

Переважна більшість опитаних (70 %) були неодноразовими переможцями та призерами першостей Європи та світу з дзюдо і самбо [2; 7].

У результаті опитування були виявлені наступні особливості в підготовці дзюдоїстів-ветеранів.

- 90 % ветеранів відзначили зниження тренувального навантаження у своїй підготовці, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх зниженій інтенсивності порівняно з етапом вищої спортивної майстерності. Тренування, за їх словами, проходять у щадному режимі:

- 23 % дзюдоїстів-ветеранів тренуються менше 3 разів на тиждень. Інші спортсмени приділяють тренуванням на татамі значний час 4 і більше тренувань на тиждень. У змагальному навантаженні ветеранів також спостерігається зменшення:

- 80 % опитаних висловлюється за необхідність тренерського супроводу своєї підготовки;

- 80 % спортсменів відзначили зміни, пов'язані з їх тактикою проведення прийомів і тактикою ведення поєдинку: більше уваги стали приділяти плануванню своїх дій, боротьбі за захоплення, знизився темп поєдинку;

- у 80 % спортсменів-ветеранів змінився технічний арсенал, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, переосмисленням технічної підготовки з нових позицій, а також віковими змінами (рис. 1).

Головними засобами відновлення для ветеранів є лазня, додатковими – масаж, активний відпочинок (прогулянки, плавання та ін.), фармакологія, здорове харчування.

Основним мотиваційним механізмом занять спортом для ветеранів-дзюдоїстів після завершення спортивної кар'єри є: зміцнення здоров'я й підтримка працездатності – 100%; подобається заняття дзюдо – 100%; спілкування з друзями – 80%; незадово-

леність досягнутими результатами в період активних занять спортом – 10% (рис. 2).

На підставі аналізу технічного арсеналу сучасної діяльності змагання кваліфікованих дзюдоїстів і дзюдоїстів-ветеранів встановлено прийоми, які найбільш часто ними використовуються. З високою ефективністю використовують у поєдинках техніку кидків Nage Waza 4 КЮ помаранчевий пояс; техніка 5 КЮ, жовтий пояс; техніка 2 КЮ синій пояс; техніка 1 КЮ коричне-вий пояс (табл. 1).

Порівняння показників змагальної техніки переможців і призерів Олімпіад діючих спортсменів і ветеранів дзюдо показало, що діючі спортсмени ефективніше використовують кидки підхопленням і інші, більш складні за структурою кидки, в той час як борці-ветерани домагалися переваги з допомогою кидків підсіченнями і зачепами, і іншими, більш простими прийомами з мінімальною амплітудою. Виходячи із доцільності збереження свого енергетичного потенціалу, а також зважаючи на травми хребта, багато дзюдоїстів стали частіше виконувати технічні дії ногами.

Великий вплив на проведення підготовки ветеранів робить режим їх трудової діяльності. Одні з них працюють тренерами, тому їх підготовка, як правило, проходить у процесі проведення тренувань з вихованцями. В інших – трудовий графік не нормований, виходячи з цього їх тренування проходять не системно.

Спорт вищих досягнень вимагає виконання досить великих за обсягом інтенсивних фізичних навантажень у період тренувального процесу і змагальної діяльності. Після завершення спортивної кар'єри спортсмени не завжди рівномірно виходять зі стану підвищеної рухової активності, що почасти призводить до захворювань, насамперед серцево-судинної системи та інших систем організму. Причиною різкого погіршення функціонального стану і працездатності

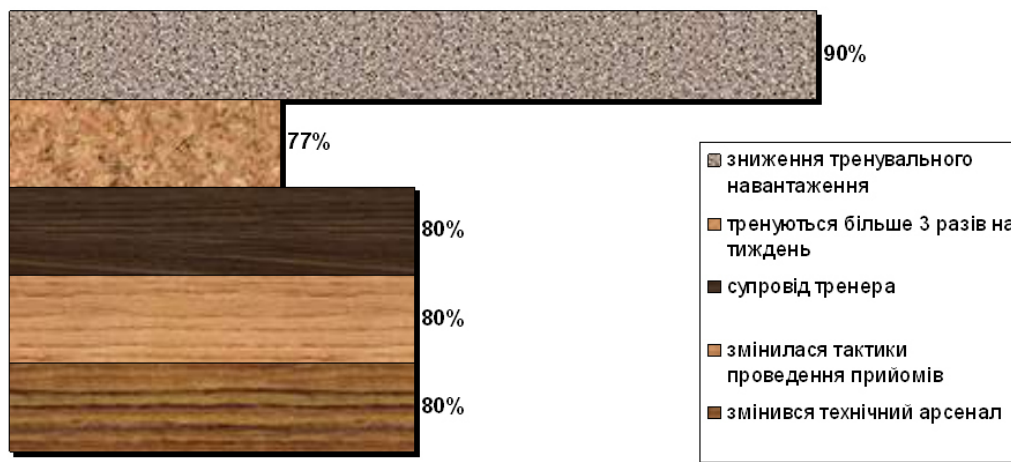


Рис. 1. Специфіка підготовки дзюдоїстів-ветеранів

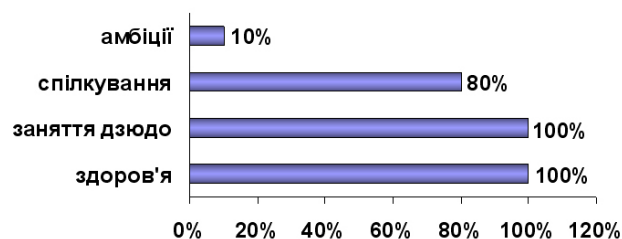


Рис. 2. Мотивація занять спортом для ветеранів-дзюдоїстів

Таблиця 1

Змагальна техніка діючих спортсменів та ветеранів дзюдо

Діючі дзюдоїсти	Ветерани дзюдо
<ul style="list-style-type: none"> – підхоплення під одну, дві ноги; – кидок через спину; – зачеп з середини; – задня підніжка; – контрприйом від підхоплення; – передня підніжка; – посадка під дві ноги. 	<ul style="list-style-type: none"> – підсічки зсередини, зовні; – зачіп з середини; посадка під дві ноги; – кидок упором стопою в живіт; – зачіп за однойменну ногу зовні; – кидок підсадом гомілкою сидячи; – скручування.

Таблиця 2

Рухова підготовленість дзюдоїстів-ветеранів

Групи (по 10 осіб у кожній)	Результати виконання тестів (X)			
	Жим штанги (кг)	Кидки за 30 с	Підтягування	Біг 3000 м (хв)
М-1 – М-2	121,4	17,6	19,6	12,6
М-3 – М-4	110,3	15,4	13,6	13,6
М-5 – М-7	94,4	13,1	8,1	14,3

може служити серйозна травма.

У відповідях на питання стосовно фізичної підготовленості, взяло участь 30 осіб. Усі спортсмени були поділені на 3 групи відповідно з віком. При поділі на об'єднані вікові групи враховувався міжнародний досвід проведення командних («стінка на стінку») ветеранських турнірів з дзюдо, в результаті чого в першу групу увійшли представники М-1 – М-2, у другу – М-3 – М-4, в третю – М-5 – М-7.

Респондентам пропонувалося відповісти на наступні питання: «Яку максимальну вагу в жимі штанги лежачи Ви долаєте?», «Яку кількість разів Ви підтягуєтесь?», «За який час Ви пробігаєте дистанцію 3000 м?» «кількість кидків, за 30 с». Вибір подібних питань (рухових тестів) був обумовлений тим, що багато фахівців відзначають доцільність розвитку в людей зрілого та похилого віку саме тих якостей, які відносно легко піддаються вихованню і є фундаментом здоров'я людини, тобто сили та загальної витривалості. Крім того дані тести прості у виконанні, інформативні і традиційні. Результати опитування представлені в табл. 2.

Починаючи з 40 років, лише деякі дзюдоїсти вибирають крос як засіб розвитку загальної витривалості. Так, з 20 представників груп М-3 – М-7 бігають лише 7 осіб. На нашу думку, це зумовлено тим, що велика частина дзюдоїстів має ті чи інші проблеми з хребтом (з віком вони збільшуються), а біг при даних патологічних змінах протипоказаний. Порівняння силові підготовленості дзюдоїстів при переході з однієї вікової групи в іншу, показало необхідність швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів в різних вікових групах. Даний факт підтверджує думку про те, що силові здібності досить добре піддаються тренувальним впли-

вам, як у молодому, так і у зрілому віці. У зв'язку з цим можна зробити висновок, що включення вправ на силу є обов'язковою умовою підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Висновки:

1. При опитуванні ветерани-дзюдоїсти відзначають зниження тренувального навантаження у своїй підготовці, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх більш низької інтенсивності. Великий вплив на проведення підготовки ветеранів робить режим їх трудової діяльності.

2. Дзюдоїсти-ветерани виконують кидки зачепами і підсіканнями, а так само більш прості прийоми з мінімальною амплітудою. З високою ефективністю використовують у сутичках техніку кидків – Nage Waza 4 КЮ; техніка 5 КЮ; техніка 2 КЮ; техніка 1 КЮ (табл. 1), що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, а також віковими змінами розвитку.

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

4. Основний акцент у розвитку фізичних якостей ветерани роблять на виховання витривалості і сили, меншою мірою – спритності, гнучкості і швидкості. Велике значення ветерани приділяють вправам, спрямованим на зміцнення м'язів преса і спини.

Перспективи подальших досліджень. Більш детальне вивчення проблем виходу зі спорту вищих досягнень ветеранів-дзюдоїстів та підготовки й участі їх у змаганнях.

Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В. Основні напрямки вдосконалення технічної підготовки борців дзюдо високого класу / К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2003. – № 6. – С. 74–76.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти і 13.00.02 – теорія та методика навчання фізичній культурі та спорту / Г. М. Арзютов. – Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2001. – 298 с.
3. Єрмаков С. С. Основи спортивного тренування / С. С. Єрмаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–17.
4. Путін В. В. Вчимося дзюдо з Володимиром Путіним / В. В. Путін, В. Б. Шестаков, А. Р. Левицький // Навчально-



практичний посібник для тренерів і спортсменів. – М. : 2012. – С. 159.

5. Татарчук І. Всесвітні ігри майстрів у змагальній діяльності ветеранів спорту (на прикладі аналізу проведення VII всесвітніх ігор майстрів) // І. Татарчук // Молода спортивна наука України. – 2011. – т. 2. – С. 243–248.

6. Шахов О. А. Здоров'я заощадження займаються дзюдо і самбо на основі врахування впливів техніки кидків на хребет // О. А. Шахов, В. В. Меліхов, О. С. Понарина // Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 128–131.

7. Информационное агентство «Дзюдо Украины» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://judoinfo.kiev.ua>.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2013 р.

Опубліковано: 31.10.2013 р.

Аннотация. Перебейнос В. Б. Особенности спортивной подготовки дзюдоистов-ветеранов. Цель – установить отличительные особенности спортивной подготовки дзюдоистов – ветеранов и борцов, которые реализуют себя в спорте. Различные аспекты их подготовки анализируются на основе опроса (анкетирование) дзюдоистов-ветеранов. В опросе приняли участие 30 спортсменов, из возрастных групп М-1 (от 30 до 34 лет), М-2 (от 35 до 39 лет), М-3 (от 40 до 44 лет) и более старших возрастных групп. Различия были обнаружены в объеме и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, технико-тактическом арсенале, физической подготовке, мотивации к спортивной деятельности, организационных условиях подготовки. Расширено современное представление о теории и методике ветеранского дзюдо. Предложены практические рекомендации для подготовки дзюдоистов-ветеранов.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмены Masters, подготовка, техника, тактика, физическая подготовленность.

Abstract. Perebeynos V. Features athletic training judo veteran. The aim – to establish the distinctive features of athletic training judo veterans and the fighters who realize their potential in the sport. Various aspects of their training are analyzed on the basis of the survey (questionnaire) judo veterans. The survey involved 30 athletes from ages M-1 (30 to 34 years old), M-2 (35 to 39 years), M-3 (40 to 44 years) and older age groups. Differences were found in the volume and intensity of training and competitive pressures, technical and tactical arsenal, physical fitness, motivation for sports activities, organizational conditions of preparation. Expanded the contemporary understanding of the theory and methodology of veteran judo. Practical recommendations for the preparation of judo veterans.

Keywords: judo, athletes Masters, preparation, technique, tactics, physical training.

Received: 30.08.2013

Published: 31.10.2013

Владимир Борисович Перебейнос, vladimirjudoka@hotmail.com; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Vladimir Perebeynos, vladimirjudoka@hotmail.com; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

