

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня _____ магістр _____
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності _____ 017 Фізична культура і спорт _____,
(код та назва)

освітньо-професійної програми _____ Фізична культура і спорт _____
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: КОМБІНОВАНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДБОРУ ДІТЕЙ
У ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ДЗЮДО

Здобувачки групи _____ СПм 201 _____
(шифр групи)

_____ Чистякової Наталії Вадимівни _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ (підпис)

_____ Наталія ЧИСТЯКОВА _____
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувачки)

Керівник: _____ доцент, к.фіз.вих., доцент, Роман СТАСЮК _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ (підпис)

Суми – 2023

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменувань). Робота містить 10 таблиць та 4 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки.

Однією із суттєвих складових спортивного відбору є розробка критеріїв, що дозволяють діагностувати особливості обдарованості спортсменів. Прогнозування потенційних досягнень може бути здійснено на основі показників, прийнятих, як критерії придатності до спеціалізації у певному виді спорту.

Мета дослідження – обґрунтування змісту відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розроблено модель реалізації комбінованої методики відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо, в якій на першому етапі визначається вихідний рівень фізичної підготовленості, другому – виявляються обсяг та потреба у руховій активності, третьому – визначаються рухові якості дітей за допомогою спеціалізованих рухливих ігор. Набули подальшого розвитку підходи з комплексного використання засобів відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо, за допомогою рухливих ігор з елементами єдиноборств.

Практична значимість отриманих результатів полягає у можливості застосування комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо та моделі її реалізації у процесі спортивного відбору. Запропоновані підходи до оцінки рухових якостей у спортивній практиці перевірено у процесі дослідно-експериментальної роботи. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм тренувального процесу для ДЮСШ з дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, спортивний відбір, рухливі ігри, початкова підготовка, рухові якості.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
1.1. Методологічні аспекти вивчення спортивної орієнтації та відбору у спорті	8
1.2. Критерії та науково-методичні підходи у діагностиці та прогнозуванні спортивних результатів під час спортивного відбору.....	13
1.3. Рухова активність та її значення під час відборі дітей у спортивні секції.....	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	23
2.1.2. Педагогічне спостереження	23
2.1.3. Педагогічне тестування.....	24
2.1.4. Педагогічний експеримент	27
2.1.5. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМБІНОВАНИХ ЗАСОБІВ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ДЗЮДО	30
3.1. Теоретичні передумови розробки комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо.....	30
3.2. Експериментальне обґрунтування комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо	35
Висновки до розділу 3.....	40
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	41
ВИСНОВКИ	50
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54
ДОДАТКИ.....	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
ДР	Дихальні рухи
ОГК	Обхват грудної клітини
ЖЄЛ	Життєва ємність легень
ЧСС	Частоти серцевих скорочень
ЧД	Частоти дихання

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт вищих досягнень розвивається за умов гострої конкурентної боротьби. Так, боротьбу за медалі на Олімпійських іграх та світових чемпіонатах з дзюдо ведуть близько 180 федерацій різних країн світу. У свою чергу, досягнення високих спортивних результатів багато у чому залежить від ступеня розвитку фізичних та психічних якостей людини, що передбачає можливість спортивного відбору (А. К. Абдуллаєв, Т. Є. Христова, І. В. Ребар, О. С. Нестеров. 2023; А. А. Близневский, М. Д. Кудрявцев, А. Г. Галимова, Г. Я. Галимов, 2018).

Для сучасного спорту характерним є постійне підвищення вимог до всебічної підготовленості спортсменів. У цих умовах першочергове значення набуває вивчення індивідуальних особливостей спортсменів та розробка ефективної засобів відбору для занять спортом [1; 43; 58].

Однією із суттєвих складових спортивного відбору є розробка критеріїв, що дозволяють діагностувати особливості обдарованості спортсмена. Прогнозування потенційних досягнень спортсмена може бути здійснено на основі показників, прийнятих, як критерії спортивної придатності до спеціалізації у певному виді спорту.

Оптимально обрана спеціалізація відповідно до рухових можливостей допомагає спортсменам швидко прогресувати та досягати великих висот та довголіття у спорті. Знання можливостей рухового потенціалу дозволяє також диференціювати прогностично сильні та слабкі сторони рухових можливостей атлета і відповідно, активно вдосконалювати сильні компоненти підготовленості, та спрямовано, за допомогою спеціальних методів розвивати, ті що відстають [9; 23].

Особливо важливо правильно визначити здібності до спортивної діяльності у дітей 8–10 років, оскільки саме у цьому віці зазвичай залучаються до занять у більшості видів спорту (у тому числі у дзюдо).

У сучасній практиці спорту дуже важливо, щоб кожен тренер володів методами діагностики рухового потенціалу для виявлення можливої сфери

спортивного застосування для вихованців. У даний час для оцінки можливостей спортсмена найчастіше використовуються критерії, які стосуються модельних характеристик, що забезпечують успіх у спорті, які вимагають тривалого і постійного спостереження за динамікою показників, на етапі спортивного становлення.

Складність проведення тривалих комплексних спостережень із залученням широкого штату фахівців у сучасних умовах, безумовно, лімітує використання цих критеріїв і цим знижує як надійність, так і довгостроковість прогнозу, зменшує адекватність вибору спеціалізації.

Існуюча сьогодні система спортивного відбору не забезпечує виявлення перспективних дітей за умов ведення єдиноборства. На думку (С. І. Шинкар'юв, С. Ю. Костенко, 2023), це можна вирішити у вигляді використання у спортивному відборі рухливих ігор з елементами єдиноборств.

Розробка науково-методичного забезпечення, з обґрунтування інтегративної методики відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо визначило актуальність магістерської роботи, яке має прикладний характер.

Мета дослідження – обґрунтування змісту відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз літературних джерел щодо сучасного стану з питань спортивного відбору дітей.

2. Розробити модель реалізації комбінованих засобів відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність практичних рекомендацій з використання засобів відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо.

Об'єктом дослідження – спортивний відбір з боротьби дзюдо.

Предметом дослідження – комбіноване використання засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Розроблено модель реалізації комбінованої методики відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо, в якій на першому етапі визначається вихідний рівень фізичної підготовленості, другому – виявляються обсяг та потреба у руховій активності, третьому – визначаються рухові якості дітей за допомогою спеціалізованих рухливих ігор. Набули подальшого розвитку підходи з комплексного використання засобів відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо, за допомогою рухливих ігор з елементами єдиноборств.

Практична значимість отриманих результатів полягає у можливості застосування комбінованих засобів відбору дітей у груп початкової підготовки з дзюдо та моделі її реалізації у процесі спортивного відбору. Запропоновані підходи до оцінки рухових якостей у спортивній практиці перевірено у процесі дослідно-експериментальної роботи. Результати дослідження можуть бути використані під час розробки програм тренувального процесу для ДЮСШ з дзюдо.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменувань). Робота містить 10 таблиць та 4 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Методологічні аспекти вивчення спортивної орієнтації та відбору в спорті

Для досягнення спортивного результату необхідно поєднання щонайменше двох умов: наявність відповідних задатків у спортсмена, тобто спадково обумовлених властивостей організму, що визначають схильність до даного виду діяльності та їх максимальна реалізація у процесі спортивного тренування [4; 12; 42].

Проблему реалізації задатків вирішує спортивна підготовка, а проблему визначення задатків до спортивної діяльності - спортивна орієнтація та відбір.

Проблема розвитку рухових якостей з давніх-давен цікавить і привертає увагу представників різних галузей науки: філософії, педагогіки, психології, фізіології [14; 33; 47].

Практична реалізація цього напрямку полягає у відборі обдарованих до професійної діяльності або занять конкретним видом спорту. Поняття «спортивний відбір» та «спортивна орієнтація» не тотожні один одному, хоча спортивний відбір тісно пов'язаний із спортивною орієнтацією.

Спортивний відбір - це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки та рухових якостей дітей для спеціалізації у певному виді спорту [19; 38].

Основне завдання спортивного відбору полягає у всебічному вивченні та виявленні задатків та розвитку рухових якостей, що найбільше відповідають вимогам того чи іншого виду спорту та відсіву осіб, індивідуальні особливості яких не відповідають специфіці виду спорту.

Замість терміна «відбір» іноді застосовується термін «визначення спортивної придатності», під яким мається на увазі система засобів і методів виявлення задатків та здібностей індивіда, що мають важливе значення для успішної спеціалізації у вибраному виді спорту [21; 37].

На думку Л. П. Сергієнко [35] спортивний відбір базується на:

- знання вимог виду спорту (спортограмі) та його конкретних нормативних характеристик залежно від мети та завдань відбору;
- науково обґрунтованих, які пройшли метрологічну перевірку, критеріях та їх якісно-кількісних характеристиках;
- апробованій процедурі відбору та діагностики спортсменів, включаючи технологію підсумкових висновків.

Спортивний відбір охоплює всі етапи багаторічної підготовки спортсмена, тривалість якої становить у середньому 8-12 років. Враховуючи, що здійснити досить надійний прогноз спортивної перспективності неможливо, ряд авторів пропонує виділяти відбір на етапі початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, на етапі максимальної реалізації індивідуальних спортивних можливостей [6; 30; 52].

В. М. Платонова [30] пропонує у організаційно-методичному відношенні весь процес відбору юних спортсменів поділяти на 4 етапи:

- 1) етап попереднього (первинного) відбору дітей та підлітків;
- 2) етап поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту, які займаються вимогами виду спорту;
- 3) етап спортивної орієнтації;
- 4) етап відбору до збірних команд.

Система оцінки обдарованості у єдиноборствах, здійснюється у три етапи до кінця другого року навчання, коли на третьому етапі і виділяються обдаровані діти, які зараховуються у основну навчальну групу [3; 55].

Термін «спортивна орієнтація» включає дві складові: «орієнтація» та «спорт». Орієнтація, орієнтування (від французького «orientation» – буквально, напрям на схід та від латинського «origens» – схід) розглядається як: визначення

свого становища у просторі; вміння розібратися у чомусь; спрямованість будь-якої діяльності. Отже, зміст слова «орієнтація» полягає у визначенні місцезнаходження, вибору напрямку руху, напрямки у певній діяльності. Виходячи з цього, у широкому значенні слова спортивну орієнтацію необхідно розглядати як діяльність із вибору якогось напрямку у сфері спорту [11; 35].

Процес спортивної орієнтації включає [31; 45]: спортивне просвітництво; спортивну діагностику та прогнозування рухових якостей, обдарованості; спортивну адаптацію. Таким чином, під час відбору виходять із вимог виду спорту, з урахуванням яких здійснюється вибір найбільш придатних для нього людей, а під час спортивної орієнтації виходять з оцінки можливостей конкретної дитини, на основі якої проводиться вибір найбільш придатної для нього спортивної діяльності.

Для проведення спортивної орієнтації та відбору використовують такі методологічні засади спортивних якостей [16; 25]:

- принцип детермінації (виявляє ступінь генетичної обумовленості провідних ознак спортивних якостей);
- принцип домінантності (виявлення у висококваліфікованих атлетів цілого ряду суттєвих ознак, що виділяють їх серед спортсменів середньої кваліфікації, тобто слід виділити ключові ознаки, що визначають перспективність атлета);
- принцип потенціалу розвитку (оцінка у кожного спортсмена якостей до вдосконалення техніки, тактики);
- принцип контролю та накопичення інформації (проведення тривалих спостережень за перспективними спортсменами з метою розробки системи накопичення та аналізу інформації);
- принцип біологічної та психологічної надійності (пошук критеріїв надійності різних систем організму, їх здатність протистояти підвищеним фізичним та психічним навантаженням).

У науково-методичній літературі [10; 35; 49] існують різні точки зору щодо організації та проведення спортивної орієнтації та відбору, пропонується

проводити початковий відбір у три етапи. На першому етапі відбувається оцінка обмеженої кількості генетично обумовлених рухових здібностей з виявленням обдарованих дітей, на другому – формування юних спортсменів у певну групу спортивних спеціалізацій з урахуванням морфологічних показників, на третьому – орієнтація дитини на конкретний вид спорту за даними її інтересів, сімейних традицій і т.д.

В. Л. Волков [10] пропонує концепцію активного відбору, що передбачає цілеспрямований процес встановлення взаємної відповідності інтересів, рухових якостей дитини та вимог спортивної дисципліни за допомогою заходів, спрямованих на своєчасну орієнтацію, організований пошук спортивних талантів та прогнозування майбутніх спортивних успіхів на базі глибокого та всебічного аналізу індивідуальних можливостей. Система організації відбору включає:

- попередню підготовку до відбору, спрямовану створення умов підвищення надійності діагностики, шляхом педагогічного і психологічного на процес формування спеціальних якостей;
- орієнтацію по групам видів спорту, спрямовану для створення передумов, що сприяють вибору спортивної спеціалізації;
- орієнтацію за видами спортивних дисциплін, спрямована на оптимізацію вибору спортивної діяльності;
- комплексну оцінку перспективності спортивного вдосконалення на основі проведення занять у системі масового спорту або спорту вищих досягнень;
- орієнтацію, за амплуа (рольова орієнтація), що сприяє підвищенню надійності оцінки перспективності спортивного вдосконалення усередині виду спорту.

Спортивна орієнтація здійснюється послідовно - від орієнтації групи споріднених видів спорту, до орієнтації однією (чи декілька) видів спорту, орієнтація по спортивним спеціальностям всередині виду спорту (рольова орієнтація) [47; 52].

Ю. А. Бріскін [8] пропонує три типи спортивної орієнтації: орієнтацію дітей для занять певним видом спорту, орієнтацію спортсменів у межах певного виду спортивної діяльності та орієнтацію спортсменів до виходу зі сфери спорту. Кожен тип орієнтації має свої специфічні особливості: цільову спрямованість, систему нормативних показників та вимог, комплекс організаційно-методичних заходів щодо її проведення.

Спортивна орієнтація вирішує декілька важливих завдань:

- визначення модельних характеристик або вимог, що пред'являються даним видом спорту (що пов'язано з виявленням комплексу морфофункціональних, рухових, психологічних та інших показників, лімітують спортивні досягнення);

- прогнозування спортивної обдарованості з урахуванням (рис. 1.1).

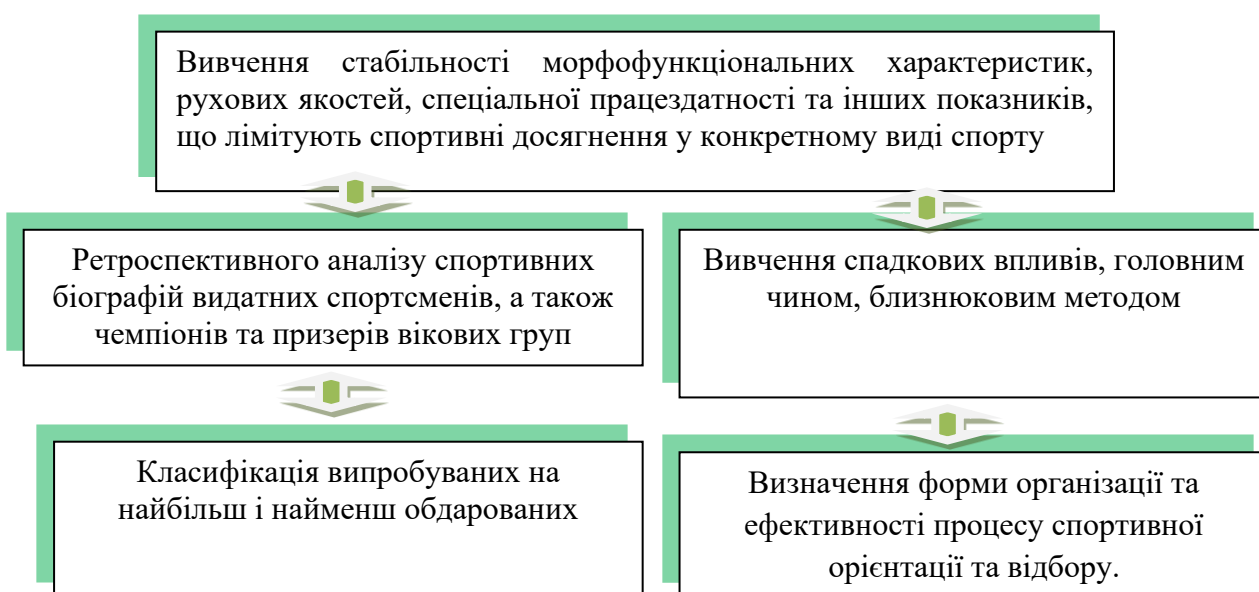


Рис. 1.1. Структура прогнозування спортивної обдарованості (Ю. А. Бріскін, 2009)

Під час спортивній орієнтації та відборі існують різні підходи до визначення спортивної схильності дітей. Одним із найбільш важливих, але й найменш розроблених аспектів є вибір інформативних критеріїв діагностики та прогнозування спортивної обдарованості дітей до занять різними видами спорту [46].

1.2. Критерії та науково-методичні підходи у діагностиці та прогнозуванні спортивних результатів під час спортивного відбору

Процес залучання дітей та підлітків до спорту пов'язаний зі своєчасним і правильним вибором того чи іншого виду спорту, який би найбільш повно відповідав індивідуальним схильностям, задаткам, руховим якостям та розумно сформованим особистісним потребам, інтересам [2; 34].

Ефективність спортивного відбору багато у чому залежить від надійності оцінки індивідуальної схильності до виду спорту та прогнозу спортивної успішності дітей та підлітків.

Рухові якості зазвичай розглядають як індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої та зумовлюють успішність будь-якої діяльності або декількох її видів; властивості людини, які роблять його придатним до виконання будь-якої діяльності; властивості особистості, яких залежить можливість здійснення і рівень успішності діяльності; властивості індивідуума та властивості особистості, що визначають успішність діяльності, а також ступінь подолання несприятливих та протидіючих умов під час досягнення успішного результату; таку частину структури особистості, яка, актуалізуючись у конкретному виді діяльності, визначає якість останньої; як властивості функціональних систем, що реалізують окремі психічні функції, які мають індивідуальну міру виразності, що проявляється у успішності та якісному своєрідності освоєння та реалізації діяльності; поєднання вроджених функціональних факторів, психічних та фізіологічних функцій з індивідуально-типологічними особливостями нервової системи [26; 39].

З наведених вище формулювань, видно, що рухові якості характеризують різні індивідуальні можливості людини здійснювати певний вид діяльності. Різна міра індивідуальної рухової якості проявляється у успішності діяльності.

О. Ц. Демінський [16] вважає, що рухові якості, визначаються індивідуальними психічними особливостями та загальними біологічними законами (генетичними, фізіологічними, біохімічними та інших.). До рухових

якостей відносять морфологічні, біохімічні та інші особливості людини. Рухові якості визначаються, як система індивідуальних психічних та біологічних властивостей, що відповідають вимогам даного виду (модельним характеристикам) та забезпечує можливість успішного здійснення цієї чи іншої діяльності.

Про необхідність урахування периферичних компонентів рухових якостей говорять численні факти. Зокрема швидкість м'язового скорочення, сила м'язів, витривалість певною мірою залежить від співвідношення у різних м'язах повільних і швидких волокон. Це проявляється і в морфології м'яза (розмірах м'язових волокон, числі мітохондрій, капіляризації м'язів), у біохімічних змінах (активності окисних та гліколітичних ферментів), у вмісті аеробних та анаеробних джерел енергії та міоглобіну [8; 49; 57].

Відомо, що під впливом тренування можлива деяка трансформація м'язових волокон та морфобіохімічних констант, але подібні зміни невеликі. Співвідношення повільних і швидких волокон переважно перебуває під генетичним контролем [22; 54].

У основі неоднакового розвитку рухових якостей лежить ієрархія різних спадкових та вроджених задатків. До них відносять анатоמו-морфологічні особливості центральної та периферичної нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, врівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори головного мозку, ступінь функціональної зрілості її окремих областей); фізіологічні особливості серцево-судинної та дихальної систем (максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу); особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін; особливості біологічного розвитку організму (тип фізичного розвитку); анатоמו-морфологічні особливості (довжина тіла та кінцівок, маса тіла, маса м'язової та жирової тканини та ін.); психофізичні особливості [13; 57].

На думку О. Р. Задорожного, Я. П. Галана [20] задатки багато чому визначають «норму реакції» організму на вплив середовища. По відношенню до

розвитку рухових якостей «норма реакції» виявляється у неоднаковому прирості сили м'язів, швидкості чи витривалості у різних людей під впливом тих самих тренувальних впливів, тобто. визначає розвиток потенційних можливостей (резервів) організму, які людина використовує під час адаптації до м'язової діяльності.

Сприятливе поєднання вроджених та набутих психофізичних особливостей індивіда, що створюють у комплексі потенційну можливість для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту, характеризує його спортивну обдарованість [5; 18].

Отже, спортивні «завдатки» виступають як причини «схильності» людини до будь-яких видів спорту, а «обдарованість» – як одна з причин, що безпосередньо визначають можливість успішного виконання будь-якої діяльності.

У структурі рухових якостей виділяють різні їх компоненти - морфологічні, функціональні, психофізіологічні, рухові, психічні, особистісно-характерологічні, які виступають як критерії спортивної орієнтації та відбору. Успішність прогнозування рухових якостей багато у чому залежить від мінливості та консервативності окремих їх компонентів, що лімітують спортивні досягнення у конкретному виді спорту на різних стадіях індивідуального розвитку та етапах багаторічного тренування.

Як відомо, морфологічний статус людини багато у чому визначає його функціональні можливості, які, зрештою, позначаються на схильності до різних видів діяльності. Той факт, що індивідуальна схильність до занять певним видом спорту впливає на спортивні досягнення, переконує, що орієнтацію та відбір у різні секції потрібно проводити з урахуванням морфологічних особливостей спортсменів [15; 32].

Ступінь спадкової обумовленості багатьох морфологічних ознак досить висока, тому вони мають більшу прогностичну значущість під час спортивній орієнтації та відборі [19; 41].

Значимість різних морфологічних ознак (розмірів тіла, пропорцій тіла, складу тіла, конституції) неоднакова у різних видах спорту [24; 53].

В одних видах спорту необхідна довжина тіла – у баскетболі, волейболі, стрибках у висоту, довжину. В інших – біг на 100 м., марафонський біг та біг на довгі дистанції, лижні перегони, він не має суттєвого значення. Видатних результатів у них досягають як високорослі, так і низькорослі атлети. У спортивній гімнастиці спортсмени, як правило, мають меншу довжину тіла та вагу порівняно із середніми стандартами розвитку [20; 42].

У деяких видах спорту відому роль відіграє співвідношення окремих частин тіла. Спортсмени з довгими ногами мають переваги у бігу на середні дистанції, у стрибках у довжину, висоту, у бар'єрному бігу, у лижних перегонах, плаванні; спортсмени, які мають довгі руки, – у метаннях. Передбачається, що різне співвідношення довжини гомілки і стегна є успіхом у одному випадку для бігу на короткі дистанції (довжина стегна перевищує довжину гомілки), у іншому - для бігу на середні дистанції (довжина стегна близька до довжини гомілки), у третьому - для стрибків - довжина стегон менше довжини гомілок [13; 44].

У вправах на перекладині важливе значення мають такі морфологічні дані, як довжина ключиці та величина п'яних кісток. Важливо враховувати і співвідношення між активною та пасивною масою тіла. У борців, важкоатлетів великих вагових категорій, кількість жиру може бути досить великою; у бігунів на довгі дистанції, гімнастів його кількість, навпаки, зведено до мінімуму [57].

Однією з умов, що визначають успішність занять спортом, є конституція (тип статури) як цілісна морфологічна характеристика індивіда. Оцінюючи конституційних типів спортсменів застосовується різні схеми соматипу, що іноді утрудняє порівняльний аналіз значимості окремих типів статури [27; 48].

У нас у країні та за кордоном велику популярність набула класифікація типів статури спортсменів за допомогою методу Хіт-Картера. Встановлено, що конституційні типи серед представників різних видів спорту є різними. У кожному виді спорту можна знайти свій ідеальний морфотип спортсмена.

Зокрема, виявлено, що у бігових видах легкої атлетики спринтери характеризуються найбільшим ступенем виразності ендоморфії та мезоморфії, найменшою екторморфією. Бігуни на довгі дистанції характеризуються найменшою ендоморфією, мезоморфною та високою екторморфією. Середньовики характеризуються середньою порівняно зі спринтерами та стаєрами ендоморфією та мезоморфією, але найвищою екторморфією серед бігунів [24; 36].

Оцінюючи і прогножуючи рухові якості необхідно враховувати біологічний вік дітей. Під останнім розуміють певний статус біологічної зрілості, характерний конкретної фази у процесі онтогенезу. Біологічний вік визначається темпами статевого дозрівання. Воно починається у різних дітей у різний час. Якщо біологічний вік випереджає календарний, таких дітей називають акселератами, якщо відстає ретардантами. Розбіжність паспортного та біологічного віку найбільшою мірою буває виражена в пубертатному періоді, коли різниця у швидкості вікового розвитку однолітків може досягати чотирьох років і більше [29; 40].

Для діагностики біологічного віку можуть застосовуватись різні критерії: соматичний, ендокринний, руховий, статевий, фізіологічний та інші. Тому під час його оцінки визначається скелетна та зубна зрілість, час появи, послідовність та ступінь розвитку вторинних статевих ознак, зрілість нейроендокринної системи або рухових функцій людини [4; 56].

Найчастіше сам тип біологічного розвитку (нормальний, прискорений чи уповільнений) дитини нічого не говорить про його перспективність. Встановлення біологічного віку під час орієнтації та відбору необхідне у зв'язку з тим, що темпи статевого дозрівання визначають рівень фізичного розвитку та соматотип. Серед дітей із прискореним розвитком частіше зустрічаються ендоморфні типи статури. У хлопчиків мезоморфного типу процес статевого дозрівання свого піку досягає приблизно рік раніше, ніж у хлопчиків екторморфного типу [48; 56].

Природно, що той підліток, у якого темпи статевого дозрівання будуть вищими, матиме переваги за фізичними даними перед дітьми того ж паспортного віку, але з періодом статевого дозрівання, що ще не настав. Тому без урахування біологічного віку за обдарованість можна прийняти акселерата, а за необдарованість – ретарданта [27; 42].

У різних видах спорту зустрічаються спортсмени із ознаками крайніх типів біологічного розвитку. Їхнє співвідношення визначається, насамперед, специфічними вимогами виду спорту, окремих його дисциплін чи спортивного амплуа. У технічно складних видах спорту, з переважною спрямованістю на відбір осіб з високим рівнем координаційних якостей (спортивна гімнастика) переважають спортсмени з ознаками ретардації розвитку. Так гімнастки мають затримку статевого дозрівання у середньому на один рік у порівнянні з дівчатами, які не займаються спортом. Цей факт пояснюють тим, що велике зростання і вага перешкоджають у гімнастиці виконання вправ, особливо на різних брусах [2; 14].

У швидко-силових видах, спортивних іграх, єдиноборствах значна кількість спортсменів із ознаками акселерації розвитку. У циклічних видах спорту (крім спринтерського бігу, академічного веслування) найбільше спортсменів належить до нормального, нормально-аксельорованому чи нормально-ретардантованому типу розвитку. У видах спорту, змагання у яких проводяться згідно з встановленими ваговими категоріями, переважно відбір залежно від даного критерію [48].

Потрібно пам'ятати, що у період пубертатних перебудов прогноз спортивних досягнень найменш успішний. Найкращий прогноз за рівнем досягнень має місце у віці, коли процеси біологічного розвитку завершені або близькі до цього [8; 19].

Важливим критерієм виявлення спортивної схильності є функціональні можливості систем організму, які переважно впливають на спортивні результати у тому чи іншому виді спорту [51].

1.3. Рухова активність та її значення під час відборі дітей у спортивні секції

Рухова активність – одна з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму. Будучи фактором збереження сталості внутрішнього середовища, рухова функція забезпечує швидку адаптацію організму до умов його існування [52].

Активність зазвичай визначається як така якість поведінки, яка дає певний видимий результат завдяки витрачання енергії, вона відноситься тільки до поведінки, а не до особистості, що стоїть за цією поведінкою. Активність людини характеризує не будь-яка діяльність, а лише така, яка обумовлена внутрішніми причинами і спрямована не лише на збереження, а й на вдосконалення біосоціокультурної системи, елементом якої є особистість. Вона виражається як якісною і кількісною стороною діяльності [56].

Рухова активність включає все різноманіття рухів людини. Поділяють їх на два види: власне рухову активність та активність, не пов'язану з пересуванням безпосередньо. До першої відносять локомоції, постуральні дії (пози), різноманітні трудові та спортивні дії. До другої – робота кістякових м'язів щодо здійснення акту дихання, міміки, емоційних та поведінкових реакцій, тощо [29].

За визначенням В.М. Платонова [30], рухова активність - це рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації та соціальних потреб, а рухова діяльність - це комплекс рухових дій, включених до систему організуючих ідей, правил та форм з метою досягнення певного пристосовуючого ефекту організму людини та вдосконалення динаміки цього процесу.

Рухова активність - специфічний вид людської діяльності. З універсального визначення діяльності випливають основні відмінні риси, що характеризують її як активне ставлення, що специфічно людське та визначається соціальною природою. Сутність визначення фізичної активності полягає у тому,

що в ній взаємодіють два види діяльності - рухова та розумова, зміст. Рухової діяльності характеризує активність зовнішню (моторну), зміст розумової діяльності характеризує активність внутрішню (розумову) [19].

За визначенням [15], рухова активність - цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників його фізичного потенціалу та освоєння рухових цінностей фізичної культури.

Фізичний потенціал - комплекс якісних та кількісних характеристик морфофункціональних систем та рухових якостей людини.

Таким чином, поняття «рухова чи фізична активність» включає у собі як рухову діяльність саму собою, а й категорію мети цієї діяльності у найширшому сенсі.

У процесі зростання та розвитку дитина освоює різні рухові вміння та навички, які згодом є основою для формування різноманітних професійних трудових навичок. Оптимальна рухова активність сприяє розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації, підвищує фізичну працездатність. У процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Для сучасної людини рухові реакції необхідні спілкування, є зовнішнім проявом трудового процесу займають одне з найважливіших місць у життєдіяльності організму [10; 19; 20].

Виконання фізичних вправ супроводжується функціональною активністю, що викликає специфічні та неспецифічні психофізіологічні реакції. Специфічні реакції характеризуються поліпшенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати та відновлення біоенергетичних та структурних резервів при рухах різної інтенсивності.

Рухова активність дітей є біологічним стимулом, що сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню. Чим більший ступінь активності скелетних м'язів, тим краще здійснюються спокій ефективні анаболічні процеси, що визначають резервування енергетичних ресурсів [27; 34].

Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [38] вважають, що в процесі зростання та розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, що викликають перетворення діяльності серцево-судинної та дихальної систем у процесі онтогенезу, підвищення робочих та адаптивних можливостей організму, що розвивається. Збільшення числа локомоцій у школярів у межах оптимуму покращує функціональний стан їхньої кардіореспіраторної системи, що оцінюється за показником максимального споживання кисню. Під час вивчення спонтанної рухової активності було встановлено, що її обсяг у людей генетично запрограмований у вигляді потреби у рухах, проте генетичний компонент рухової активності не є єдиним, важливу роль відіграють соціальні чинники. Вважають, що у дошкільному віці обсяг рухової активності детермінується переважно біологічно - відповідно особливостям генетичного коду, а шкільному віці перевагу отримують соціальні чинники [8].

У дослідженнях [10; 14] показано виняткову роль та біологічне значення рухів для здорового та повноцінного життя людини. Енергетичною основою всієї активної діяльності організму є кінезофілія - вроджений (інстинктивний) потяг до різних рухових проявів у динаміці та статиці організму. Під час цього всі рухи людини спонукаються мотивами, які, у свою чергу, пов'язані з вродженими потребами: самозбереження, харчової, статевої. Істотним доповненням до них є кінезофілія, як інстинктивна потреба у рухах, суб'єктивним відображенням якої є емоційне піднесення.

Різноманітні форми рухової активності не виникають спонтанно, а формуються у процесі життя людини, тобто у соціальному середовищі та під її впливом, а кінезофілія є лише енергетичним джерелом [14].

Рухова активність у всіх її різноманітних формах є однією з найпотужніших і життєво важливих функціональних систем підготовки спортсмена [1; 20].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Методологічні аспекти вивчення спортивної орієнтації та відбору у спорті розкривають проблему реалізації задатків для вирішення спортивної підготовки, а проблему визначення задатків до спортивної діяльності - спортивна орієнтація та відбір. Проблема розвитку рухових якостей з давніх-давен цікавить і привертає увагу представників різних галузей науки: філософії, педагогіки, психології, фізіології. Практична реалізація цього напрямку полягає у відборі обдарованих до професійної діяльності або занять конкретним видом спорту. Поняття «спортивний відбір» та «спортивна орієнтація» не тотожні один одному, хоча спортивний відбір тісно пов'язаний із спортивною орієнтацією.

2. Критерії та науково-методичні підходи у діагностиці та прогнозуванні спортивних результатів під час спортивного відбору, багато у чому залежить від надійності оцінки індивідуальної схильності до виду спорту та прогнозу спортивної успішності дітей та підлітків. У структурі рухових якостей виділяють різні їх компоненти - морфологічні, функціональні, психофізіологічні, рухові, психічні, особистісно-характерологічні, які виступають як критерії спортивної орієнтації та відбору. Успішність прогнозування рухових якостей багато у чому залежить від мінливості та консервативності окремих їх компонентів, що лімітують спортивні досягнення у конкретному виді спорту на різних стадіях індивідуального розвитку та етапах багаторічного тренування.

3. Рухова активність – одна з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму. Будучи фактором збереження сталості внутрішнього середовища, рухова функція забезпечує швидку адаптацію організму до умов його існування. Активність зазвичай визначається як така якість поведінки, яка дає певний видимий результат завдяки витрачання енергії, вона відноситься тільки до поведінки, а не до особистості, що стоїть за цією поведінкою

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел включав проведення теоретичних досліджень проблеми оцінки та прогнозування розвитку рухових якостей у різних видах спорту, організації та проведення, відбору на початковому етапі багаторічної підготовки юних спортсменів. Вивчалися і аналізувалися наукові статті [1; 14; 22; 36] та методичні роботи [6; 17; 28; 30] та інші матеріали [3; 10; 26; 50]. У процесі проведення теоретичного аналізу літературних джерел сформовано мету, поставлено завдання, а також підібрано необхідні методи дослідження.

2.1.2. Педагогічне спостереження - це організований аналіз та оцінка навчально-тренувального процесу без втручання у його перебіг. Педагогічне спостереження застосовувалося з метою отримання додаткової інформації про предмет дослідження. Як спостерігаються виступали діти 8–10 років, ДЮСШ Спартак, м. Суми.

Педагогічне спостереження дозволяло здійснювати контроль за ефективністю заходів, що проводилися, а також зверталася увага на активність, дисциплінованість та стомлюваність. Застосування даного методу в комплексі з іншими дозволило досить об'єктивно оцінити зміни досліджуваних показників підготовленості юних спортсменів.

Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження, тренувального періоду, протягом 2022-2023 роки, у період із вересня 2022 по жовтень 2023 р., у м. Суми.

2.1.3. Педагогічне тестування. *Анкетування* - найбільш поширена форма опитування, проведення якого передбачає отримання інформації від

респондентів шляхом письмової відповіді на систему стандартизованих питань та заздалегідь підготовленої анкети. За допомогою попередньо розроблених питань було вивчено та проаналізовано: здоров'я дітей, бажання займатися спортом, їхня рухова активність на тренуванні, спонтанна рухова активність, причетність батьків до занять спортом (Додаток А).

Оцінка рівня розвитку рухових якостей оцінювалась за результатами стандартних контрольних вправ: згинання, розгинання рук у висі на високій поперечині; згинання, розгинання рук у упорі лежачи; стрибок у довжину з місця на гімнастичний мат (поштовхом двох ніг від підлоги з махом рук); стрибок вгору (без маху руками); «Човниковий" біг» (3х 10 м); гнучкість за величиною максимального нахилу вперед із положення, стоячи з опусканням рук.

Оцінка рухової активності. Шагометрія, як один з методів дослідження, застосовувався для визначення обсягу рухової активності дітей як регламентованого, так і нерегламентованого характеру підрахунком числа локомоцій за добу (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Фітнес-браслет (шагомір)

Контроль за руховою активністю здійснювали за допомогою фітнес-браслету, що фіксує основні рухи, у яких бере участь більшість м'язових груп (кроки під час ходьби та бігу, присідання, підскоки, нахили). Показники приладів реєструвалися та визначалась середньодобова кількість виконаних локомоцій. Потреба рухової активності визначалася за результатами графічного тесту,

розробленого А. М. Лапутіною [6], що показує рівень внутрішнього енергетичного потенціалу людини для прояву ним рухової активності.

Тест на визначення диференційованих просторових порогів зі збільшенням та зменшенням амплітуд рухів руки по відношенню до еталонної амплітуди. У осіб з високим енергетичним потенціалом диференційовані пороги зі збільшенням еталонної амплітуди руху більше, ніж із зменшенні еталонної амплітуди. У осіб із низьким енергетичним потенціалом спостерігається зворотня закономірність (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Тест на визначення амплітуди рухів

Для визначення рухових якостей у дітей використовувалися рухливі гри. Проводились змагання зі спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств, які поділялися на такі групи:

- боротьба за торкання обумовлених частин тіла;
- боротьба за обумовлену територію;
- боротьба за захват обумовленої частини тіла;
- виведення із рівноваги.

Змагання зі спеціалізованих, рухливих ігор з елементами єдиноборств проводилися за кругової системі до 2-х перемог, тобто, максимально можлива кількість сутичок між двома борцями – 3. Отримані результати змагань аналізувалися та учасникам присвоювалися відповідні місця.

Рівень фізичного розвитку оцінювався за параметрами: довжина та маса тіла, об'єм грудної клітки (ОГК).

Визначення довжини тіла стоячи проводили вертикальним ростоміром (точність виміру $\pm 0,5$ см). Обстежувана дитина вставала спиною до вертикальної рейки ростоміра, торкаючись її п'ятами, сідницями та лопатками, голова знаходилася в такому положенні, щоб верхній край слухового проходу та кут ока були на одній горизонтальній лінії. Планшетку опускали на голову і відраховували поділ за шкалою по нижньому краю планшетки.

Маса тіла визначалася зважуванням на медичних терезах (точність виміру $\pm 0,05$ кг.). Величина приросту цих показників вносилася до індивідуальних таблиць зміни фізичного розвитку.

Вимірювання ОГК проводилося за допомогою сантиметрової стрічки (точність $\pm 0,5$ см), вимірювання проводили під час паузи, а також на висоті максимального вдиху (плечі не повинні підніматися вгору) і максимального видиху.

Функціональний стан організму визначали за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС) та частоти дихання (ЧД) у спокої та під час використання навантаження, а також за величиною життєвої ємності легень (ЖЄЛ).

ЧСС реєстрували пальпаторно, протягом хвилини на променевій (у спокої, сонній, під час виконання тестуючих навантажень) артерії. Перед реєстрацією ЧСС діти протягом 10 хв, перебували у положенні лежачи у стані максимальної релаксації із заплющеними очима. ЧД визначалася пальпаторно за 1 хв, шляхом докладання кистей рук до передньої та задньої стінок грудної клітки. У зв'язку з непостійністю ЧД у дітей віком вимірювання проводилося щонайменше три рази. ЖЄЛ визначали за допомогою повітряного спірометра у положенні стоячи. Досліджувані виконували три спроби з інтервалами 30 с, враховувалося найбільше значення показника.

Техніко-тактична підготовленість юних дзюдоїстів визначалася за рівнем сформованості рухових навичок та результативності змагальної

діяльності. Для оцінки рухових навичок використовувався метод експертних оцінок. Сформованість рухових навичок визначали до та після педагогічного експерименту. Після педагогічного експерименту рівень сформованості рухових навичок визначався тестуванням техніки виконання прийомів у стійці та у партері, а також володіння основними захопленнями та засобами пересування. Правильна послідовність виконання технічної дії оцінювалася за 5-ю бальною шкалою з 3-х спроб. Як експерти, виступали тренери ДЮСШ «Спартак», які мали стаж педагогічної діяльності більше 5 років (n=5).

Ефективність змагальної діяльності визначалася результативністю виступу юних дзюдоїстів на змаганнях за такими показниками: всього виграно сутичок; перемога рішенням суддів «хантей»; виграш з невеликою перевагою «кока, юко»; перемога з очевидною перевагою «ваза-арі»; чиста перемога «іппон». Змагання проводилися наприкінці педагогічного експерименту у формі змагальних сутичок. Усього було проведено 60 сутичок.

2.1.4. Педагогічний експеримент. Для здійснення завдання цього етапу було сформовано дві групи дзюдоїстів віком 8–10 років: експериментальна (ЕГ, n=15) та контрольна група (КГ, n=15). Педагогічний експеримент проводився у природних умовах з метою практичного обґрунтування ефективності розроблених практичних рекомендацій з використанням комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо.

На початковому етапі дослідження завданням педагогічного експерименту була реалізація практичних рекомендацій, а також визначення вихідного рівня фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та техніко-тактичної підготовленості дітей.

Після проведення педагогічного експерименту було проведено порівняльний аналіз отриманих наукових результатів за кількісними та якісними показниками за результатами, яких визначалася ефективність практичних рекомендацій.

2.1.5. Методи математичної статистики. Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин.

Обробка отриманих результатів досліджень включала такі методи [3; 12]:

Середнє арифметичне (X):

$$X = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} x_i n_i}{n} \quad (2.1);$$

де i – варіанти; k – кількість варіантів; x_i - значення варіантів;

n_i -- значення частоти ряду; n – об'єм сукупності.

Середнє квадратичне відхилення (σ):

$$\sigma = \sqrt{D} \quad (2.2);$$

де D – загальне число вибірки.

Відмінність між вибірками, що розподілені за нормальним законом, оцінювалися за параметричним критерієм Стьюдента (t).

$$t = \frac{|X_1 - X_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.3);$$

де X_1 і X_2 значення порівнюваних середніх арифметичних;

m_1 та m_2 - показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

Приріст одного показника (X_1) до іншого показника (X_2) знаходиться за формулою:

$$(X_2/X_1 - 1) \times 100\% \quad (2.4).$$

Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0 також використовувалися графічні методи [7]. Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у рамках трьох послідовних та взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, отриманні, обробці, інтерпретації теоретичного та експериментального матеріалу.

1 етап (вересень – грудень 2022 року) проводилося вивчення літературних джерел на тему магістерської роботи, з використання комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо. На даному етапі дослідження було сформульовано тему магістерської роботи, визначено об'єкт та предмет дослідження, а також завдання, які вирішують поставлену мету дослідження.

2 етап (січень – травень 2023 року) – на даному етапі дослідно-експериментальної роботи було розроблено практичні рекомендації з використання комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо. Відбір дітей за практичними рекомендаціями проводився за такими критеріями: вихідний рівень фізичної підготовленості, показники рухової активності та спеціалізовані рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Основна частина педагогічного експерименту для обґрунтування ефективності практичних рекомендацій. Для здійснення завдання цього етапу було сформовано дві групи юних дзюдоїстів: ЕГ (n=15) та КГ (n=15). У ЕГ були відібрані діти за розробленими практичними рекомендаціями, а у КГ за традиційною методикою спортивного відбору.

Юні дзюдоїсти тренувалися за програмою, передбаченою ДЮСШ м. Суми з дзюдо.

3 етап (червень – жовтень 2023 року) мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМБІНОВАНИХ ЗАСОБІВ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ДЗЮДО

3.1. Теоретичні передумови розробки комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо

У сучасній психології та педагогіці виділено різні види якостей людини. Складними чи спеціальними прийнято називати якості, що визначаються такою структурою властивостей особистості, яка допомагає досягти високих результатів у вибраному виді професійної чи спортивної діяльності [5; 18].

Рухові якості представляють собою комплекс, морфофункціональних, психофізіологічних та психічних проявів, що мають складну динамічну структуру та формуються під час постійної взаємодії генетичних та зовнішніх чинників [5; 14].

Дзюдо, будучи одним із видів спорту, що належать до групи єдиноборств, характеризується взаємним подоланням опору суперника за допомогою дозволених правил змагань спеціальних технічних і тактичних дій з метою досягнення перемоги у поєдинку. Різні техніко-тактичні дії, що використовуються у сутичці, складаються з численних прийомів атакуючого, захисного і контратакуючого характеру та засобів підготовки до їх виконання. Успішна реалізація цих дій висуває високі вимоги до психічним і фізичним можливостям спортсмена [43].

Сутичкам дзюдоїстів властиві нестандартні ациклічні рухи змінної інтенсивності. Різноманітність прийомів боротьби, динамічність тактичних ситуацій вимагають у момент активної протидії супернику великих зусиль м'язів, високого силового розвитку всіх груп м'язів спортсмена.

Тим часом, у боротьбі важливий не так рівень абсолютної м'язової сили, скільки здатність виявляти значні м'язові зусилля у найкоротший час, оскільки ефективність багатьох тактичних дій борця залежить не тільки від його вміння

відірвати суперника від килима, але і від швидкості виконання цих дій. Цим зумовлений «вибуховий характер» переважної кількості дій дзюдоїста у сутичці, тому у силовій підготовці особливе значення надається розвитку здатності до прояву зусиль саме «вибухового характеру» [29; 51].

Дзюдо пред'являє значні вимоги до швидкісних можливостей борця. Спортсмен, який діє швидше за противника, випереджає його навіть на соті частки секунди, отримує істотну перевагу. Швидкість дзюдоїста дуже специфічна. Вона проявляється у досить обмеженій просторовій сфері і виявляється у швидкості проведення спортсменом підготовчих та основних технічних дій, у швидкості рухової реакції у відповідь на сигнали, що надходять до дзюдоїста від зорового, тактильного і вестибулярного аналізаторів, залежно від руху частин тіла противника, ступеня і спрямованості його зусиль.

Останні зміни у правилах змагань з дзюдо істотно підвищили для борців значущість їхнього рівня рухової активності, вміння вести бій у високому темпі, виконувати велику кількість техніко-тактичних дій на тлі втоми.

Важливу роль виконанні багатьох техніко-тактичних процесів грають такі рухові якості, як координація та гнучкість. Координаційні якості сприяють швидкому та правильному засвоєнню нових рухів, своєчасному їх проведенню у мінливій обстановці, а хороша гнучкість дозволяє виконувати ці дії по великій амплітуді, що необхідно для успішного проведення багатьох прийомів.

Специфіка фізичного та психічного розвитку дітей молодшого віку вимагає забезпечити під час навчання рухових вмінь та навичок доступність розуміння рухів для успішного їх відтворення. Це зумовлює широке застосування у тренуванні прийомів навчання, що ґрунтуються на імітації, уяві, сюжетності завдань.

Найбільші успіхи у розвитку та вихованні рухових якостей та рухових навичок у дітей досягаються у тому випадку, якщо застосовуються засоби та методи, що відповідають індивідуальним особливостям дитини. Основною формою навчання рухам та формування необхідних рухових якостей у дітей

старшого та молодшого віку визнані заняття, у яких значне місце відводиться ігровим формам, особливо руховим іграм [16; 54].

Рухлива гра містить можливості для формування у дітей рухових навичок та якостей, що мають важливе значення у житті. У рухливих іграх дитина вирішує різноманітні орієнтовні завдання: визначає характер і напрямок пересування, вчиться порівнювати свої рухи у навколишньому середовищі. Правилами ігор встановлюються засоби та напрями пересування дітей, їхнє взаємини між собою; несподівані зміни ігрової ситуації, сигнали вимагають від дитини миттєвої реакції у відповідь, здатності виробляти складні, часом тривалі за часом, рухові дії. Усе це забезпечує значне підвищення рухової активності, створює сприятливі передумови вдосконалення фізичних кондицій дитини.

Успішне формування рухових якостей залежить від умов виховання та навчання, які організовує та проводить тренер під час активізації діяльності дітей. Причому лише використання засобів і методів педагогічного впливу, що відповідають віковим особливостям дає позитивний ефект [3; 24].

Використання, як засобів тренування ігор та ігрових вправ, створює передумови не тільки цілеспрямованого впливу на розвиток основних рухових якостей, а й спеціальних, таких як швидкісно-силової витривалості, вибухової сили, статичної сили, тонкої рухової координації, просторового орієнтування, уваги (розподіл, перемикання та обсяг), емоційної стійкості.

Специфіка впливу рухливих ігор на фізичний розвиток полягає, передусім, у сумарному, загальному впливу виконуваних процесів на зміцнення м'язової статури. Завдяки цьому посилюється діяльність внутрішніх органів та обмін речовин у організмі. Все це сприяє загальному розвитку та зміцненню опорно-рухового апарату, органів кровообігу, дихання.

Крім того, рухливі ігри, відіграють найважливішу роль у розвитку дітей, останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб у тренувальному процесі у різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання у спортивному тренуванні, у якому

спеціалізовані рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією різних видів спорту [23; 56].

Під спеціалізованими рухливими іграми розуміються такі ігри, до яких уходять специфічні елементи спорту та формуються необхідні йому рухові якості [31; 54].

Під час системного та цілеспрямованого використання спеціалізованих рухливих ігор найбільш повноцінно відбувається процес освоєння технічної сторони спортивних рухів. На початковому етапі вивчення технічних дій рухливі ігри грають роль початкових вправ, надалі на етапі вдосконалення техніки використовуються більш складні ігри та ігрові змагання, що містять основні елементи технічної дії, які досліджується.

Вивчені у ігрових умовах рухові навички легко трансформуються під час більш глибокого удосконалення техніки, що у подальшому створює передумови для подальшого вивчення інших технічних дій [1; 26].

Крім того, фахівці вважають [13; 24; 43], що для рухових дій з безперервно змінною структурою потрібно збільшити варіативність рухів у підготовчих фазах, у цьому випадку рухлива гра - один із засобів удосконалення підготовчих, фонових рухів. Під час вправи ігрових завдань добре розвиваються також якості, що забезпечує успіх у тактичній боротьбі: швидкість реакції, швидкість мислення, м'язова координація, орієнтація у часі та просторі, висока вестибулярна стійкість, рішучість та сміливість [10; 31].

Використання рухливих ігор змагальним методом під час вдосконалення техніки є одним із засобів психічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності [4; 27; 59].

Спеціалізовані рухливі ігри з елементами єдиноборств є дуже ефективними засобами комплексного розвитку рухових якостей, елементів єдиноборств та виховання характеристик спортивного характеру [43].

Потреба застосування спеціалізованих рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі також викликана тим, що, зазвичай, тренери володіють методикою навчання прийомів, а елементарним технічним і тактичним

процесам, тобто, різними підготовками, обманними діями, що неспроможні навчати, використовуючи суворо регламентований метод. Розуміючи це, тренери використовують змагальний метод, включаючи його у тренувальну сутичку [35].

Однак у сутичках вся увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементарні тактичні дії не відпрацьовуються. Рішення тут просте - розробляти правила ведення сутички, у якій перемога присуджувалася за краще виконання елементарних дій. Такі сутички у ігровій формі є спеціалізованими рухливими іграми [48; 57].

Також спеціалізовані рухливі ігри доцільно використовувати під час початкового спортивного відбору, так як вони дозволяють найбільшою мірою оцінювати рухові здібності дітей, що відбираються в умовах ведення єдиноборства. А критерії визначення перспективності майбутнього дзюдоїста, які застосовуються на сьогоднішній день, не вирішують цієї проблеми.

Прогнозування успішності спортивної діяльності дітей передбачає вивчення задатків як передумов їх якостей виходячи з цього, оцінку моторних задатків у процесі початкового відбору для занять дзюдо доцільно здійснювати з допомогою рухів, властивих цьому виду спорту. Головною вимогою має бути відсутність спеціальної попередньої підготовки.

Як зазначалося, нині існують різні підходи до проведення початкового добору. Основним підходом є визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою різних рухових тестів. Однак набір засобів, що використовується у даний час, не дозволяє оцінювати рухові якості з урахуванням сучасної специфіки дзюдо.

Отже, одним із найперспективніших шляхів вирішення завдань початкового відбору є розробка та реалізація інтегративної методики відбору дітей. Дана методика ґрунтується на застосуванні тестів щодо визначення фізичної підготовленості, обліку показників рухової активності та спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств, за допомогою яких найбільшою мірою можлива оцінка моторних задатків в умовах поєдинків.

3.2. Експериментальне обґрунтування комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо

Виходячи з теоретичних передумов, розроблено педагогічну модель реалізації комбінованих засобів спортивного відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо (рис. 3.1).

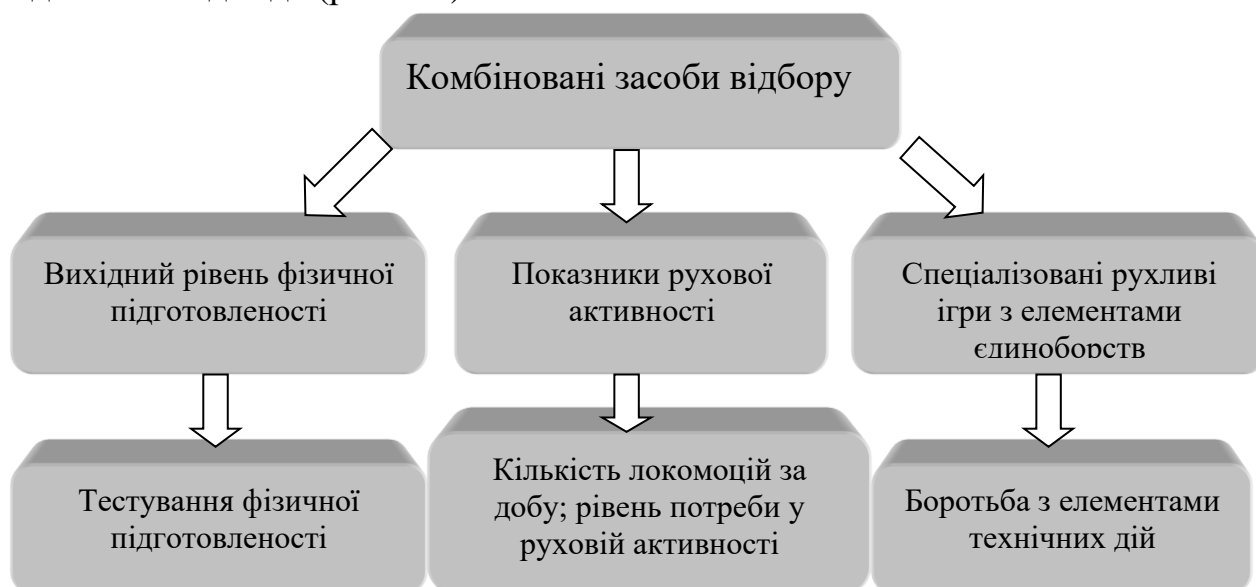


Рис. 3.1. Структура комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо

Комбіновані засоби - це два або більше компонента об'єднані в одне ціле. Комбіновані засоби застосовувались у три етапи і включали у себе:

- на першому етапі традиційні тести щодо визначення сформованості рухових якостей необхідних дзюдоїсту (згинання, розгинання рук у висі на поперечині; згинання, розгинання рук, в упорі лежачи; човниковий біг 3x10 метрів; стрибок у довжину та висоту з місця, нахил тулуба, стоячи з опусканням рук уперед);

- на другому етапі тести, що виявляють рівень рухової активності (підрахунок числа локомоцій за добу та визначення потреби у руховій активності);

- на третьому комплекс спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств (у дотик, атакуючі захоплення, блокуючі захоплення).

За результатами реалізації комбінованих засобів спортивного відбору діти зараховувалися до ЕГ. Відбір у КГ здійснювався лише за результатами першого етапу.

Виходячи з аналізу науково-методичної літератури [13; 24; 45], результатів анкетних даних, було визначено батарею тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей, які проходили спортивний відбір до груп початкової підготовки з дзюдо.

Для характеристики такої якості як сила використовувався тест - згинання, розгинання рук у висі на поперечині та згинання, розгинання рук, в упорі лежачи; швидкості та координаційних здібностей – човниковий біг 3x10 м; швидкісно-силові можливості - стрибок у довжину та висоту з місця; гнучкості – нахил тулуба, стоячи з опусканням рук уперед.

Оцінюючи рухові якості дітей використовувалися дані представлені у (табл. 3.1), рекомендовані навчальної програмою для ДЮСШ з дзюдо [17; 28].

Таблиця 3.1

**Контрольні нормативи для відбору дзюдоїстів 9–10 років,
за програмою ДЮСШ (А.Ф. Алексєєв, 2018)**

Нормативи	Відмінно	Добре	Задовільно	Погано
Підтягування у висі на поперечині, разів	5	4	3	2
Згинання, розгинання рук, в упорі лежачи, разів	12	10	8	5
Човниковий біг 3x10 м, с	11,5	11,8	12,2	12,5
Стрибок у довжину з місця, см	140	130	120	ПО
Стрибок у висоту з місця, см	25	24	23	22
Нахил тулуба, стоячи з опусканням рук уперед, см	4	3,7	3,2	2

У групу початкової підготовки з дзюдо приймалися діти, які виконали контрольні нормативи на відмінно і добре.

У табл. 3.2 представлені результати тестування фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ які пройшли перший етап відбору групи початкової підготовки з дзюдо.

За даними, представленими у (табл. 3.2) видно, що за всіма показниками, що тестуються, діти ЕГ та КГ достовірно не відрізняються.

Таблиця 3.2

Результати тестування фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ

Рухові якості	Тест	ЕГ	КГ	t-критерій Стьюдента	p
		(n=15) X±m	(n=15) X±m		
Сила	Підтягування у висі на поперечині, разів	4,5±0,9	4,2±0,7	0,6	>0,05
	Згинання, розгинання рук, в упорі лежачи, разів	10,5±0,9	11,6±0,6	1,2	>0,05
Швидкість та координація	Човниковий біг 3x10 м, с	11,9±0,2	11,6±0,3	0,9	>0,05
Швидко-силові якості	Стрибок у довжину з місця, см	138,7±1,2	139,0±1,8	0,4	>0,05
	Стрибок у висоту з місця, см	23,8±0,5	24,2±0,7	0,8	>0,05
Гнучкість	Нахил тулуба, стоячи з опусканням рук уперед, см	3,7±0,2	3,8±0,3	1,7	>0,05

Зарахування до ЕГ на другому етапі проводилося за показниками рухової активності.

Потреба рухової активності є однією з основних потреб людини. Оптимальний рівень рухової активності, у межах гігієнічної норми, позитивно впливає на фізичний розвиток, функціональну та фізичну підготовленість організму.

Для найефективнішої і найпростішої оцінки обсягу рухової активності використали метод підрахунку числа локомоцій за добу як регламентованого, і нерегламентованого характеру з допомогою фітнес-браслету.

На думку авторів [5; 10; 19; 60] середня норма рухової активності для школярів має бути у межах 20000-30000 кроків на добу (табл. 3.3).

У ЕГ було зараховано дітей з високим рівнем рухової активності, який у середньому становив 25093,6±1093,7 локомоцій на добу. Цей рівень рухової активності є гігієнічною нормою.

Класифікація рухової активності школярів (за Уілмор Дж. 1997)

Рівень рухової активності	Добові локомоції (кількість кроків)	Співвідношення добових локомоцій до величини їх потреби	Динамічний компонент у режимі дня, %
Низький	10000 і нижче	дефіцит 50–70	14 і нижче
Помірний	11000-20000	дефіцит 20–40	15–19
Високий	21000-30000	відповідність	20–24
Максимальний	31000 і вище	перевищення 10–30	25 і вище

Також важливо з метою оцінки рухової активності враховувати індивідуально-типологічні особливості центральної нервової системи. Велика потреба у рухової активності є у осіб із сильною нервовою системою з величезним переважанням порушення по «внутрішнім» балансу.

Для визначення потреби у рухової активності використали графічний тест Уілмор Дж. [41]. За практичними рекомендаціями діти відбиралися з високою та середньою потребою у руховій активності. З 15 зарахованих дітей до ЕГ 10 мали високу потребу у рухової активності, а 5 середню.

Під час проведення спеціалізованих рухливих ігор враховувалися такі методичні рекомендації: розмір майданчику, де проводяться ігри необхідно варіювати за площею (у бік зменшення), ускладнювати технічні елементи виконання ігрових вправ, правила та зміст ігор у залежності від завдань необхідно або спрощувати або ускладнювати.

Під час відбору спеціалізованих рухливих ігор особливу увагу було сконцентровано на іграх, цільові завдання яких визначали ігровий конфлікт, у процесі вирішення якого формувалися необхідні вміння та навички, підвищувалася рухова активність, функціональні можливості організму, фізична підготовленість дитини, яка займається дзюдо.

Було сформовано п'ять груп спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств для відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо (Додаток Б).

Попередня апробація показала, що цей комплекс відповідає таким вимогам (табл. 3.4): доступність для дітей різного віку, фізичного розвитку та підготовленості; висока прогнозованість і компактність; можливість отримання інтегрального результату у вигляді перемоги або поразки; простота правил та умов проведення змагань; можливість інтерпретації та математично-статистичної обробки результатів змагань.

Таблиця 3.4

**Класифікація спеціалізованих рухливих ігор із дзюдо
з елементами єдиноборств**

№ п/п	Спеціалізовані рухливі ігри з елементами єдиноборств
1	Боротьба за дотик обумовлених частин тіла
2	Боротьба за обумовлену територію
3	Боротьба за захват обумовленої частини тіла
4	Виведення із рівноваги

Метою спеціалізованих рухливих ігор у дотик було виявлення умінь маневрувати на мінімальній площі, зберігати різні пози і дистанції під час сутички, входити у захоплення, долати блокуючі дії, тримати у полі зору партнера, що переміщується. Мета ігор за захват обумовленої частини тіла - визначення умінь нав'язувати та здійснювати бажане захоплення; на тлі маневрування уникати та звільнитися від певних захоплень суперника за рахунок переходу від одного захоплення на інше.

Мета ігор з блокуючими захопленнями - виявлення умінь звільнитися від захоплень; захищатись від прийомів суперника; долати блокуючі захоплення та упори; максимально довго утримувати їх.

Мета ігор виведення із рівноваги - визначення умінь координації. Ігри з виведення рівноваги є першим практичним кроком у вихованні координаційних якостей дзюдоїста. Дзюдоїстам пропонується ігрові ситуації у складніших умовах - почати поєдинок, перебуваючи в різних позах з нестабільним положенням.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Теоретичні передумови розробки комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо ґрунтуються на психології та педагогії, які виділяють різні види якостей людини. Складними чи спеціальними прийнято називати якості, що визначаються такою структурою властивостей особистості, яка допомагає досягти високих результатів у вибраному вигляді професійної чи спортивної діяльності. Рухові якості представляють собою комплекс, морфофункціональних, психофізіологічних та психічних проявів, які мають складну динамічну структуру та формуються під час постійної взаємодії генетичних та зовнішніх чинників. Дзюдо, будучи одним із видів спорту, що належать до групи єдиноборств, характеризується взаємним подоланням опору суперника за допомогою дозволених правил змагань спеціальних технічних і тактичних дій з метою досягнення перемоги у поєдинку. Різні техніко-тактичні дії, що використовуються у сутичці, складаються з численних прийомів атакуючого, захисного і контратакуючого характеру та засобів підготовки.

2. Експериментальне обґрунтування комбінованих засобів відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо ґрунтувалося у розробці педагогічної моделі реалізації комбінованих засобів спортивного відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо. Комбіновані засоби - це два або більше компонента об'єднані в одне ціле. Комбіновані засоби застосовувались у три етапи і включали: на першому етапі традиційні тести щодо визначення сформованості рухових якостей необхідних дзюдоїсту (згинання, розгинання рук у висі на поперечині; згинання, розгинання рук, у упорі лежачи; човниковий біг 3x10 метрів; стрибок у довжину та висоту з місця, нахил тулуба, стоячи з опусканням рук уперед); на другому етапі тести, що виявляють рівень рухової активності (підрахунок числа локомоцій за добу та визначення потреби у руховій активності); на третьому комплекс спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств (у дотик, атакуючі захоплення, блокуючі захоплення).

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У педагогічному експерименті проводилися спостереження за юними дзюдоїстами, що дозволило виявити індивідуальні особливості змін довжини та ваги тіла, обхвату грудної клітки у віковому періоді з 8 до 10 років. На відміну від поперечних досліджень, коли протягом короткого проміжку часу обстежуються всі вікові групи дітей і на цій основі дається усереднена картина процесу росту та розвитку, метод дослідження, що індивідуалізує, має свої переваги.

Після педагогічного експерименту у дзюдоїстів 8 та 10 років довжина тіла у ЕГ збільшилася на 5,9 см (4,6% , $t=6,3$, $p<0,05$), у КГ на 5,0 см (3,8%, $t=6,6$, $p<0,05$). Зміни приросту довжини тіла спортсменів 8-10 років показано у (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Показники фізичного розвитку дітей ЕГ та КГ
до та після педагогічного експерименту**

Показники	До та після експерименту	ЕГ	КГ	p
		(n=15) X±m	(n=15) X±m	
Довжина тіла, см	До	128,0±0,8	129,6±0,5	>0,05
	Після	133,9±0,4	134,6±0,4	>0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	<0,05	
t-критерій Стьюдента		6,3	6,6	
Приріст, %		4,6	3,8	
Маса тіла, кг	До	30,0±0,6	29,7±0,6	>0,05
	Після	32,4±0,5	32,6±0,3	>0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	<0,05	
t-критерій Стьюдента		2,8	3,9	
Приріст, %		8,0	9,7	
ОГК, см	До	61,7±0,4	62,1±0,4	>0,05
	Після	63,8±0,2	64,3±0,2	>0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	<0,05	
t-критерій Стьюдента		3,9	4,6	
Приріст, %		3,4	3,5	

Зміни вихідних показників довжини тіла дзюдоїстів у кожній із груп відповідав віковим нормам показників фізичного розвитку. Однак у спортсменів ЕГ за цим показником виявилися недостовірними ($p > 0,05$), виявилися нижчими порівняно з їхніми однолітками з КГ. У КГ та ЕГ відбулися достовірні ($p < 0,05$) зміни довжини тіла юних дзюдоїстів, незалежно від комбінованих засобів спортивного відбору, що застосовувались. Найбільш виражений приріст довжини тіла до закінчення педагогічного експерименту відзначається у ЕГ, на відміну від КГ.

Спостереження за змінами маси тіла дзюдоїстів 8-10 років дозволило встановити, що цей показник фізичного розвитку змінюється з віком незалежно від засобів спортивного відбору (табл. 4.1). Так, КГ і ЕГ достовірно ($p < 0,05$) покращили показники маси тіла. У першому місці була КГ, приріст показника ваги тіла становив (9,7%, $t=3,9$), другою експериментальна група (8%, $t=2,8$).

Показники ОГК на початок педагогічного експерименту, у спортсменів КГ та ЕГ достовірно не відрізнялися. Після закінчення педагогічного експерименту КГ та ЕГ відбулося практично однакове достовірне ($p < 0,05$) зростання ОГК (табл. 4.1). У ЕГ приріст ОГК становив 2,1 см (3,4%, $t=3,9$), а КГ 2,2 см (3,5%, $t=4,8$).

Отже, всі досліджувані показники фізичного розвитку юних дзюдоїстів за період педагогічного експерименту достовірно ($p < 0,05$) зросли у середньому ЕГ на 5,3%, у КГ на 5,6% незалежно від застосовуваної комбінованих засобів спортивного відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо. Порівнюючи показники фізичного розвитку юних дзюдоїстів ЕГ з показниками КГ після проведення педагогічного експерименту достовірних відмінностей не виявлено ($p < 0,05$).

Фізичні вправи надають позитивну роль процесі розвитку та вдосконалення функціонального стану організму дітей та підлітків. З віком разом із фізичним розвитком відбувається процес удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Дослідження було спрямоване на те, щоб вивчити зміни функціональних можливостей організму дітей 8-10 років відібраних за традиційною методикою та розробленими практичними рекомендаціями, які склалися з комбінованих засобів, як у спокої, так і під час виконання стандартного м'язового навантаження.

Перші виміри ЧСС у спокої показали, що її рівень обох групах достовірно не відрізнявся (табл. 4.2). ЧСС коливалася у спокої не більше від 72,8 до 73,3 уд./хв., і відповідала віковим критеріям.

Таблиця 4.2

**Показники ЧСС у юних дзюдоїстів ЕГ та КГ
до та після педагогічного експерименту**

Показники	До та після експерименту	ЕГ	КГ	р
		(n=15) X±m	(n=15) X±m	
ЧСС у спокої уд./хв	До	72,8±0,3	73,3±0,5	>0,05
	Після	68,4±0,3	72,4±0,4	<0,05
Достовірність відмінностей, р		<0,05	>0,05	
t-критерій Стьюдента		8,5	1,3	
Приріст, %		6,4	1,2	
ЧСС після навантаження уд./хв	До	131,0±0,6	130,8±0,7	>0,05
	Після	124,9±0,5	128,8±0,7	<0,05
Достовірність відмінностей, р		<0,05	>0,05	
t-критерій Стьюдента		6,8	1,9	
Приріст, %		4,8	1,5	

Вимірювання ЧСС після навантаження виявили помітний приріст цього показника у КГ та ЕГ. У дзюдоїстів ЧСС у ЕГ зросла на 58,2 ударів на хвилину, а КГ на 57,5 ударів на хвилину. Отже, відзначається нижчий рівень приросту ЧСС у КГ стосовно ЕГ. Однак ці відмінності виявились статистично недостовірними ($p > 0,05$).

ЧСС після стандартного навантаження була найбільшою у дзюдоїстів ЕГ порівняно з КГ.

Після педагогічного експерименту у юних дзюдоїстів спостерігаються нижчі абсолютні показники ЧСС, зареєстровані після виконання стандартного

навантаження. Дзюдоїсти ЕГ під час виконання такого ж навантаження, що і до початку експерименту, виконували м'язову роботу на тлі меншої частоти пульсу на 6,1 уд./хв, відповідно у КГ на 2 уд./хв. Найменший абсолютний показник ЧСС після виконання навантаження відзначався у ЕГ – 124,9 уд./хв, у КГ цей показник становив 128,8 уд./хв.

Потрібно зазначити, що у всіх випадках після закінчення проведення педагогічного експерименту у юних дзюдоїстів ЧСС після виконання стандартного навантаження було нижчим, ніж вихідні показники. Причому достовірне через рік зменшення ЧСС відзначається у ЕГ на 4,8% ($t=6,8$; $p<0,05$). Зміни показників ЧСС у КГ мали не достовірний характер - 1,5% ($t=1,9$; $p>0,05$).

Після проведеного педагогічного експерименту відзначається виражене покращення функціонування серцево-судинної системи, особливо у дзюдоїстів ЕГ. Це видно за рівнем ЧСС, зареєстрованим у спокої та після стандартного навантаження. Якщо у ЕГ ЧСС знизилася на 4,4 уд./хв, то у КГ на 0,9 уд./хв. ЧСС після закінчення дослідження у ЕГ знизилася у спокої на достовірно більшу величину ($p<0,05$), ніж у спортсменів КГ ($p>0,05$).

Проглядається тенденція позитивної зміни функціонування серцево-судинної системи у дітей ЕГ у порівнянні з КГ.

Функціональні можливості дихальної системи юних дзюдоїстів оцінювалися за даними реєстрації дихальних рухів (ДР) та життєвої ємності легень (ЖЄЛ). Перші дослідження частоти дихання юних спортсменів обох груп показали, що кількість дихальних рухів у спокої на початок педагогічного експерименту достовірно не відрізняються ($p>0,05$) (табл. 4.3). Так, у КГ та ЕГ у спокої ДР коливалося від 24,7 хв. до 24,8 хв.

Після педагогічного експерименту спостерігається зниження кількості дихальних рухів у спокої у КГ та ЕГ. Так, у дзюдоїстів ЕГ кількість ДР достовірно знизилася на 3,2 ($t=6,2$; $p<0,05$). У КГ юних дзюдоїстів відзначається зниження кількості ДР у спокої по відношенню до вихідних показників – на 1,2 ($t=1,5$; $p>0,05$), це зменшення було статистично недостовірним.

**Показники функціонального стану дихальної системи у дзюдоїстів
КГ та ЕГ до та після педагогічного експерименту**

Показники	До та після експерименту	ЕГ	КГ	p
		(n=15) X±m	(n=15) X±m	
ЧД у спокої за хв.	До	24,7±0,3	24,8±0,5	>0,05
	Після	21,5±0,2	23,6±0,2	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стьюдента		6,2	1,5	
Приріст, %		14,8	5,0	
ЧД за хв, після навантаження	До	30,7±0,5	31,5±0,5	>0,05
	Після	24,1±0,2	29,9±0,6	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стьюдента		11,0	1,8	
Приріст, %		27,3	5,6	
ЖЄЛ, мл.	До	1625,4±12,9	1657,8±9,0	>0,05
	Після	1827,8±13,7	1679,5±8,9	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стьюдента		6,7	1,9	
Приріст, %		12,4	1,3	

У ЕГ частота ДР після навантаження дорівнювала, до педагогічного експерименту 30,7, то після - 24,1 за хв. Отже, протягом року частота ДР у спортсменів цієї групи достовірно знизилася на 6,6 хв ($t=11,0$; $p<0,05$). У КГ зниження показника ДР мало не достовірний характер – на 1,7 хв ($t=1,8$; $p>0,05$).

Таким чином, дослідження функціонального стану дихального апарату під час виконання стандартного навантаження дозволяє зробити наступний висновок. Дзюдоїсти, відібрані за практичними рекомендаціями ЕГ, показали більш економне функціонування дихальної системи, як у спокої так і після навантаження. Дзюдоїсти КГ, які пройшли спортивний відбір за традиційною методикою після закінчення педагогічного експерименту рівень розвитку дихальної системи достовірно нижче, ніж у ЕГ.

Достовірний приріст ЖЄЛ зареєстрований у юних дзюдоїстів ЕГ ($p<0,05$). Зміни ЖЄЛ були також відзначені і у КГ по відношенню до результатів до

початку експерименту, але величина приросту ЖЄЛ у них була не достовірною ($p > 0,05$).

Рівень фізичної підготовленості оцінювався щодо змін основних рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості та швидко-силових можливостей юних спортсменів (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Рівень фізичної підготовленості юних дзюдоїстів КГ та ЕГ
до початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Показники	До та після експерименту	ЕГ	КГ	p
		(n=15) X±m	(n=15) X±m	
Згинання, розгинання рук у висі на поперечині, разів	До	4,5±0,9	4,2±0,7	>0,05
	Після	6,8±1,1	5,1±0,6	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стюдента		4,4	1,9	
Приріст, %		51,1	21,4	
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, разів	До	11,6±0,9	10,5±0,6	>0,05
	Після	14,5±0,7	11,8±0,8	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стюдента		3,3	1,7	
Приріст, %		25	12,3	
Човниковий біг 3x10 м, с	До	11,9±0,2	11,6±0,3	>0,05
	Після	9,7±0,3	11,0±0,2	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стюдента		7,5	1,5	
Приріст, %		22,6	5,4	
Стрибок у довжину з місця, см	До	138,2±1,2	139,0±1,8	>0,05
	Після	142,0±1,7	139,8±1,6	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стюдента		7,0	2,0	
Приріст, %		2,7	0,5	
Стрибок у висоту з місця, см	До	24,0±0,5	31,5±0,5	>0,05
	Після	26,1±0,6	24,6±0,8	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	>0,05	
t-критерій Стюдента		4,5	0,9	
Приріст, %		8,7	1,6	
Нахил тулуба, стоячи з опусканням рук уперед, см	До	3,7±0,2	3,8±0,3	>0,05
	Після	5,2±0,3	4,4±0,5	<0,05
Достовірність відмінностей, p		<0,05	<0,05	
t-критерій Стюдента		7,1	3,7	
Приріст, %		40,5	15,7	

Силові якості юних дзюдоїстів у цих тестах дітей КГ та ЕГ достовірно не відрізнялися ($p < 0,05$).

Проведені-спостереження-за-юними-дзюдоїстами виявили, що більш виражений приріст у згинанні, розгинанні рук у висі на поперечині у ЕГ – 51,1% ($t=4,4$; $p < 0,05$). У КГ відбулося недостовірне зростання результатів і становило – 21,4% ($t=1,9$; $p > 0,05$).

Приріст показників у тесті згинання, розгинання рук у упорі лежачи у ЕГ склав – 25% ($t=3,3$; $p < 0,05$). У КГ відбулося недостовірне зростання результатів і становило -12,3% ($t=1,7$; $p > 0,05$).

Отже, за підсумками досліджень виявлено чітку позитивну залежність величини приросту силових якостей від застосування практичних рекомендацій спортивного відбору. Стан швидкості та координації оцінювався за результатами човникового бігу 3x10 м. Після педагогічного експерименту, у підсумкових контрольно-педагогічних випробуваннях, вищі темпи приросту результатів у човниковому бігу були показані дзюдоїстами ЕГ – 22,6% ($t=7,5$; $p < 0,05$). У КГ, показники швидкості та координації також зросли, але на значно – 5,4% ($t=1,5$; $p > 0,05$).

Для характеристики розвитку швидкісно-силових якостей був використаний традиційний тест – стрибок у довжину та у висоту з місця. Після проведення педагогічного експерименту, у тесті стрибок у довжину з місця, достовірно збільшили результати юні спортсмени ЕГ на 2,7% ($t=7,0$; $p < 0,05$). Дзюдоїсти КГ, недостовірно, але також збільшили свої показники стосовно торішнього результату на 0,5% ($t=2,0$; $p > 0,05$). У другій вправі (стрибок вгору) спортсмени ЕГ виявилися кращими за рівнем приросту результатів у цій вправі – 8,7% ($t=4,5$; $p < 0,05$). У КГ - 1,6% ($t=0,9$; $p > 0,05$).

Дослідження рівня розвитку гнучкості у юних дзюдоїстів у віці 8–10 років достовірно покращилося у КГ та ЕГ. Але більш виражене збільшення гнучкості відбулося у ЕГ на 40,5% ($t=7,1$; $p < 0,05$).

Техніко-тактична підготовленість юних дзюдоїстів визначалася швидкістю формування рухових навичок та ефективністю змагальної діяльності.

У процесі навчально-тренувальних занять під час освоєння техніки дзюдо, особливо у віці 8-10 років, велике значення надається формуванню умінь і навиків у виконанні різноманітних технічних процесів. Для об'єктивної характеристики рівня сформованості рухових навичок у юних дзюдоїстів, застосували методику експертних оцінок (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Рівень сформованості рухових навичок юних дзюдоїстів КГ та ЕГ до та після педагогічного експерименту (за 5-бальною шкалою)

До педагогічного експерименту				
Групи	Показники у балах $X \pm m$	Відмінності середніх арифметичних, %	t-критерій Стьюдента	p
ЕГ	3,8 \pm 0,2	10,5	1,7	>0,05
КГ	4,2 \pm 0,1			
Після педагогічного експерименту				
Групи	Показники у балах $X \pm m$	Відмінності середніх арифметичних, %	t-критерій Стьюдента	p
ЕГ	4,2 \pm 0,1	23,5	4,4	>0,05
КГ	3,4 \pm 0,2			

На початок педагогічного експерименту вищий рівень сформованості рухових навичок відзначалася у дітей КГ, на відміну від ЕГ. Відмінність становила 10,5% і мало не достовірний характер ($t=1,7$; $p>0,05$).

Після проведення педагогічного експерименту у ЕГ були достовірно ($t=4,4$; $p<0,05$) вищими, ніж у КГ на 23,5%.

Ефективність змагальної діяльності юних дзюдоїстів ЕГ та КГ визначалася за результатами змагань. Змагальні сутички проводилися наприкінці педагогічного експерименту.

Усього було проведено 60 змагань за спрощеними правилами передбачених для груп початкової підготовки. Результативність змагальної діяльності оцінювалася за такими показниками: всього виграно битв, перемога рішенням суддів «хантей», виграш з невеликою перевагою «кока, юко»,

перемога з явною перевагою «ваза-арі», чиста перемога «іпон». Результати змагань представлені у (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Показники результативності змагальних сутичок з дзюдо між юними дзюдоїстами ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

№ п/п	Показники (якість перемоги)	ЕГ		КГ	
		Кількість виграних зустрічей	%	Кількість виграних зустрічей	%
1	Усього виграно сутичок	42	70	18	30
2	Перемога рішенням суддів «хантей»	4	6,6	5	8,3
3	Виграш з невеликою перевагою «кока, юко»,	5	8,3	8	13,3
4	Перемога з явною перевагою «ваза-арі»	16	26,6	4	6,6
5	Чиста перемога «іпон»	17	28,3	1	1,6

З табл. 4.6 видно, що з 60 змагань у 42 (70%) перемогу здобули юні дзюдоїсти ЕГ та у 18 (30%) КГ. Дзюдоїсти ЕГ з 42 виграних змагальних сутичок у 4 (6,6%) перемогу здобули рішенням суддів «хантей», у 5 (8,3%) з невеликою перевагою «кока, юко», у 16 (26,6%) з явною перевагою «ваза-арі» та у 17 (28,3%) чиста перемога. Дзюдоїсти КГ з 18 виграних змагальних сутичок у 5 (8,3%) перемогу здобули рішенням суддів «хантей», у 8 (13,3%) з невеликою перевагою «кока, юко», у 4 (6,6%) з явною перевагою «ваза-арі» та в 1 (1,6%) чиста перемога «іпон».

На підставі наведених даних можна говорити про те, що юні дзюдоїсти ЕГ досягли більш високих результатів, ніж КГ. Так спостерігаються значні відмінності у показниках: «Чиста перемога», «Перемога з явною перевагою». Лише за кількістю виграшів «Рішенням суддів» та «З невеликою перевагою» показники виявилися приблизно рівними.

Юні дзюдоїсти, відібрані за розробленими практичними рекомендаціями ЕГ, успішніше формують рухові навички щодо технічних елементів у дзюдо і демонструють більш результативну змагальну діяльність діти КГ, які пройшли спортивний відбір за традиційною методикою.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в теорії та практиці фізичного виховання та спортивного тренування недостатньо уваги приділяється використанню показників рухової активності та спеціалізованим рухливим іграм з елементами єдиноборств для визначення рухових якостей дітей у процесі спортивного відбору. У зв'язку з цим виникла необхідність розробки практичних рекомендацій з комбінованим використанням засобів відбору дітей групи початкової підготовки з дзюдо.

2. Науково обґрунтовано та розроблено практичні рекомендації з відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо, що включає наступні організаційно-педагогічні блоки: блок фізичної підготовленості - визначення вихідного рівня фізичної підготовленості; блок рухової активності - виявлення показників рухової активності; блок спеціалізовано-ігровий - визначення здібностей дітей за умов ведення єдиноборства з допомогою спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств.

3. Розроблено оптимальну педагогічну модель реалізації практичних рекомендацій для відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо, де на першому етапі визначався вихідний рівень фізичної підготовленості; на другому виявлялися обсяг та потреба у руховій активності; третьому визначалися здібності дітей за умов ведення єдиноборства з допомогою спеціалізованих рухливих ігор.

4. У дослідно-експериментальній роботі було виявлено:

– у річному циклі рівень фізичного розвитку юних дзюдоїстів ЕГ, які пройшли відбір за практичними рекомендаціями, порівняно з початком навчально-тренувального циклу підвищився на 5,3% ($p < 0,05$); у КГ, де спортивний відбір проходив за загальноприйнятою системою, приріст становив 5,6% ($p < 0,05$);

- процес удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи та дихального апарату у дзюдоїстів ЕГ покращився на 13,1% ($p < 0,05$), у КГ – на 2,9% ($p > 0,05$); .

- показники фізичної підготовленості у дзюдоїстів ЕГ підвищилися на 25,1% ($p < 0,05$), у КГ - на 9,4% ($p > 0,05$);

- рівень техніко-тактичної підготовленості у ЕГ був вищим на 31,6% ($p < 0,05$), ніж у групі контролю.

- рухові навички при освоєнні технічних елементів дзюдо були сформовані достовірно ($p < 0,05$) краще у ЕГ на 23,3%, ніж у контрольній групі;

- ефективність змагальної діяльності дітей ЕГ була вищою ($p < 0,05$) на 40%, ніж у КГ.

Лише приріст у фізичному розвитку виявився достовірним ($p < 0,05$) як в ЕГ на 5,3%, так і у КГ на 5,6%.

З 60 змагань у 42 (70%) перемогу здобули юні дзюдоїсти ЕГ та у 18 (30%) КГ. Дзюдоїсти ЕГ з 42 виграних змагальних сутичок у 4 (6,6%) перемогу здобули рішенням суддів «хантей», у 5 (8,3%) з невеликою перевагою «кока, юко», у 16 (26,6%) з явною перевагою «ваза-арі» та у 17 (28,3%) чиста перемога. Дзюдоїсти КГ з 18 виграних змагальних сутичок у 5 (8,3%) перемогу здобули рішенням суддів «хантей», у 8 (13,3%) з невеликою перевагою «кока, юко», у 4 (6,6%) з явною перевагою «ваза-арі» та в 1 (1,6%) чиста перемога «іпон».

Таким чином, реалізація практичних рекомендацій з відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо показала її високу ефективність, що виразилося у статистично достовірних змінах усіх досліджуваних показників. Результати дослідження можна використовувати у системі спортивного відбору та інших видах єдиноборств.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою психофізіологічних характеристик, які впливають на успішність тренування у дзюдо та включають аналіз координації рухів, швидкість реакцій, рухових можливостей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. У педагогічному процесі спортивного відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо рекомендується використовувати комбіновані засоби, які включають: визначення вихідного рівня фізичної підготовленості, показників рухової активності, застосування спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств.

2. Рекомендується виявляти рухові якості дитини у умовах ведення єдиноборства за допомогою використання спеціалізованих рухливих ігор: ігри у дотик, атакуючі захоплення, блокуючі захоплення, боротьба за захват обумовленої частини тіла, виведення із рівноваги.

3. Реалізувати практичні рекомендації з відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо рекомендується у наступній послідовності: на першому етапі визначати вихідний рівень розвитку основних рухових якостей, необхідних майбутньому дзюдоїсту (сила, швидкість, координація, гнучкість); на другому етапі виявити обсяг та потребу у руховій активності; на третьому, заключному етапі визначити здібності дитини в умовах ведення єдиноборства у вигляді спеціалізованих рухливих ігор.

4. Займається пропонується ігровий матеріал у складніших умовах - почати поєдинок, перебуваючи в різних позах і положеннях по відношенню один до одного. Вміння швидко орієнтуватися у несподіваній ситуації, мистецтво володіти своїм тілом, спритний маневр допомагають ефективно розпочати перервану сутичку у невідповідних умовах, своєчасно блокувати чи обмежувати дії супротивника. Діти з початку занять дзюдо повинні знати, що поєдинок розпочинається та переривається за командою судді. У процесі сутички один із суперників виявляється у менш вигідному положенні. Якщо такі положення освоїти заздалегідь і багаторазово програти на заняттях, всі вони не викличуть розгубленості у процесі боротьби. Подібні ігрові завдання – вдосконалюють оперативне мислення, здійснюють відпрацювання деталей технічних дій, напрацювання окремих епізодів поєдинку в складних умовах.

5. Проведення спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств здійснювалося три етапи: підготовка до гри, сама гра, обговорення гри.

Підготовка до гри - цей етап спрямовано формування у дзюдоїстів необхідних (техніко-тактичних) дій, достатніх для повноцінної участі у грі, це підготовчі вправи, що забезпечують формування необхідних ігрових дій. Створення проблемної ігрової ситуації дозволяє моделювати такі умови поєдинку, освоєння яких готує борця до майбутніх ситуацій у боротьбі.

Необхідно розпочати гру організовано та своєчасно. Гра починається за сигналом. Треба навчити дітей свідомо дотримуватись правил гри. У процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи гравців. Керівник має зацікавити дітей грою, захопити їх. Необхідно досягти свідомої дисципліни, чесного виконання правил та обов'язків, покладених на гравців. У процесі гри треба враховувати настрої гравців. Керівнику потрібно враховувати найнебезпечніші моменти у грі. Важливо, щоб ігри викликали позитивні емоції.

Будь-яку гру потрібно пояснювати приблизно за такою схемою: назва гри (можна сказати, з якою метою гра проводиться); ролі граючих та його розташування на майданчику; хід гри; мета гри (хто буде названий переможцем); правила гри.

Ігровий етап є основним. Перш ніж почати грати, діти освоюють правила гри, їм повідомляється, що можна робити у грі, а що не можна, чого треба прагнути, як оцінюється переможець. Гра на початковому етапі, у центрі якої стоїть оволодіння предметом та способом дій з ним, тобто виконання тактичних дій, змінюється грою, у центрі якої – борець та його ставлення до супротивника через виконання технічних дій.

Дозування у процесі гри. У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан зараз. Потрібно забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком. Регулювати гру можна різними методами: скороченням або збільшенням тривалості гри; введенням перерв; ускладненням чи спрощенням гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 12-15.
2. Абдуллаєв А. К., Христова Т. Є., Ребар І. В., Нестеров О. С. Сучасні педагогічні вектори спортивного відбору борців. *Теорія і методика професійної освіти*. 2023. Випуск 57. Том 1. С. 118-121.
3. Алексєєнко А. О., Журавель О. В., Юхно Ю. О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 5–9.
4. Алексєєнко А. О., Кисленко Д. П., Юхно Ю. О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 9. С. 4–8.
5. Антонова О. А. Возрастная анатомия и физиология. URL: http://www.ereading.club/chapter.php/97802/5/Antonova__Vozrastnaya_anatomiya_i_fiziologiya.html, 2019.
6. Біомеханіка спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімп., література, 2001. 320 с.
7. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с.
8. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. Вип. 1. Т. 1. С. 20–25.
9. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
10. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.

11. Волков В. Л., Волкова С. О. Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К (110). С. 120–124.
12. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 32-45.
13. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
14. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56–60.
15. Гончерюк М. Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*, 2013. С. 85–88.
16. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. Київ: Вища школа, 2001. 238 с.
17. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв. Київ, 2018. 116 с.
18. Дуброва С. В., Руденко М. М., Кошляк М. А., Коломоєць Г. А., Дерев'янко В. В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти : метод. посіб. Київ-Чернівці : «Букрек», 2020. 380 с.
19. Євтушенко Є., Білобров В., Делямба М., Мазур В., Мердов С., Сирмамійх В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 2 (160). С. 105–110.
20. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий*

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 9 (117). С. 40–44.

21. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.

22. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства.* 2019. № 1(11). С. 46–54.

23. Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства.* 2020. № 1(15). С. 13–21.

24. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

25. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.вих. і спорту :24.00.01. Київ, 2014. 39 с.

26. Мельник В. В. Дяченко А. А. Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 6-7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти.* Матеріали І Всеук. електор.наук.-практ. конф. Київ, 2018. С. 28-29.

27. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2007. 315 с.

28. Орел П. О., Сергєєв В .І., Шапар О.І. Дзюдо «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Федерація дзюдо України, 2012. 134 с.

29. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

30. Платонов В. М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / за загальною редакцією Платонова В.М. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
31. Паламарчук Ю. Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2011. Випуск 11. С. 104–110.
32. Подрігало О. Теоретико-методичні засади прогнозування успішності спортивної діяльності на етапах базової підготовки : дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2020. 528 с.
33. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*. 2019. №3 (13). С. 65–73.
34. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор, 2016. 542 с.
35. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: підруч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 784 с.
36. Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 2 (122). С. 158-163.
37. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 81-89.
38. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.]; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Олімп. л-ра, 2018. 384 с.
39. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 317–321.

40. Тропін Ю. М., Коробейніков Г. В., Перевозник В. І., Бочкарев С. В., Катихін В.М. Вплив вправ швидкісно-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2023. №1(27). С. 24–38.
41. Філіна В. А. Мотивація учнів 10–11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 3К (147) С. 434–439.
42. Чертов І., Бойченко Н.В. Рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів 19–21 років різних вагових категорій. *Єдиноборства*. 2023. № 1(27). С. 102–109.
43. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п'яти років. *Єдиноборства*. 2022. № 2(24). С. 86-95.
44. Шинкар'єв С. Основи відбору й спортивної орієнтації борців в системі багаторічної підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3(308). С. 194–202.
45. Шинкар'єв С. І., Костенко С. Ю. Теоретико-методичні основи етапів, періодів розвитку проблем та аспектів спортивного відбору. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2023. № 1 (355), С. 70-78.
46. Chatterton S., Zinn C., Helms E., Storey A. The effect of an 8-week low carbohydrate high fat (LCHF) diet in sub-elite Olympic weightlifters and powerlifters on strength, body composition, mental state and adherence: a pilot case-study. *Journal of Australian Strength and Conditioning*. 2017. Vol. 25, Issue 2. P. 28–41.
47. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students / Krzysztof Prusik,. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2012, Vol. 12. P. 113–122.
48. Crewther B. T., Cook C., Obmiński Z. Individual variation in the cortisol response to a simulated Olympic. *Biology of Sport*. 2019. Vol. 36, №2. P. 133–139.
49. Kindle Edition Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk. USA: Catalyst Athletics. 2017. 362 p.
50. Soriano A. M., Suchomel J. T., Comfort P. Weightlifting Overhead Pressing Derivatives: *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*. 2019. Vol. 49(6). P. 867–885.

51. Simmons L. Olympic Weightlifting Strength Manual. USA :Westside Barbell, 2017. 197 p.
52. Shaposhnikova I., Korsun, S. Analysis of students' somatic health and emotional state during sports games classes. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 2021. P. 608–612.
53. Larson N. C., Sherlin L., Talley C., Gervais M.. Integrative Approach to High-Performance Evaluation and Training : Illustrative Data of a Professional Boxer. *Journal of Neurotherapy*. 2012. Vol.16(4). P. 285–292.
54. Leonova A. B., Kuznetsova A. S., Barabanshchikova V. V. Job specificity in human functional state optimization by means of self-regulation training. *Procedia: social and behavioral sciences*. 2013. Vol. 86. P. 29–34.
55. Team composition in epee fencing which accounts for sportsmen's individual performance. Olha Zadorozhna, Yuriy Briskin. *Journal of Physical Education and Sport. Pitesti*, 2018. Art 273 P. 1863–1870.
56. Vardar S. A., S. Tezel, L. Ozturk. The relationship between body composition and anaerobic performance of elite young wrestlers. [and oth.] *Journal of Sports Science and Medicine*. 2007. Vol. 6. P. 34–38.
57. Walker O. Olympic Weightlifting. *Science for Sport. Phorte Editora Ltd*. 2016. P. 12–17.
58. Yang C. Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting. *UK: Marvel Athletics*, 2018. 270 p.
59. ZatsiorskyV., KraemerJ.W., Fry C.A. Science and Practice of Strength Training. USA: Human Kinetics, 2020. 344 p.
60. Gavrilova N., Mokhunko O. Organization of physical culture and sports activities of students in the process of judo classes. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. Issue 11 (143) 2021. P. 9–11.

АНКЕТА

Для тренерів

Ваш спортивний стаж: (років). Ваш тренерський стаж: (років).

Просимо Вас відповісти на наступні запитання (підкресліть обраний варіант відповіді):

1. Під час проведення кидка оцінку «Іппон»:

- а) досить вивести центр тяжкості противника межі площі його опори;
- б) необхідно впливати на супротивника протягом усієї траєкторії його падіння;
- в) інший варіант: .

2. Під час проведення кидка оцінку «Іппон» траєкторія падіння суперника:

- а) прямолінійна;
- б) кругоподібна (дугоподібна);
- в) комбінація прямолінійних та кругоподібних (дугоподібних) ділянок;
- г) інший варіант: .

3. У проведенні кидка на оцінку «Іпон» напрям Вашого зусилля руками має бути:

- а) по прямій (поштовх, ривок);
- б) по колу (дугоподібно);
- в) комбіновано;
- г) інший варіант:

4. Під час проведення кидка на оцінку «Іппон» необхідна робота області Тан Дена (поперек):

- а) завжди;
- б) у окремих випадках;
- в) не потрібна взагалі;
- г) інший варіант: .

5. Чи можете Ви виділити основні (базові) рухи корпусу (попереку), необхідні при проведенні будь-якого кидка:

- а) так, це;

б) ні, кожен кидок робите по-своєму, загальних елементів немає;

в) інший варіант:

6. Назвіть основні, на Вашу думку, вправи, технічні дії, необхідні для технічної підготовки борця–дзюдоїста.

7. Чи вважаєте Ви за доцільне проведення спортивного відбору дітей у багаторічній підготовці кваліфікованих дзюдоїстів?

а) так;

б) ні.

8. Чи проводите Ви у своїй роботі спортивний відбір дітей до груп початкової підготовки з дзюдо?

а) так;

б) ні.

9. Які критерії спортивного відбору використовуєте для виявлення перспективності дитини?

Свій варіант відповіді _____

10. Чи Ви використовуєте як критерій відбору показники рухової активності і якщо використовуєте те, які?

а) так;

б) ні;

Свій варіант відповіді _____

11. Чи застосовуєте Ви у системі спортивного відбору спеціалізовані рухливі ігри з елементами єдиноборств?

а) так;

б) ні;

Свій варіант відповіді _____

Дякуємо Вам за участь в анкетуванні!

Рухливі ігри з елементами боротьби

1. Заволодій м'ячем.

Учасники в стійці або на колінах беруться двома руками за баскетбольний (гумовий) м'яч. Під час захвату положення їхніх рук має бути однаковим. За сигналом кожний намагається відібрати м'яч і підняти його над головою. Якщо гра проводиться стоячи, падати на килим (на підлогу) забороняється.

2. П'ятиборці.

Змагання проходять у парах, хоча гра може бути командною. Спортсмени, викликані на середину татамі, повинні виконати п'ять вправ, кожна – максимальну кількість разів. Після виконання першої вправи учасники йдуть відпочивати, а до виконання другої приступають після того, як всі інші поміряються силами в першій.

Тренер підраховує бали, які набирає кожен учасник поєдинків:

- підтягнутися на поперечині, або (якщо перекладини немає) зігнути і розігнути руки в упорі лежачи: один раз – один бал.
- присідання на правій нозі. За кожне присідання – два бали.
- присідання на лівій нозі. За кожне присідання – два бали.
- з положення лежачи на спині стати на міст з опорою на руки. Один раз – чотири бали. Наприкінці гри визначається кращий спортсмен, а також команда, представники якої набрали більше балів.

3. Салки ногами.

Гравці, стоячи в парах, кладуть руки один одному на плечі. Завдання кожного – доторкнутися ногою до того, хто стоїть навпроти, і якомога довше не дати супернику доторкнутися до своєї ноги. Підсічки (внутрішньою стороною стопи) можна робити правою або лівою ногою, рятуючись, дозволяється згинати ногу в коліні, але не ставати.

4. Скачки.

Дві команди гравців діляться на «вершників» і «коней», після чого шикуються перед лінією старту колонами. За сигналом пари біжать вперед, забігають за лінію за 10–15 м від старту. Міняються ролями, після чого «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, що повернулися, перетнули лінію старту.

Перемагає команда, яка перша закінчила естафету. У випадку падіння «вершника» він повинен знову сісти на «коня» і продовжувати естафету. Можна провести варіант гри з просуванням «коней» із «вершниками» в упорі стоячи на колінах.

5. Бій півнів.

Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити рукою гомілку своєї однойменної ноги, а іншу руку завести за спину. Рухаючись у такому положенні, поштовхами плеча або грудьми вивести суперника з рівноваги – змусити його торкнутися підлоги іншою ногою.

6. Бій пінгвінів.

Гра проводиться на борцівському килимі. У середину намальованого кола діаметром 2–3 м, запрошують двох гравців, які затискають між ногами (нижче за коліна) набивний або волейбольний м'яч.

Після того як керівник подасть сигнал до початку гри, обидва спортсмени намагаються виштовхнути свого супротивника з кола або вивести його з рівноваги. Якщо один із гравців втратить м'яч, то він має знову затиснути його між ногами. Втрата м'яча дозволяється не більше трьох разів, після чого спортсмену, який впустив м'яч, оголошується поразка. Той, хто програв, вважається спортсмен, який втратив рівновагу або вийшов за межі кола.