного віку й «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів // Materiały X Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Kluczowe aspekty naukowej działalności – 2014» Volume 16. Nauk biologicznych. Fizyczna kultura i sport. : Przemysł. Nauka i studia, 2014. S. 50–54.

27.Перебийніс В.Б. Обґрунтування технології оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Матеріали за 10-а міжнародна научна практична конференція, «Настоящи изследвания и развитие – 2014», Том 30. Физическа култура и спорт. Музика и живот. Софія. «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2014. С. 3–5.

28.Перебийніс В.Б. Основні напрямки реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні / Materials of the X International scientific and practical conference, «Prospects of world science», – 2014. Volume 5. Pedagogical sciences. Physical culture and sport. Sheffield. Science and education LTD, 2014. S. 90–92.

29.Перебийніс В.Б. Успішність змагальної діяльності й оптимізація психологічної готовності дзюдоїстів-ветеранів // Materials of the XI International scientific and practical conference, «Areas of scientific thought», 2014/2015. Volume 16. Music and life. Physical culture and sport. Psychology and sociology. Sheffield. Science and education LTD, 2014. S. 7-9.

30.Перебийніс В.Б., Ананченко К.В., Щербіна Р.А. Професійно-особовий розвиток й саморозвиток дзюдоїстів-ветеранів // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. Белгород-Харьков-Красноярск : ХГАФК, 2014. С. 164-167. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

31.Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки та розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей дзюдоїстів-ветеранів // Materials of the XII International scientific and practical conference, «Areas of scientific thought», 2015/2016. Volume 11. Philological sciences. Music and life. Physical culture and sport. Sheffield. Science and education LTD, 2016. S. 77–79. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

32.Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Проблеми, що стоять

перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості // *Єдиноборства № 1 : Научный журнал*. Харьков : ХГАФК, 2016. С. 7-10. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

33. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л. Удосконалення підготовки та професійно-особовий розвиток дзюдоїстів-ветеранів // *Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології : Збірн. наук. праць Х міжн. Інтернет наук. метод. конф. Вип.10: Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. С.6-17. Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

34. Пакулін С.Л., Перебийніс В.Б. Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів // *Єдиноборства № 2 : Научный журнал*. Харьков: ХГАФК, 2017. С.39-42. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

35. Ананченко К.В., Арканія Р.А., Перебийніс В.Б. Позитивна дія спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентів-єдиноборців // *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків: ХДАФК, 2016. С.8-14. Режим доступу: <http://journals.urau.ua/index.php/wissn055>. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

АНОТАЦІЇ

Перебийніс В.Б. Індивідуалізація тренувальних програм в річному макроциклі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2019.

Дисертація присвячена удосконаленню спортивної підготовки спортсменів різних вікових груп на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. У роботі визначено чинники, що впливають на вихід зі спорту вищих досягнень дзюдоїстів-ветеранів. Встановлено динаміку рівня прояву фізичних якостей та антропометричних і функціональних показників дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп (30-34; 35-40; 41-45 років).

Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень, що дало змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів-ветеранів.

Розроблено тренувальні річні програми для різних вікових груп дзюдоїстів-ветеранів та в експерименті перевірено їх ефективність для участі у змаганнях і впливу тренувальних навантажень на функціональний стан систем їх організму. На основі проведених досліджень щодо впливу традиційних тренувальних занять на показники функціональних систем та рівня розвитку рухових якостей визначено основні особливості кількості тренувань та сполучень засобів підготовки протягом річного макроциклу спортсменів-ветеранів різних вікових груп. Розроблені тренувальні програми були впроваджені у підготовку дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп: 30-34; 35-40; 41-45 років по 12 спортсменів, в результаті яких визначено доцільність використання 3-х, 4-х і 5-ти разових тренувань у кожній віковій групі.

Проведені дослідження з впровадженням 3-х, 4-х і 5-ти разових тренувань на тиждень у підготовчому періоді дзюдоїстів-ветеранів різного віку виявили неоднаковий їх вплив на функціональний стан та рівень прояву рухових якостей.

Використання у передзмагальної підготовці методу зворотного дихання у замкнутому просторі, який складався з 10 серій, що проводилися в кінці заняття у сполученні з коловим тренуванням, та включало 10 спеціальних вправ, сприяли підвищенню показників киснево-транспортної системи і рівня рухових якостей дзюдоїстів-ветеранів 35-40 років, а також дозволяло завоювати більшість призових місць у першості України серед дзюдоїстів-ветеранів експериментальної групи.

Виявлено негативні чинники та визначено основні напрями реалізації моделі розвитку ветеранського дзюдо в Україні.

Ключові слова: дзюдоїсти, морфо-функціональні показники, рухові якості, змагальні показники, нормобаричне тренування, спортсмени-ветерани, вікові періоди.

Perebyinis V.B. Individualization of training programs in annual macrocycles of judoists at the stage of retiring from high-performance sports. – Qualification scientific work as the manuscript.

Thesis for a Candidate of Science in Physical Training and Sport sn specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sports. – Kharkiv State Academy of Physical Culture. – Kharkiv, 2019.

Thesis is devoted to the improvement of sports training of athletes of various age groups at the stage of retiring from high-performance sports. Work identifies factors that affecting on the output from high-performance sports of judo old-timers. Established dynamics of the level of manifestation of physical qualities and anthropometric and functional parameters of judo old-timers of different age groups (30-34; 35-40; 41-45).

Cross-correlation intercommunication of indexes of the functional state and tests of display of physical qualities of judoists is set after an retiring from high-performance sports, that gave an opportunity to individualize a training process taking into account influence of facilities of preparation on the state of functioning of the systems of organism and maintenance of old-timers athletes health.

The training annual programs are worked out for the different age-related groups of judo old-timers and in an experiment their efficiency is tested for participating in

competitions and influence of the training load on the functional state of the systems of their organism. On the basis of undertaken studies in relation to influence of traditional training employments on the indexes of the functional systems and level of development of motive qualities the basic features of amount of training and connections of facilities of preparation are certain during the annual macrocycle of old-timers athletes of the different age-related groups. The worked out training programs were inculcated in preparation of judo old-timers of the different age-related groups : 30- 34; 35-40; 41-45 for 12 athletes, as a result of that expediency of the use of 3th is certain, 4th and 5th valid for one occasion training in every age-related group.

Undertaken studies with introduction of 3th, 4th and 5th valid for one occasion training for a week in setup time of judo old-timers different age educed their different influence on the functional state and level of display of motive qualities.

The pre-contention to preparation of method of the reverse breathing has the use in the reserved space, that consisted of 10 cerouss that was conducted at the end of employment in a report with the circuit training, and included 10 special exercises, assisted the increase of indexes of the oxygen transport system and level of motive qualities of judo old-timers 35-40, and also allowed to conquer most prize places in championship of Ukraine among the judo old-timers of experimental group.

Negative factors are educed and basic directions of realization of model of development of judo old-timers are certain in Ukraine.

Key words: judoists, morpho-functional indexes, motive qualities, contention indexes, normobaric training, old-timers athletes, age-old periods.

Відповідальний за випуск – К.В. Ананченко

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 0.9. Тир. 100 прим. Зам. № 264-19.
Підписано до друку 27.05.2019. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.