

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Спортивний відбір дзюдоїстів на етапі початкової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Черкашина Інна Михайлівна

Керівник: к.пед.н., доцент Короленко К.В.

Рецензент: к.п.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Свасьєв А.В. _____

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Черкашина Інна Михайлівна

1. Тема роботи (проекту) «Спортивний відбір дзюдоїстів на етапі початкової підготовки»
керівник роботи (проекту) к.пед.н., доцент Короленко К.В.
затверджені наказом ЗНУ від « ____ » _____ 2020 року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 листопада 2020 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): визначення особливостей спортивного відбору дзюдоїстів на етапі початкової підготовки дзюдоїстів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Дослідити комплексну методику відбору дзюдоїстів на етапі попередньої підготовки, що застосовувалася в Запорізькій районній ДЮСШ «Колос». Дослідити ефективність комплексної методики спортивного відбору дзюдоїстів на етапі попередньої підготовки Запорізькій районній ДЮСШ «Колос». Сформулювати висновки щодо доцільності та ефективності застосування комплексної методики спортивного відбору та виділити її особливості.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 12 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.пед.н., доцент Короленко К.В.		
II	к.пед.н., доцент Короленко К.В.		
III	к.пед.н., доцент Короленко К.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2019 р.- жовтень 2019 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2019 р. – жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2020 р. - жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **І.М. Черкашина**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **К.В. Короленко**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Особливості спортивного відбору в дзюдо	10
1.2 Вікова періодизація та її значення для спортивного відбору в дзюдо	22
1.3 Морфофункціональні та анатомо-фізіологічні особливості дітей 8-12 років	30
2 Завдання, методи і організація дослідження	43
2.1 Завдання дослідження	43
2.2 Методи дослідження	43
2.3 Організація дослідження	45
3 Результати дослідження	56
Висновки	79
Перелік посилань	81

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 84 сторінки, 12 таблиць, 42 літературних джерела.

Об'єктом дослідження є спортивний відбір дзюдоїстів.

Метою роботи є визначення особливостей спортивного відбору дзюдоїстів на етапі початкової підготовки дзюдоїстів.

Методами дослідження є: аналіз наукових джерел; тестування; контент-аналіз; аналіз отриманих даних у ході дослідження; порівняльний аналіз даних.

В сучасному спорті природній відбір та елементи інтуїтивної вибіркової селекції досить часто замінюють системний спортивний відбір. Такий вид спорту, як дзюдо, нажаль не є виключенням. Природний відбір та інтуїтивна селекція замість системного спортивного відбору не вирішують проблему багаторічної підготовки дзюдоїстів та проблему підготовки кваліфікованого резерву. Згідно зі статистичними даними Міністерства молоді та спорту України, відомо, що в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК, УОР, спеціалізованих секціях дзюдо, групах підготовки дзюдоїстів спортивних клубів проходить значне «відсіювання» дітей, підлітків, юнаків. Близько 70% юних дзюдоїстів припиняють заняття дзюдо через різноманітні чинники, серед яких невідповідність програмних вимог щодо системи відбору і багаторічного процесу навчання, тренування, виховання та розвитку кваліфікованих спортсменів у системі багаторічної спеціалізованої освіти займає одне з основних місць.

У процесі роботи окреслено теоретико-методичні положення спортивного відбору в системі багаторічної спеціалізованої освіти як поєднання навчання, тренування, виховання та розвитку дзюдоїста в сучасному спорті. Визначені особливості спортивного відбору дзюдоїстів на етапі початкової підготовки та обґрунтовано оновлений підхід щодо спортивного відбору як елементу багаторічної спеціалізованої освіти

дзюдоїста на основі вивчення, систематизації та узагальнення українського, європейського та світового досвіду. Результати досліджень апробовано в умовах практики дзюдо.

спортивний відбір, етапи спортивного відбору, дзюдо, особливості спортивного відбору дзюдоїтів

ABSTRACT

Diploma consists of 85 pages, 12 tables, 42 literature sources.

The object of research is the sports selection of judo.

The aim of the work is to determine the features of sports selection of judo at the stage of initial training of judokas.

Research methods are: analysis of scientific sources; testing; content analysis; analysis of the data obtained during the study; comparative data analysis.

In modern sports, natural selection and elements of intuitive selective selection often replace systemic sports selection. Unfortunately, sports such as judo are no exception. Natural selection and intuitive selection instead of systematic sports selection do not solve the problem of long-term training of judokas and the problem of training a qualified reserve. According to the statistics of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, it is known that in CYSS, SDYUSHOR, UFK, UOR, specialized sections of judo, training groups for judokas of sports clubs there is a significant "screening" of children, adolescents and young people. About 70% of young judokas drop out of judo due to various factors, including the inconsistency of program requirements for the selection system and the long-term process of training, education, training and development of qualified athletes in the system of long-term specialized education.

In the process of work the theoretical and methodical provisions of sports selection in the system of long-term specialized education as a combination of training, education and upbringing of a judoka in modern sports are outlined. The peculiarities of sports selection of judokas at the stage of initial training are determined and the updated approach to sports selection as an element of long-term specialized education of a judoka based on the study, systematization and generalization of Ukrainian, European and world experience is substantiated. The results of the research were tested in the conditions of judo practice.

SPORTS SELECTION, STAGES OF SPORTS SELECTION, JUDO,
FEATURES OF SPORTS SELECTION OF JUDOITS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

АТ – артеріальний тиск (мм рт.ст.)

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

ЧД – частота дихання за хвилину, дих/хв

ФС – функціональний стан, головний показник здоров'я і функціональних
можливостей організму.

ВСТУП

В сучасному спорті рівень вимог до спортивних досягнень постійно збільшується, що призводить до постійного збільшення вимог до самих спортсменів. Такі жорсткі умови потребують значного перегляду програм спортивної підготовки та організації більш системного та цілеспрямованого відбору майбутніх спортсменів ще на етапі початкової підготовки.

Дзюдо – це складнокоординаційний вид боротьби, в якому дозволені кидки, больові та удушливі прийоми. Дзюдо базується на трьох головних принципах, які роблять його не просто спортом, а справжньою філософією життя: взаємна допомога та розуміння задля досягнення більшого прогресу, найкраще використання тіла та духа й «піддатися задля перемоги». Все це робить дзюдо досить складним для оволодіння видом спорту з дуже великими вимогами як до техніко – фізичної підготовки спортсменів, так і до їхньої морально – психологічних якостей.

На сучасному етапі розвитку дзюдо в Україні дуже гостро постає питання якісного спортивного відбору юних дзюдоїстів, який дає змогу підвищити рівень підготовки майбутніх спортсменів та дозволяє більш системно побудувати процес всебічного розвитку, починаючи з етапу початкової підготовки.

Метою цієї роботи є визначення особливостей спортивного відбору дзюдоїстів на етапі початкової підготовки задля підвищення ефективності організації всебічної підготовки та виховання майбутніх призерів олімпійських ігор.

Об'єктом дослідження є процес спортивного відбору.

Предметом – особливості спортивного відбору дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Особливості спортивного відбору в дзюдо

Задля росту спортивних результатів треба брати до уваги методику та такту спортивного тренування, використання передових технічних засобів, висококваліфіковану реабілітацію спортсменів, а також зростання масовості і правильності спортивного відбору. Методика та тактика спортивного тренування, передові технічні засоби, висококваліфікована реабілітація спортсменів визначаються соціальними, економічними та організаційними питаннями, тоді як питання спортивного відбору – це питання наукового дослідження, проблема наукового пошуку.

Коли мова заходить про спортивний відбір, актуальними стають такі поняття, як: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

Здібності – індивідуально-психологічні особливості людини, які проявляються в діяльності та є умово успішного її виконання.

Здібності тісно поєднанні зі знаннями, уміннями і навичками людини та забезпечують їх швидке надбання, закріплення та ефективне застосування на практиці.

У спорті мають значення як загальні здібності (забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, вміннями і навичками і продуктивність в різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту).

Природною основою формування здібностей є задатки – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів почуттів і руху.

Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково обумовлених (генетичних) задатків, які відрізняються стабільністю і консервативністю. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей слід звертати увагу, перш за все на ті відносно мало мінливі ознаки, які обумовлюють успішність

майбутньої спортивної діяльності. Поряд з вивченням консервативних ознак, прогноз спортивних здібностей передбачає виявлення тих показників, які можуть істотно змінюватися під впливом тренування. При цьому необхідно брати до уваги, як темпи зростання показників, так і їх вихідний рівень.

Виділяють такі види здібностей:

- природні, що формуються на базі вроджених задатків при наявності елементарного життєвого досвіду через механізми навчання типу умовно – рефлекторних зв'язків;
- специфічні, що формуються й забезпечують розвиток у соціальному середовищі, серед них виділяють загальні і спеціальні здібності.

Придатність – це сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад, у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно – вольової сфери людини.

Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка стимулює бажання до даної діяльності. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина не придатна займатись певним видом спорту, однак все ж бажає цього. Схильність розвивається під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.).

Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим.

На сьогоднішньому етапі розвитку у спорті найактуальнішим питанням є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі

результати. Сучасним спортсменам повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. Досягти цього буває дуже складно навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Тобто спортивний відбір – це комплекс заходів, що дозволяє визначити високу ступінь схильності (обдарованість) дитини до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний відбір – довгий багатоступінчастий процес, який може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена забезпечена комплексна методика оцінки його особистості, що припускає використання різних методів дослідження (педагогічних, медико – біологічних, психологічних, соціологічних та ін.).

Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно – технічної майстерності юних спортсменів.

На основі медико – біологічних методів виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму і стан здоров'я спортсмена.

За допомогою психологічних методів визначаються здатності психіки спортсмена, що впливають на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні завдань, поставлених перед спортивною командою.

Соціологічні методи дозволяють отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням.

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивно спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів. Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів, що дозволяють намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту. Спортивна орієнтація виходить з оцінки можливостей конкретної людини, на основі якого проводиться вибір найбільш підходящого для нього виду спортивної діяльності.

Таким чином, спортивний відбір повинен вирішувати задачу виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначати стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування. Слабкий прояв фізичних здібностей і якостей особистості стосовно одного з видів спорту не може розглядатися, як відсутність спортивних здібностей. Більш того, незначні показники до одного виду спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими факторами і забезпечувати високу результативність в іншому вигляді.

Важливо враховувати, що спортивний відбір і орієнтація – не одномоментний події на тому чи іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Відбір і орієнтація тісно пов'язані зі структурою багаторічного вдосконалення спортсмена. Відповідно до цього доцільно виділяти п'ять етапів відбору, в результаті кожного з яких повина бути дана відповідь на питання: чи здатний обстежуваний вирішити ті завдання, які стоять на конкретному етапі багаторічної підготовки?

Відповідно до цього і встановлюється основне завдання відбору на кожному з його етапів.

Таблиця 1.1

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Спортивний відбір		
Етап	Задача	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Встановлення доцільного спортивного вдосконалення в даному виді спорту	Етап початкової підготовки
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Етап попередньої базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Етап спеціалізованої базової підготовки
Основний	Встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення. Визначення доцільності продовження спортивної кар'єри.	Збереження вищої спортивної майстерності. Поступового зниження досягнень.

Для кожного з наведених етапів відбору характерні свої методи і критерії, точність оцінок та ін.[12] Якщо на першому етапі відбору велику роль відіграють антропометричні і морфологічні характеристики спортсменів, то на заключному, п'ятому, етапі ці показники практично не враховуються, а основна увага звертається на рівень спортивних досягнень, величину і характер попередніх навантажень, психологічні особливості спортсменів, їх соціальний статус і мотивацію до продовження занять спортом.[12]

Якщо при первинному і попередньому відборі у випадку відсутності явних проти показів для занять спортом оцінки носять рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними і конкретними. Основою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопичені тренером, лікарем та іншими спеціалістами. Ці дані в комплексі з результатами комплексних досліджень дають підстави для більш обґрунтованих висновків.

На кожному етапі спортивного відбору не лише виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається детальна оцінка його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку фізичних якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини і характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена та ін. Всі ці дані є основою для орієнтації підготовки спортсмена на наступному етапі багаторічної підготовки.[9] Таким чином етапи спортивного відбору органічно пов'язуються зі спортивною орієнтацією.

Важливо враховувати, що спортивний відбір і орієнтація – не одночасні події на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки, а практично безперервний процес, який охоплює все багаторічне удосконалення спортсменів. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємозв'язків між спадковими факторами, які

проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того чи іншого виду діяльності, які свідчать про природну обдарованість людини, є лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом. Явні здібності ж можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання і є наслідком складної діалектичної єдності – вродженого і набутого, біологічного і соціального.

Первинний відбір. Завдання – визначити для дитини доцільність занять конкретним видом спорту. Основні критерії – вік, оптимальний для початку занять; відсутність серйозних відхилень в стані здоров'я і схильності до захворювань, які є бар'єром до занять спортом; відповідність тіло будови вимогам виду спорту; відповідність рівня рухових здібностей вимогам виду спорту.[8]

Попередній відбір. Завдання – оцінка здібностей спортсмена до ефективного спортивного удосконалення. Основні критерії – відсутність відхилень у стані здоров'я; відповідність будови тіла, структури і потенційних можливостей м'язової системи, енергетичного потенціалу, аналізаторних системі рухових здібностей вимогам виду спорту; схильність основних функціональних систем і механізмів адаптаційним перебудовам під впливом тренування.[8]

Проміжний відбір. Завдання – оцінка можливостей досягнення спортсменами високої майстерності в конкретних дисциплінах і видах змагань. Основні критерії – відповідність тіло будови можливості досягти результатів рівні міжнародного класу; стійка мотивація до отримання позитивних результатів; відсутність відхилень у стані здоров'я, що здатні перешкодити успішному спортивному удосконаленню; психологічна і функціональна готовність до перенесення великих навантажень; резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту фізичних якостей, вдосконалення важливих елементів техніки, різноманітних компонентів тактичної і психологічної підготовленості.

Основний відбір. Завдання – оцінка здібностей до досягнення результатів міжнародного класу. Основні критерії – ступінь мотивації до завоювання вершин майстерності і відсутність перешкод до цього в стані здоров'я; психологічна і функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, в тому числі в складних умовах – незвичному чи несприятливому кліматі, при зміні часових поясів, в умовах спеки, середньогір'я, психологічно напруженої атмосфери відповідальних змагань та ін.; здібність до максимальної реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах гострої конкуренції в головних змаганнях і до досягнення в таких змаганнях особистих рекордів; здібність до адекватного сприйняття змагальної ситуації, варіювання компонентами технічної, тактичної й інших видів підготовленості.[5]

Заключний відбір. Завдання – виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів і їх підвищення; визначення доцільності продовження спортивної кар'єри. Основні критерії – наявність мотивації і відсутність перешкоджаючих збереженню майстерності відхилень в стані здоров'я; вік спортсмена і його відповідність межам, оптимальним для найвищих результатів у видах змагань, обраних для спеціалізації, а також тривалість збереження ним високої майстерності; наявність необхідних для збереження досягнутої підготовленості резервних можливостей організму; соціальне і матеріальне положення, що є сприятливими для продовження спортивної кар'єри.

У процесі відбору та орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють отримати досить повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;

- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до освоєння спортивної техніки і тактики;
- здатності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивному протіканню відновних процесів;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостям суддівства.
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізувати його в екстремальних умовах змагань.

Завдання конкретного етапу відбору та орієнтації визначають роль і значення інформації, отриманої по кожному із зазначених напрямків.[23]

Інформація про стан здоров'я однаково важлива для кожного з п'яти етапів.

Дані про статуру, особливості нервової системи, можливості та перспективи вдосконалення найважливіших функціональних систем організму особливо необхідні на першому і другому етапах.

Рівень спортивного результату, здатність показувати найвищі результати в екстремальних умовах, змагальний досвід, здатність пристосовуватися до умов конкретних змагань набувають вирішального значення на четвертому і п'ятому етапах.

Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується відбором в збірні команди країни з видів спорту та виявлення здібностей до збереження вищих спортивних досягнень. Він здійснюється в п'ять етапів, які були описані вище.

Важливість психологічних факторів відбору і складність психічних якостей і властивостей спортсмена вимагає суворо дотримуватися основних методологічних принципів психологічного відбору в спорті. До таких методологічних принципів належать:

- Принцип системності. Граючи головну роль, передбачає взаємопов'язану розробку процедури відбору, вивчення психологічних особливостей спортсменів високого класу, прогнозування результатів тренувань і спортивних досягнень;
- Принцип наукової обґрунтованості. Вимагає спеціальної наукової перевірки і глибокого теоретичного обґрунтування розроблених правил відбору в кожному конкретному виді спорту, для певних ситуацій спортивної кар'єри.
- Принцип комплексності. Підкреслює багатоплановість проблеми відбору і встановлює необхідність прийняття рішення про позитивне або негативне результати діагностики тільки на основі всього комплексу інформації: соціальної, педагогічної, медико – біологічної, економічної, психологічної;
- Принцип пролонгованої, динамічного відбору. Згідно з цим принципом відбір в спорті є безперервний процес вивчення і діагностики спортивно – значущих властивостей і якостей особистості спортсмена, протягом усього його спортивної кар'єри;
- Принцип педагогічної цінності. Визначає важливість використання результатів психодіагностичного обстеження спортсменів не тільки для завдань відбору найбільш обдарованих, але і для управління тренувальним процесом; для цілеспрямованого побудови процесів виховання, тренування і відновлення, а так само розробки нових навчально – тренувальних засобів;
- Принцип адаптивності. Передбачає гнучкість, змінність критеріїв відбору в зв'язку зі зміною вимог до спортсменів (підвищення або зниження конкуренції, зміни правил змагань, проведення головних змагань в складних кліматичних умовах);
- Принцип актуальності. Вказує роль і місце психологічного відбору в системі підготовки до досягнення максимальних спортивних результатів, в

сучасних умовах в значній мірі залежать від здібностей і індивідуальних якостей психіки спортсмена;

- Принцип практичності. Вимагає рентабельності не тільки з матеріальних витрат на обладнання і навчання фахівців, а й по частоті, тривалості обстежень і оперативності одержуваних психодіагностичних рекомендацій.

Розробка системи спортивного відбору, спираючись на відповідні закономірності теорії спортивного тренування, включає в себе чотири етапи: формування цільових критеріїв, вибір прогностичних критеріїв, побудова моделі відбору і практика спортивного відбору.

Спортивний відбір в групу дзюдо – комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності (обдарованості) дітей, підлітків, юнаків, дівчат до цього виду спорту.

Загальновідомо, що в процесі протиборства дзюдоїстам необхідно проявляти швидкість реагування, здатність до переключення уваги, координацію пересувань, здійснювати атакуючі дії з урахуванням дій суперника. Крім цього важливо володіти м'якістю і точністю рухів, успішно виконувати рухові дії в швидко – силовому режимі. Додатковими вимогами до дзюдоїстів є: сила рук, витривалість.

Придатність до занять дзюдо може визначатися в тестах, які характеризують рухливість нервових процесів, що визначають рівень координаційних і швидко – силових здібностей, які виявлятимуть особливості психомоторних реакцій. Але ці тести лише частково відображають придатність, оскільки не дають уявлення про характер і особистісні якості піддослідних.

Спортивний відбір в дзюдо реалізується як тривалий, багатоступінчастий процес, який ефективний лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки дзюдоїстів забезпечена комплексна методика оцінки особистості, що припускає використання різних методів дослідження.

Існують основні методи спортивного відбору в дзюдо, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів дитячо-юнацького віку. До них відносяться: педагогічні методи, медико-біологічні методи, соціологічні методи та психологічні методи.

Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів.

Медико-біологічні методи виявляють морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму дзюдоїста і стан його здоров'я.

Соціологічні методи дозволяють отримувати дані про спортивні інтереси дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до тривалих занять дзюдо і високих спортивних досягнень.

Психологічні методи дають змогу отримати дані про рівень проявів властивостей вищої нервової діяльності, психічних процесів, психомоторних якостей; особливостей особистості та міжособистісних відносин спортсмена (мотивація, почуття обов'язку, емоційна стійкість, вольовий самоконтроль, лідерство, агресивність, комунікабельність, конфліктність, толерантність).

Таким чином, дослідивши літературні джерела та проаналізувавши теоретико-методологічні засади спортивного відбору, ми можемо зробити висновок щодо складності процесу спортивного відбору, багатоманітності його критеріїв та необхідності постійного уточнення методів та показників згідно з постійною мінливістю актуальної соціально – економічної ситуації, яка безпосередньо впливає на уточнення критеріїв здоров'я та відповідності його нормам.

1.2 Вікова періодизація та її значення для спортивного відбору в дзюдо

Розвиток людини у процесі індивідуального життя називають онтогенезом. Він полягає у змінах, що носять закономірний, послідовний, прогресивний характер, як рух від нижчих до вищих рівнів життєдіяльності, її структурне та функціональне вдосконалення. Онтогенез відбувається у різних напрямках: морфофізіологічний (як становлення організму), психічний (розвиток людини як свідомої суспільної істоти). Виділяють декілька аспектів розвитку: біологічний, психічний, соціальний і духовний (моральний).

Біологічний розвиток проявляється в дозріванні анатомо – фізіологічних структур, зміни функцій різних систем і органів людини.

Психічний розвиток виражається в ускладненні психічних процесів і здібностей – почуттів, відчуттів, сприйняття, мислення, пам'яті, уяви, в ускладненні таких психічних утворень, як здатності і мотиви діяльності, потреби і інтереси, ціннісні орієнтації.

Соціальний розвиток – це поступове входження людини в різні види відносин – економічні, правові, суспільні, виробничі. Людина стає членом суспільства, засвоюючи всі ці види відносин і в них – свої функції.

Духовний (моральний) розвиток проявляється в осмисленні людиною життєвого призначення.

Вік – конкретна, відносно обмежена в часі ступінь психічного розвитку індивіда та його розвитку як особистості, яка характеризується сукупністю закономірних фізіологічних і психологічних змін, не пов'язаних з розходженням індивідуальних особливостей.

Виділяють поняття хронологічного, біологічного, психологічного та соціального віку.

Хронологічний вік виражається кількістю календарних років, місяців, днів від моменту народження.

Біологічний вік визначається станом обміну речовин і функцій організму в порівнянні із середньостатистичними показниками.

Психологічний вік встановлюється шляхом співвіднесення рівня психічного (інтелектуального і емоційного) розвитку індивіда з відповідним нормативним рівнем.

Соціальний вік вимірюється за допомогою співвіднесення рівня соціального розвитку людини (наприклад, володіння певним набором соціальних ролей) з тим, що статистично нормально для її однолітків.

Так як ріст і розвиток мають індивідуальні особливості, та чи інша фаза біологічного, психічного або соціального розвитку дитини може початися раніше або пізніше в порівнянні з середніми показниками для популяції. Зустрічаються діти, біологічний, психологічний або соціальний розвиток яких значно випереджає хронологічний (паспортний) вік, або навпаки, значно відстає. Наприклад, різниця між хронологічним і біологічним віком може досягати 5 років.

У ХХ столітті намітилася тенденція до прискорення темпів біологічного розвитку дітей і підлітків, а також до збільшення абсолютних розмірів тіла дорослих. Це явище отримало назву акселерації. Вона проявляється в більш ранньому статевому дозріванні і більш ранньому досягненні віку шкільної зрілості (в середньому 6 років).

Вікова періодизація – це спроба виділити загальні закономірності, яким підкоряється життєвий цикл людини. Поділ життєвого шляху на періоди дозволяє краще зрозуміти закономірності розвитку і специфіку окремих вікових етапів.

У 1965 році була прийнята фізіологічна періодизація на Міжнародному симпозіумі з вікової фізіології і виділяє сім періодів розвитку в дитинстві і юнацтві:

- Період новонародженості (з 1 по 10 день після народження)
- Грудний вік (з 11 дня до 1 року)
- Раннє дитинство (з 1 року до 3 років)
- Перший період дитинства (з 3 років до 8 років);

- Другий період дитинства (у хлопчиків з 8 до 12 років, у дівчаток – з 8 до 11 років)
- Підлітковий вік (у хлопчиків з 13 до 16 років, у дівчаток – з 12 до 15 років)
- Юнацький вік (у юнаків від 17 до 21 року, а у дівчат – від 16 до 20 років).

У соціально – психологічних періодизаціях залежно від критерію виокремлюють різні періоди в житті людини. Однак, незважаючи на різні критерії періодизацій розвитку, більшість теорій виокремлюють схожі вікові етапи.

Американський психолог Ерік Еріксон (1902-1994 рр.) виокремив кілька психосоціальних стадій розвитку особистості:

- Немовля (від народження до кінця 1 року). У цей період завдяки материнській турботі закладаються основи здорової особистості у вигляді загального почуття довіри, «впевненості», «внутрішньої визначеності». Людина довіряє соціуму, виходячи з міри довіри до своєї матері. Почуття недовіри, страху, підозрливості з'являються, якщо мати ненадійна, відштовхує дитину;

- Раннє дитинство (від 1 до 3 років). Дитина починає самостійно діяти (наприклад, стояти, ходити, вилазити, вмиватися, одягатися, їсти). Ідентичність дитини на цій стадії може бути позначена формулою: «Я сам» і «Я – те, що я можу». Розумна дозволеність сприяє становленню автономії дитини. У разі постійної гіперопіки або ж, навпаки, коли батьки очікують від дитини надто багато з того, що виходить за межі її можливостей, у неї виникають сумнів і невпевненість у собі, виробляється слабка сила волі;

- Вік гри (від 3 до 6 років). У дошкільному періоді розпалюється конфлікт між ініціативою і провиною. Діти починають цікавитися різними видами діяльності, пробувати нове, контактувати з однолітками, залюбки піддаються навчанню і вихованню. Це вік, коли головним почуттям ідентичності стає: «Я - те, що я буду». Заохочення починань дитини сприяють

становленню ініціативності, розширенню меж незалежності, розвитку творчих здібностей. За надмірного контролю і обмеження діяльності у дітей виникає сильне почуття провини. Діти, охоплені цим почуттям, пасивні, скуті і в майбутньому мало спроможні до продуктивної праці;

- Шкільний вік (від 6 до 12 років). У цьому віці дитина виходить за межі сім'ї і починається систематичне навчання. Діти прагнуть дізнатися, що з чого виходить і як воно діє. Ідентичність дитини тепер виражається так: «Я – те, чого я навчився». Навчаючись у школі, діти долучаються до правил усвідомленої дисципліни, активної участі. Небезпека цього періоду полягає в появі почуття неповноцінності, або некомпетентності, сумнівів у своїх здібностях або у статусі серед однолітків;

- Юність (від 12-13 до 19-20 років) – найважливіший період у психосоціальному розвитку людини. Вже не дитина, але ще й не дорослий, підліток стикається з новими соціальними ролями і пов'язаними з ними вимогами. Він оцінює світ і ставлення до нього, здійснює стихійний пошук нових відповідей на важливі запитання: «Хто я?», «Ким я хочу стати?». Підлітки відчують пронизливе почуття своєї непотрібності, душевного розладу і безцільності, іноді кидаються у бік «негативної» ідентичності, делінквентної (відхиленої від норми) поведінки. Криза ідентичності, або рольова плутаність, призводить до неспроможності вибрати професію або продовжити освіту, іноді до сумнівів у власній статевій ідентичності. Позитивна риса, пов'язана з успішним виходом із кризи періоду юності, – це здатність зробити власний вибір, знайти свій шлях у житті і залишатися вірним узятим на себе зобов'язанням, прийняти суспільні принципи і дотримуватися їх.

Відомий психолог Л. С. Виготський (1896-1934 рр.) встановив чотири основні закономірності, або особливості дитячого розвитку. До яких належать, перш за все, циклічність та нерівномірність розвитку.

Циклічність. Розвиток має складну організацію в часі, темп і зміст розвитку змінюються впродовж дитинства. Піднесення, інтенсивний розвиток

змінюються уповільненням, згасанням. Цінність місяця в житті дитини визначається тим, яке місце він займає в циклах розвитку: місяць у дитинстві не тотожний місяцю в підлітковому віці.

Нерівномірність розвитку. Різні якості особистості, зокрема психічні функції, розвиваються нерівномірно. Є періоди, коли функція домінує, зокрема, це період її найбільш інтенсивного, оптимального розвитку, а інші функції опиняються на периферії свідомості і залежать від визначальної функції. Кожен новий віковий період характеризується перебудовою міжфункціональних зв'язків – щоразу домінує інша функція.

За Виготським, рушійна сила (чинник) психічного розвитку – це навчання. Не кожне навчання виконує роль рушійної сили розвитку, може трапитися і таке, що воно виявиться даремним або навіть загальмує розвиток. Щоб навчання було розвивальним, воно повинно орієнтуватися не на завершені вже цикли розвитку, а на ті, що виникають, на зону найближчого розвитку дитини. Зону найближчого розумового розвитку Виготський визначає як різницю, «відстань» між рівнем актуального розвитку дитини і рівнем її потенційного розвитку. Рівень складності завдань, що їх вирішує дитина самотійно, визначає актуальний рівень розвитку. Рівень складності завдань, що їх вирішує під керівництвом дорослого, визначає потенційний рівень. У зоні найближчого розвитку є психічний процес, що формується у спільній діяльності дитини і дорослого; після завершення етапу становлення він стає формою актуального розвитку самої дитини.

Лев Виготський поділяє періоди розвитку дитини відповідно до психологічного віку, який визначається до початку кожного вікового періоду соціальною ситуацією розвитку – своєрідним, специфічним для даного віку, особливим ставленням дитини до навколишнього середовища, способом життя дитини, її «соціальним буттям».

Дедалі накопичуючись, психологічні новоутворення – продукти вікового розвитку і водночас передумови подальшого розвитку – поступово заходять у суперечність зі старою соціальною ситуацією розвитку, ведуть до

її зламу і побудови нових взаємин, які відкривають нові можливості для розвитку дитини в наступному віковому періоді. Так відбувається зміна психологічних вікових груп. Л. Виготський розрізняв два типи вікових періодів, що змінюють один одного, - стабільні і критичні (кризи).[10]

Періодизація, запропонована Виготським, включає такі періоди:

- криза новонародженості;
- дитинство (від 2 – х місяців до 1 – го року);
- криза 1 – го року;
- раннє дитинство (від 1 – го року до 3 – х років);
- криза 3 – х років;
- дошкільний вік (від 3 – х до 7 – ми років);
- криза 7 – ми років;
- шкільний вік (від 8 – ми до 12 – ти років);
- криза 13 – ти років;
- пубертатний вік (від 14 до 17 – ти років);
- криза 17 – ти років.

Відомий психолог Д. Б. Ельконін (1904 – 1984) використовував поняття «провідна діяльність», розроблене російським психологом А.Н. Леонтьєвим (1903–1979), як критерій виокремлення психологічних вікових груп. У кожному віці є система різних видів діяльності, але провідна посідає особливе місце в ній. Провідна діяльність проходить тривалий шлях становлення, розвитку (під керівництвом дорослих), а не виникає в готовій формі.[9]

Провідна діяльність – це не та діяльність, яка займає у дитини найбільше часу. Це головна діяльність за значенням для психічного розвитку. Д. Ельконін асоціює різні періоди розвитку дитини із провідними видами діяльності.[10]

- Вік немовляти з безпосередньо – емоційним спілкуванням дитини і дорослого.
- Ранній вік (від 1 – го року до 3 – х років) з предметною діяльністю.
- Дошкільний вік (від 3 – х до 7 – ми років) з рольовою грою.

- Молодший шкільний вік (від 8 – ми до 12 – ти років) з навчальною діяльністю.
- Підлітковий вік (від 11 до 15 років) з інтимно – особистим спілкуванням з однолітками.
- Юність.

Усередині провідної діяльності виникають і розвиваються так звані психологічні новоутворення. При заміні однієї провідної діяльності іншою (коли, наприклад, ігрова діяльність дошкільного віку заміщається іншою провідною діяльністю – навчальною, характерною вже для молодшого шкільного віку) відбувається криза. Залежно від змісту виокремлюють кризи взаємин (3 роки і 11 років) і кризи світогляду (1 рік, 7 і 15 років).

Швейцарський і французький психолог Жан Піаже (1896 – 1980) за основу вікової періодизації взяв стадії когнітивного (інтелектуального) розвитку. Кожна з цих стадій характеризується певним стилем мислення і способом вирішення поставлених завдань.[12]

Сенсомоторна стадія (до 2 – х років). Дитина в цей період навколишній світ сприймає відносно своїх відчуттів. Вона живе «тут і тепер». Іграшка існує тільки тоді, коли дитина її бачить, чує, торкається її. Коли іграшка зникає з поля відчуттів – для дитини її не існує, вона її не шукає. Після закінчення цього періоду дитина починає розуміти об'єктивний характер навколишнього світу (наприклад, що речі можуть існувати навіть тоді, коли вона їх не бачить), а також усвідомлювати найпростіші причиново-наслідкові зв'язки (наприклад, що отримає десерт, якщо з'їсть основну страву).

1. Доопераційна стадія (2-7 – ми років) складається із двох підстадій: Передпонятійної (2-4 роки). Дитині важко усвідомити, що існує безліч речей з однаковими характеристиками (що іграшка в руках іншого малюка така сама, як у неї, а не та, що у неї вдома).

2. Інтуїтивної (4-7 років). Дитина здатна вирішити багато завдань інтуїтивно, але її мислення все ще ґрунтується більше на сприйманні, ніж на логіці.

Стадія конкретних операцій (7-11/12 років). На цій стадії поступово формуються основи логічного мислення. Однак зберігається здатність розв'язувати задачі, які легко уявити.

Стадія формальних операцій (12-14/15 років). Формується спроможність оперувати абстрактними поняттями, логічно мислити, аналізувати наслідки і робити висновки. Зверніть увагу, що лише після завершення цієї стадії дитина здатна самостійно робити свідомий вибір(!) і відповідати за його наслідки. Це враховано у кримінальному та цивільному законодавстві, яке підходить до правопорушень дитини інакше, ніж до правопорушень дорослої людини. Адміністративна і кримінальна відповідальність настає у 16 років, за деякі особливо важкі злочини – у 14 років. До цього віку дитина вважається не повністю дієздатною, тобто такою, що не може усвідомлювати і керувати своєю поведінкою, а отже, й нести відповідальність за її наслідки.[10]

Спортивний відбір в дзюдо реалізується як тривалий, багатоступінчастий процес, який ефективний лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки дзюдоїстів забезпечена комплексна методика оцінки особистості, що припускає використання різних методів дослідження. [3] Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів. Медико-біологічні методи виявляють морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму дзюдоїста і стан його здоров'я. [8] Соціологічні методи дозволяють отримувати дані про спортивні інтереси дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до тривалих занять дзюдо і високих спортивних досягнень. Психологічні методи дають змогу більш детально дослідити внутрішні механізми формування мотивації у майбутніх спортсменів в залежності від їхніх характерологічних, вікових, особистісних особливостей.

Знання вікової періодизації дають змогу спортивним фахівцям більш детально та багатогранно враховувати особливості дітей та спортсменів.

Залучення людей в систематичні заняття спортом, їх інтерес і особисті досягнення залежать від відповідності індивідуальних особливостей специфіці того чи іншого виду спорту та ступеню їх розвинутості в залежності від віку. Вибір кожною людиною виду спорту, в найбільшій мірі відповідає його індивідуальним особливостям, складає сутність спортивної орієнтації. Спортивна орієнтація пов'язана перш за все з дитячо-юнацьким і масовим спортом. Добре поставлена спортивна орієнтація підвищує ефективність спортивного відбору. Технологія орієнтації та відбору єдина, різниця тільки в підході: при орієнтації вибирають вид спорту для конкретної людини, а при відборі – людину для конкретного виду спорту. Врахування вікових особливостей відіграє однаково важливу роль як в спортивній орієнтації, так і в спортивному відборі. В першому випадку знання вікових особливостей дає змогу дитині обрати вид спорту задля задоволення його потреб в фізіологічному та соціально-психологічному розвитку в залежності від його індивідуальних особливостей, в другому випадку – зробити процес спортивного відбору максимально ефективним, враховуючи вроджені задатки дитини до того чи іншого виду спорту.

1.3 Морфофункціональні та анатомо-фізіологічні особливості дітей 8-12 років

Період початкової підготовки дзюдоїстів приходить на молодший шкільний вік та початок підліткового віку. Саме в цей період відбуваються важливі функціональні зміни в організмі дітей та підлітків, що наближають їх до дорослого організму. Перш за все слід зазначити, що саме на цей час припадає третій (з 11-12 до 15-16 років) період витягування, коли відбувається інтенсивне наростання довжини тіла та прискорений фізичний розвиток дітей. Третій період витягування за часом співпадає із періодом статевого дозрівання. Саме починаючи із 10-ти років процеси росту і розвитку дітей набувають суттєвих статевих відмінностей. Починаючи з 10-ти років

розвиток дівчаток проходить більш інтенсивно, їх ріст перевищує ріст хлопчиків. У 14-15 років хлопчики наздоганяють у своєму рості дівчаток, проте продовжують відставати у фізичному розвитку в цілому.

На цей віковий проміжок припадають також два критичні періоди постнатального розвитку дітей та підлітків. Перший критичний період співпадає з початком навчання в школі і припадає на вік 6-8 років. У цей час змінюється стиль життя дитини, зменшується рухова активність, з'являються нові обов'язки, збільшується спілкування з новими друзями тощо.

Усі ці фактори ведуть до підвищеного навантаження на усі функціональні системи організму, що може призвести до їх перевантаження та виникнення захворювань. Другий критичний період пов'язаний із процесами статевого дозрівання підлітків і припадає на вік 11-15 років. У цей час спостерігається зміна гормонального балансу організму, дозрівання і перебудова роботи ендокринної системи організму. Нервова система підлітків перебуває у стані підвищеного збудження і може зазнати травм у випадку надмірних зовнішніх навантажень. У критичні періоди відбувається також зменшення адаптаційних можливостей організму дітей та підлітків.

У підлітковому періоді відбуваються процеси статевого дозрівання, що супроводжуються цілим рядом змін у функціонуванні організму.

Процеси статевого дозрівання, що спостерігаються у цьому віковому періоді, відображають прискорений статевий розвиток організму та досягнення ним статевої зрілості. Термін настання статевої зрілості та темпи проходження статевого дозрівання різноманітні, вони залежать від цілого ряду факторів, серед яких можна назвати стан здоров'я, повноцінність харчування, кліматичні, побутові, соціально-економічні умови, фактори спадкової природи.

Слід зазначити, що неодноразовість проходження процесу статевого дозрівання зумовлює наявність в одній і тій же віковій групі дітей, що перебувають на різних стадіях цього процесу. У різні вікові періоди цей розподіл змінюється, проте існують такі вікові проміжки, коли імовірно є

наявність дітей, що представляють усі стадії процесу. Так, зокрема, за даними Безруких із співавт., серед 13 – літніх хлопчиків 33% перебувають на 1-й стадії, 35% – на другій, 26% – на третій, 6% – на четвертій. Подібний розподіл наявний і у групі дівчат 12 р. – 10% – перша стадія, 42% – друга, 28% – третя, 20% – четверта.

У період статевого дозрівання спостерігаються зміни у функціонуванні ендокринних залоз, у першу чергу -гіпоталамо -гіпофізарної системи. Слід зазначити, що гормональна регуляція статевого дозрівання розпочинається ще до моменту народження.

Вища нервова діяльність (ВНД) – це сукупність нейрофізіологічних механізмів сприйняття оточуючого середовища (впізнання сигналів та їх аналіз, запам'ятовування, порівняння з попередньо набутим досвідом) та механізмів реалізації поведінки. В основі ВНД лежить взаємодія безумовних та умовних рефлексів, до яких у людини додається друга сигнальна система (слова, математичні символи, образи). Процеси ВНД визначають особливості рефлекторної реакції, пам'яті емоційної та поведінкової сфери на різних етапах розвитку дитини. В основі змін ВНД у молодшому і середньому шкільному віці лежать як морфологічні зміни у вищих відділах ЦНС, так і значні гормональні впливи, що спостерігаються у період статевого дозрівання. У молодшому шкільному віці поряд із процесами диференціації і спеціалізації нервових клітин наростає об'єм горизонтально розміщених волокон і щільність капілярної сітки, ускладнюється структура відростків вставних і пірамідних нейронів, утворюються широкі горизонтальні угруповання, що об'єднують вертикальні колонки. Це сприяє розвитку міжнейронної взаємодії у різних ділянках кори. Ці процеси ведуть до того, що у середньому шкільному віці уже чітко виражені спеціалізовані форми пірамідних нейронів, вставних нейронів, об'єм волокон перевищує об'єм клітинних елементів. Такі зміни полегшують інтегративні процеси у ЦНС. До 7-8 років відсутня характерна для дорослих спеціалізація півкуль. Це особливо характерно для вирішення

мовних завдань, у вирішенні яких в 7-8 р. задіяні обидві півкулі. Лише з 9-10 років спостерігається виражена лівостороння спеціалізація.

Молодший шкільний вік з 6 до 12 років багатьма авторами оцінюється як період спокійного розвитку ВНД. У цей час сила процесів гальмування, збудження, їх рухливість та зрівноваженість забезпечує можливість широкого навчання дитини. Незначне погіршення процесів ВНД спостерігається лише у першому класі і зв'язку з процесами адаптації до навчання. У цей період розвиток другої сигнальної системи призводить до того, що умовно-рефлекторна діяльність набуває рис, характерних для дорослої людини. Так, при формуванні вегетативних та сомато-рухових умовних рефлексів у дітей у ряді випадків спостерігається реакція на умовний подразник, а безумовний не викликає реакції. Словесна інструкція значно прискорює утворення умовних рефлексів і у ряді випадків навіть не вимагає безумовного підкріплення.

Вдосконалення вищих відділів ЦНС у молодшому шкільному віці розширює можливості формування пізнавальних потреб і сприяє регуляції емоцій. Проте у цьому віці ще недостатньо розвинені механізми, що забезпечують активну увагу та зосередженість. Ще однією особливістю є швидке настання втоми, яке часом супроводжується невротичними порушеннями, що виникають внаслідок надмірного навчального навантаження.

У цьому віковому періоді розвиток головного мозку наближається до рівня дорослих. Змінюється характер орієнтаційних реакцій. При ознайомленні з новим предметом використовується попередньо набутий досвід. Процеси аналізу і синтезу у цьому віці здійснюються з залученням активної рухової діяльності – діти намагаються спочатку розібрати, а потім – скласти машини, ляльки, і ін. іграшки. У загальному слід зазначити, що навчання у школі прискорює розвиток психічних функцій. Протягом молодшого шкільного віку інтенсивно формуються механізми довільної уваги. На момент закінчення цього періоду дитина набуває здатності здійснювати планування найближчих дій, і виконувати задачі за інструкціями дорослого,

навіть якщо вони не співпадають з бажаннями дитини. Молодший шкільний вік можна розглядати як сенситивний з точки зору формування довільної поведінки.

Підлітковий вік (з 11-12 до 15-17 років) супроводжується значними ендокринними перетвореннями в організмі, формуванням первинних та вторинних статевих ознак. Це відбивається на процесах вищої нервової діяльності. Порушується рівновага нервових процесів, більшої сили набуває збудження, сповільнюється приріст рухливості нервових процесів, значно погіршується диференціювання умовних подразників. Погіршується діяльність кори півкуль головного мозку, разом з нею погіршуються процеси другої сигнальної системи. Посилення впливу підкіркових центрів супроводжується порушеннями з боку вегетативної сфери (гормональні порушення, судинні порушення, болі у серці, голові і т.д.). Підтвердженням переважаючого впливу підкіркових структур є підвищена емоційність підлітків. У цей період спостерігається більша втомлюваність підлітків під час розумової та фізичної роботи, підвищена дратівливість, порушення сну. Ці функціональні зміни призводять до психічної нерівноваженості підлітків, неадекватності їх реакції на незначні впливи. Ці факти слід враховувати при організації занять із підлітками.

В умовно-рефлекторній сфері у підлітковому віці виявляється погіршення диференціювання сигналів, широка іррадіація збудження. У руховій діяльності це проявляється у наявності супутніх “зайвих” рухів тулуба та кінцівок.

Зростання латентного періоду умовно-рефлекторних реакцій, дещо сповільнюється мова, сповільнюється формування нових зв'язків на словесні сигнали. У деяких підлітків виникають складнощі у побудові складних фраз, логічних висновків.

Особливо критичним є віковий період 13-15 років у дівчат та 15-17 років у хлопчиків. У цьому віці можливі різкі зміни настрою, проявляється критичне ставлення до дорослих. Тому в цей час необхідно особливо уважно ставитись

до підлітків, слід створювати спокійну обстановку, слідкувати за адекватністю застосовуваних навантажень. Роль другої сигнальної системи знову зростає у віці 15-18 років, у цьому віці завершується розвиток ВНД, вона досягає значного рівня функціональної досконалості.

У шкільному періоді система зорового сприйняття продовжує вдосконалюватись за рахунок передньо-асоціативних областей. Ці області, що відповідають за оцінку значимості інформації, забезпечення довільного вибіркового сприйняття інформації, прийняття рішень. Внаслідок цього покращується вибірковість реагування у зв'язку із значимістю стимулів.

У цей період продовжується розвиток периферійних та центральних ланок зорового аналізатора. Так, у 10-12 років остаточно формується забарвлення райдужної оболонки ока. Вдосконалюється здатність ока до акомодатії. Значно зростає відсоток дітей з короткозорістю – з 2,5% у 3 роки до 11% у 14-16 років.

Гострота зору на цей час аналогічна до гостроти зору дорослої людини. У цей період інтенсивно удосконалюється стереоскопічність бачення, що досягає свого оптимального рівня у 17 років. У той же час окомір дівчаток і хлопчиків віком 7-8 років у 7 разів гірший, ніж у дорослих. У наступні роки він значно покращується. Слід зазначити, що поле зору, та загальна пропускна здатність зорового аналізатора з 12-13 років у дівчаток вища, ніж у хлопчиків.

Кінцеве морфофункціональне формування органів слуху закінчується у 12 років. На той момент гострота слуху значно зростає і досягає максимуму у 14-19 років. Починаючи з цього віку гострота слуху погіршується.

На початку молодшого шкільного віку (7 р.) об'єм підкоркового відділу рухового аналізатора фактично досягає об'єму дорослого, а корковий відділ наближається до будови, характерної для дорослого організму. Значної зрілості досягає і рецепторний апарат рухової системи, що забезпечує більш точну регуляцію активності м'язів. Проте кінцеве формування пропріорецепторів суглобів та зв'язок та м'язів завершується лише у підлітковому віці (12-15 р.). Дещо пізніше, у 9-10 років вдосконалюється

центральна регуляція рухів, відбувається дозрівання лобних зон кори. На цьому етапі спостерігається скорочення паузи між окремими руховими актами, рухи стають чіткими, стабільними, менш напруженими, дитина здатна довільно регулювати основні параметри рухів, змінювати темп, швидкість, якість серії рухів. У період статевого дозрівання, з 11-12 до 14-15 років, послаблення ролі лобних ділянок кори у центральній регуляції рухів призводить до порушення синхронності рухів у суглобах, підвищення напруження м'язів, погіршення просторово-часової точності рухів.

Зміни у кістковій системі дітей та підлітків молодшого та середнього шкільного віку включає ряд процесів, зокрема зміну довжини та розмірів окремих кісток, зростання їх товщини, заміна хрящових елементів на кісткову тканину. Слід зазначити, що інтенсивне потовщення стінок кісток проходить у два етапи – до 6-7 років, та у віці з 14 до 18 років. Кінцева заміна хряща на кісткову тканину відбувається у жінок у 17-21 рік, а у чоловіків – у 19-25 років, тобто уже після середнього шкільного віку. Розглянемо вікові зміни у будові та формі кісток основних відділів скелету. Продовжує збільшуватись об'єм черепа. При цьому переважає ріст лицевої частини, яка особливо інтенсивно росте у 13-14 років. Окостеніння більшості кісток черепа завершується у 6-7 років, проте формування клиноподібної кістки завершується у 14-15 років, а під'язикової – лише у 25-30 років. Триває заміна молочних зубів на постійні. Першими, у віці 6-7 років, змінюються різці, далі у межах 9-11 р. – ікла і малі корінні. Терміни заміни характеризуються значною індивідуальною варіабельністю.

До 12 років хребет характеризується значною еластичністю, вигини хребта слабо фіксовані. Внаслідок цього у випадку неправильної робочої пози, нераціонального фізичного навантаження, слабого розвитку м'язового корсету тулуба, можлива поява патологічних вигинів хребта.

До 14 років процеси заміни хряща на кісткову тканину охоплюють лише середні частини хребців, а повна заміна хрящової тканини на кісткову у хребцях ряду відділів хребта завершується лише у 25-30 років. Посилення

темтів росту хребта спостерігається у 7-9 років та в період статевого дозрівання. Після 14 років зміни лінійних розмірів хребта практично відсутні. У цей віковий період продовжує змінюватись форма грудної клітки. Її формування завершується у віці 12-13 років.

У середньому шкільному віці ще не завершуються процеси заміни хрящової тканини на кісткову у поясі верхніх кінцівок. Так, процеси оксифікації у лопатці завершуються лише у 16-25 років, ключиці – 22-25 років, кісток зап'ястя – 16-17 років. Процеси окостеніння у плечовій, променевій та ліктьовій кістках завершуються лише у 20-23 роки. Дещо раніше відбувається окостеніння кисті – у 6-7 років, та фаланг пальців – у 11 років. Слід зазначити, що несформована кисть швидко втомлюється, не здатна витримувати значних навантажень. Це слід враховувати під час планування учбового та тренувального навантаження. Тривають зміни також і в поясі нижніх кінцівок.

Так, триває зрощування кісток тазу, яке розпочалось ще у дошкільному віці. Завершиться цей процес у наступному віковому періоді у 17-18 років. Проте у загальному будова тазу наближається до такої дорослих уже у 14-16 років.

Після 9 років спостерігаються відмінності у будові тазу хлопчиків та дівчаток. У хлопчиків таз вищий та вужчий, а у дівчаток – дещо ширший. З 10-12 років статеві відмінності спостерігаються і у процесах окостеніння. У хлопчиків осифікація завершується, як правило, на рік пізніше.

У молодшому та середньому шкільному віці продовжується інтенсивний ріст та розвиток м'язів. Ці процеси перш за все пов'язані із збільшенням кількості міофібрил і їх товщини. За даними Єрмолаєва, маса м'язів по відношенню до маси тіла становить у 8 років – 27%, у 12 років – 29%, а у 15 років – уже 33% маси тіла. Найбільш інтенсивний ріст м'язових волокон спостерігається до 7 років та у період статевого дозрівання.

Під час III стадії статевого дозрівання м'язи вступають у перший етап пубертатного диференціювання. На цьому етапі більшість волокон набуває рис «аеробності» – збільшується розмір і кількість мітохондрій, зростає

активність окислювальних ферментів. Ці зміни у структурі м'язів супроводжуються збільшенням можливості виконання циклічної роботи, особливо великої і помірної потужності. Тому у цей період доцільнішим є тренування витривалості, ніж сили чи швидкісно-силових можливостей. На IV стадії статевого дозрівання спостерігається значне зростання площі поперечного перерізу білих волокон. При цьому кількість повільних волокон практично не змінюється. Саме на цьому етапі відбувається кінцеве становлення енергетичних можливостей і скоротливих властивостей м'язів.

Швидкий розвиток білих волокон призводить до збільшення сили та потужності м'язів. У цей час ефективно розвиваються швидкісні, силові та швидкісно-силові можливості. У віці 14-15 років встановлюється структура м'язової тканини, аналогічна до такої дорослого організму. Проте потовщення м'язових волокон може продовжуватись до 30-35 років.

Значно змінюються у процесі онтогенезу і функціональні властивості м'язів. Дошкільний вік характеризується збільшенням аеробних можливостей м'язів. Розвитку м'язів сприяє інтенсивна ігрова діяльність. Діти у віці 7-10 років уже здатні тривалий час (стаціонарно) підтримувати функціональну, у тому числі рухову активність. Молодший шкільний вік виступає сенситивним по відношенню до формування здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності – як розумової, так і фізичної.

Зокрема, зростає збудливість і лабільність м'язової тканини. Наприклад, здатність ефективно розслабляти м'язи досягає свого оптимального рівня лише після 15 років. Тому лише після 15 років рухи набувають необхідної пластичності. Розвиток опорно-рухового апарату у значній мірі визначає формування рухових якостей. Цей процес в онтогенезі відбувається нерівномірно і гетерохронно. Найвищі досягнення у силі, швидкості, та витривалості характерні для різних вікових періодів. Систематичне тренування прискорює розвиток усіх рухових якостей, проте їх приріст у різні вікові періоди залишається неоднаковим.

У першу чергу розвивається швидкість та спритність рухів. Оскільки упродовж молодшого шкільного віку спостерігається лише помірне зростання лабільності нервових центрів та рухливості нервових процесів, то відбувається помірне зростання показників швидкості рухів. Так, за період від 7-8 до 11-12 років. ЧРР зменшується з 219 до 203 мс., показник теппінг-тесту зростає із 53 до 62 за 10 с. Швидкість бігу за період із 7 – 8 до 13 – 14 р. зростає від 4,83 до 7,76 м/с, причому з 10 р. швидкість бігу у хлопчиків вища. Рекомендована тривалість вправ на розвиток швидкості у цьому періоді – 5-6 с (дорослі – 10-15 с.).

Невеликим є і приріст швидкісно-силових можливостей, в основному він спостерігається після 11 років. Висота стрибка у висоту з місця у 7-8 р. – 30,6 см., у 9-10 р. – 35, 1 см.

Швидкісні показники значно зростають у підлітковому періоді – з 11 до 15 р. Саме у 15 р. вони досягають максимальних величин і зберігаються на цьому рівні до 33 р. Саме до 15 р. досягає дорослого рівня величина ЧРР (171 мс.), теппінг-тесту (71 за 10 с.), значно зростає швидкість бігу (7,7 м/с) та висота стрибка (46,2 см). Особливо виражене це зростання у хлопчиків. Вік 11-14 років вважається сенситивним для розвитку швидкісно – силових можливостей. Висота стрибка вверх з місця досягає 45 см.

У 13-14 років завершується також розвиток спритності. Спритність пов'язана із просторовою точністю рухів, часовою точністю та швидкістю вирішення складних рухових задач. У загальному слід зазначити, що за даними Волкова найбільші темпи наростання спритності спостерігаються у віці від 8 до 11 років. Слід зазначити, що спортивне тренування значно впливає на розвиток спритності. У віці 15-16 років точність рухів спортсменів була у два рази вищою, ніж у нетренованих підлітків.

Абсолютна сила м'язів у молодшому шкільному віці наростає помірно, основний приріст спостерігається у підлітковому періоді. За період з 7 до 11 років сила зростає приблизно у 1,5-2 рази. Зокрема, у 11 р. станова сила становить 65,4 кг, сила правої руки – 21,4 кг. У 10-11 р. силові показники

дівчаток можуть перевищувати такі у хлопчиків. Зберігається слабкість м'язового корсету тулуба та м'язів і зв'язок стопи.

Значний приріст силових показників, особливо виражений у хлопчиків, розпочинається у підлітковому віці – після 14 років. У 15 років станова сила уже досягає 90 – 100 кг. Сенситивний період розвитку сили – 14 – 17 р., максимальних значень цей показник для нетренованої людини досягає у 18-20 р. За відсутності тренувань сила зберігається на цьому рівні до 45 років. Витривалість у межах шкільного віку вона змінюється нерівномірно, проте із тенденцією до зростання. У дошкільному та молодшому шкільному віці витривалість знаходиться на низькому рівні. Витривалість до циклічної роботи розвивається чи не найпізніше з усіх рухових якостей. Інтенсивний приріст витривалості до динамічної роботи спостерігається з 11-12 років.

Сенситивний період її розвитку припадає на 15-20 років, тобто лише розпочинається у середньому шкільному віці. Хоча у 17 років витривалість може досягати 85% від рівня дорослого організму, свого максимального рівня вона досягає значно пізніше, у 25-30 років.

Характеризуючи ефективність роботи рухового апарату, слід враховувати швидкість відновних процесів, оскільки це має важливе значення для обґрунтування раціонального режиму роботи та відпочинку дітей шкільного віку. Найбільш ефективна відновлювальна дія відпочинку у дітей 7-8 років. У 10-12 років вона дещо зменшується, а у 13-15 років відбувається різкий спад ефективності відпочинку. Лише у старшому шкільному віці – 16-18 років, спостерігається її відновлення до досить високих значень.

Серед фізичних якостей людини важливу роль відіграє рухливість у суглобах, або гнучкість. За даними Волкова, максимальні показники у виконанні рухів із високою амплітудою спостерігаються у дівчаток 8-9 років та хлопчиків 11 років. На високому рівні показники гнучкості знаходяться до 15 років, далі без спеціальних вправ гнучкість починає зменшуватись.

Сенситивним для розвитку гнучкості вважається період 14-15 років. Протягом усього молодшого шкільного періоду діти характеризуються високою руховою активністю, яка є передумовою нормального розвитку.

Вважається, що нормою рухової активності у 7 років є 17-18, а у 14 р. – вже 18-25 тис. кроків на добу.

У віці 10 р. для циклічної роботи тривалістю 20 хв. навантаження не повинне перевищувати 30% МПК, яке у 10 р. становить 1,6 л/хв. (у 14 р. – 45-46 мл/кг·хв). Максимальна тривалість вправ великої (70% МПК) потужності у молодших школярів не повинна перевищувати 4-5 хв., субмаксимальної (80% МПК) – 50 с., максимальної (100% МПК) – 10 с. Для оцінки працездатності дітей рекомендується використати адаптований тест PWC170. При цьому тривалість вправи для молодших школярів становить 2-3 хв., підлітків – 4 хв., висота сходинки – від 35 до 45 см. Значення PWC170 у 7 років становить 296, у 10 р. – 398, а у 13 – 14 років – 666 кгм/хв. У підлітковому періоді високого розвитку досягають процеси аеробного енергозабезпечення. Зростання відбувається на III стадії статевого дозрівання. Саме у віці 14 – 15 р. досягає свого максимального значення МПК спортсменів. Анаеробні можливості зростають далі після 14 р.

Таким чином, період молодшого та середнього шкільного віку характеризується рядом специфічних особливостей, основною серед яких можна вважати наявність процесів статевого дозрівання. Саме під час процесу статевого дозрівання відбувається кінцеве морфологічне та функціональне становлення організму. Важливим також є те, що даний період належить до одного із критичних періодів розвитку людини, тому саме у цей час слід з особливою увагою ставитись до визначення потужності і характеру фізичних навантажень, яких зазнає організм.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Основною метою нашого дослідження було визначити особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки дзюдоїстів. Дослідження проводилося на базі Запорізької районної ДЮСШ «Колос».

У ДЮСШ «Колос» використовувалася комплексна методика спортивного відбору дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. Тож, у зв'язку з цим були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. Опрацювати та проаналізувати теоретичні засади спортивного відбору в дзюдо на етапі початкової підготовки.
2. Дослідити комплексну методику відбору дзюдоїстів на етапі попередньої підготовки, що застосовувалася в Запорізькій районній ДЮСШ «Колос».
3. Дослідити ефективність комплексної методики спортивного відбору дзюдоїстів на етапі попередньої підготовки Запорізькій районній ДЮСШ «Колос».
4. Сформулювати висновки щодо доцільності та ефективності застосування комплексної методики спортивного відбору та виділити її особливості.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувались такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Опитування (бесіда, анкетування).
4. Антропометричне обстеження.

5. Методи контрольних іспитів (тестування).

6. Методи математичної статистики.

Аналіз наукової літератури дає змогу узагальнити існуючі підходи до вирішення проблеми і обґрунтовує методичний фундамент досліджень. В нашому дослідженні ми спиралися на загальнодоступні підручники, статті, матеріали дисертацій, посібники тощо. Вся інформація в яких є науковою, має обґрунтування та відображає результати надійних та валідних досліджень.

Педагогічне спостереження – це планомірний аналіз і оцінка індивідуального методу організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в хід цього процесу. Ми проводили наше спостереження протягом жовтня 2019 року – березня 2020 року. Ми спостерігали за 30 учнями ДЮСШ «Колос» в процесі їхніх тренувань з дзюдо, що проходили тричі на тиждень по півтори години.

Опитування – це метод збору соціальної інформації про об'єкт в ході безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування соціолога (інтерв'юєра) і того, кого опитують (респондента) шляхом реєстрації відповідей респондента. Ми в своєму дослідженні анкетування 20 тренерів з метою дослідження особливостей спортивного відбору. Ми використали в своєму дослідженні анкету для опитування тренерів запропоновану Кашкибековим Н.І. у своєму дисертаційному дослідженні особливостей підготовки юних дзюдоїстів на початковому етапі тренувань «Методологія та організаційно-методичні засади планування тренувального процесу з дзюдо на початкових етапах підготовки», яке буде описано нижче. Воно дає змогу більш детально вивчити специфіку побудови тренувального процесу та специфіку фізичного та технічного навантаження задля розуміння того, на які фізичні та морфологічні ознаки спиратися в процесі спортивного відбору.

Антропометричне обстеження полягає у вимірюванні тіла людини і його частин з метою встановлення вікових, статевих, расових та інших

особливостей фізичної будови. В нашому дослідженні ми вимірювали зріст, вагу, окружність грудної клітини в спокійному стані, при максимальному вдиху та максимальному видиху.

Методи контрольних іспитів дає змогу дослідити розвиток тих фізичних якостей, які є критеріями відбору. Ми в своєму дослідженні спиралися на тести для відбору дітей і підлітків в відділення боротьби спортивних шкіл по М.М. Сорокіну і Ю.Г. Коджаспірова, в якій критеріями відбору виступають біг на 30 м з високого старту, стрибок в довжину з місця (см), кута в 90 висі на шведській сходах, віджимання лежачи на підлозі з опорою ногами на лавку висотою 60 см, підтягування на перекладині до рівня підборіддя.

Математична статистика надає математичне обґрунтування для прийняття рішень в умовах невизначеності, тобто за нестачі інформації. Ми використовували в своєму дослідженні вирахування середньої арифметичної задля більш точного та зручного порівняння змін, що відбувалися на початку дослідження та наприкінці.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проходило на базі Запорізької районної ДЮСШ «Колос». В дослідженні приймали участь 30 дітей першого року навчання, які були поділені на 2 групи – експериментальну (до якої потрапили діти, яких відбирали за допомогою комплексної методики відбору, яку завжди спираються у ДЮСШ “Колос” при відборі дітей до відділення спортивної боротьби) та контрольну (група, до якої потрапили всі, хто бажав та не мав протипоказань від лікаря). Дослідження тривало з жовтня 2019 року по березень 2020 року.

Всі діти, за даними лікарського огляду, належали до основної медичної групи та мали орієнтовно однаковий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Усі контрольні вправи з дітьми проводились на тренуванні в основній частині. Перед кожним тестом учням давалась попередня інструкція про зміст і умови виконання завдання. Контрольні результати фіксувалися в обліковій документації.

Також, в ході дослідження, на першому його етапі, було проведене анкетування 20 тренерів з дзюдо з метою з'ясування особливостей спортивного відбору та формування розуміння щодо думки тренерів відносно терміну оволодіння базовою технікою дзюдо та її ключових аспектах, які лежать в основі її здобуття.

Складність проблеми відбору полягає в її багатогранності. Вона має педагогічний, економічний, етичний, метрологічний і інші аспекти. Ми розглянемо тільки метрологічні аспекти проблеми відбору, тобто що потрібно враховувати тренеру при відборі спортсменів? Перш за все зазначимо, що ця частина діяльності тренера відноситься до області передбачення, від точності якого залежить ефективність відбору. Точність ж передбачення залежить від точності прогнозування досягнень підлітків, яке вкрай ускладнюється змінами, що накладаються в період пубертатного стрибка, а також акселерацією та ретардацією фізичного розвитку. Крім цього, суттєво ускладнюють процедуру прогнозування спортивних досягнень підлітків часті зміни мотивацій, що зароджуються під впливом нових біологічних, духовних і соціальних факторів. У зв'язку з цим вирішальна роль в проблемі відбору повинна бути відведена педагогічним спостереженнями та експериментів. Особливої значущості у зв'язку з відсутністю надійного відбору набувають питання етики і облік спадково обумовлених якостей підлітків.

Комплексна методика відбору, що застосовувалася у ДЮСШ «Колос» дає можливість виявляти та спостерігати за всебічним розвитком дітей та має високу прогностичну цінність.

Науково обґрунтована та рекомендована міністерством спорту комплексна методика відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо, включає в себе: визначення вихідного рівня фізичної підготовленості;

виявлення показників рухової активності; визначення здібностей дітей в умовах ведення єдиноборства за допомогою спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств. Комплексна методика включає в себе наступні організаційно-педагогічні блоки:

- блок антропометричних даних;
- блок фізичної підготовленості – визначається вихідний рівень фізичної підготовленості (біг на 30 м з високого старту, стрибок в довжину з місця (см), кута в 90 висі на шведській сходах, віджимання лежачи на підлозі з опорою ногами на лавку висотою 60 см, підтягування на перекладині до рівня підборіддя);
- блок технічної підготовленості (здатність до освоєння нових елементів, швидкість і міцність навчання; на наступних етапах - обсяг умінь і навичок, володіння повноцінною програмою змагань, елементами високої складності, програмою акробатичних елементів).

С точки зору педагогічної цінності комплексна методика відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо реалізується поетапно: на першому етапі визначається антропологічні особливості; на другому виявляються вихідний рівень фізичної, підготовленості, обсяг і потреба в руховій активності; на третьому визначаються здібності дітей в умовах ведення єдиноборства за допомогою спеціалізованих рухливих ігор.

Кожен вид спорту пред'являє специфічні вимоги до фізичного розвитку та здібностей спортсмена, які слід враховувати в процесі відбору дітей і підлітків до спортивних шкіл.

В ході антропометричних обстежень необхідно визначити, наскільки кандидати для зарахування в спортивну школу відповідають морфологічному типу, який характерний для найбільш видатних представників даного виду спорту. У спортивній практиці виробилися певні уявлення про морфологічні типи спортсменів (зріст, вага, тип статури та інш.).

Починаючи наше дослідження, перш за все ми ставили перед собою задачу дослідити методи спортивного відбору дзюдоїстів на етапі початкової

підготовки. Після з'ясування всіх нюансів, нами було виявлено, що в Запорізькій районній ДЮСШ «Колос» спортивний відбір починався з прийняття рішення про зарахування дитини до школи за результатами медико-біологічного обстеження та бажанням батьків дитини. Батьки будь-якої дитини повинні були надати тренеру відповідні документи, в яких відображався стан здоров'я їхньої дитини.

На основі медико-біологічних досліджень дається оцінка не лише стану здоров'я дитини, а й відображаються особливості її фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Виявляються діти і підлітки, які мають протипоказання до занять спортом. Особлива увага повинна звертатися на тривалість і якість відновних процесів у дітей шкільного віку після виконання ними значних тренувальних навантажень. Лікарські обстеження необхідні й для того, щоб в кожному конкретному випадку уточнити, яких лікувально-профілактичних заходів потребують діти та підлітки, що володіють необхідними даними для надходження в спортивну школу. Крім того, медичний огляд при вступі до спортивну школу так само, як і подальші лікарські спостереження, сприяє найбільшій індивідуалізації навчально-тренувального процесу на всіх етапах підготовки юного спортсмена.

На основі педагогічних спостережень, визначалися специфічні здібності дітей і підлітків. Так, наприклад, шляхом систематичних спостережень тренер фіксував здатність юного спортсмена до успішного освоєння програми тренування за складністю, обсягом і інтенсивністю, що багато в чому зумовлює можливість досягнення високих спортивних результатів.

Велику роль відіграють педагогічні контрольні випробування (тести), за результатами яких зазвичай оцінюються наявність спеціальних фізичних якостей і здібностей індивіда, необхідних для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Так, наприклад, для виявлення рівня розвитку швидкості використовуються біг на 30 м зі старту або з ходу, для виявлення рівня розвитку сили – вимір сили за допомогою станового або кистьового динамометра та інш. Слід зазначити, що серед фізичних якостей і здібностей,

що визначають досягнення високих спортивних результатів, існують так звані консервативні, генетично обумовлені якості та здібності, які з великими труднощами піддаються розвитку і вдосконалення в процесі тренування. Ці фізичні якості та здібності мають важливе прогностичне значення при відборі дітей і підлітків в спортивні школи. До їх числа слід віднести швидкість, відносну м'язову силу, деякі антропометричні показники (будова і пропорції тіла), здатність до максимального споживання кисню, економічність функціонування вегетативних систем організму, деякі психічні особливості особистості спортсмена.

Нами було проведено опитування тренерів та спостереження за тренуваннями з метою дослідити особливості спортивного відбору.

Розроблена нами анкета включала такі питання:

1. Скільки часу слід навчати базовій техніці, враховуючи, що весь період (наступний) буде присвячений навчанню розширеній техніці й тактиці боротьби, їх вдосконаленню?
2. Як Ви уявляєте собі склад індивідуальної техніки зрілого майстра спорту з дзюдо? Яка кількість коронних і допоміжних прийомів?
3. Яке, на Вашу думку, співвідношення базової та допоміжної техніки і яке співвідношення між коронною і допоміжною технікою (в%)?
4. Яким з восьми напрямків виведення з рівноваги треба навчати юних борців?
5. Якими способами пересування і в яких напрямках слід навчати на початковому етапі?
6. Які види захоплень, на Вашу думку, треба вважати базовими?
7. Які види упорів, на Вашу думку, треба вважати базовими?
8. Чи треба в початковому періоді навчати способам звільнення від захоплень і упорів?
9. Які, на Вашу думку, профілюючі швунгі треба вважати базовими?
10. Які взаєморозміщення борців Ви вважаєте базовими?

11. Які прийоми в стійці, на Вашу думку, треба вважати базовими і в якій послідовності слід їм навчати?

12. Які прийоми в партері, на Вашу думку, треба вважати базовими і в якій послідовності слід їм навчати?

13. Чи вважаєте Ви правильним те, що при навчанні базовій техніці (і зокрема базовим прийомам) слід комплектувати її з таким розрахунком, щоб різні кидки виконувалися в усіх напрямках?

14. Чи обов'язково треба на етапі навчання базовій техніці навчати елементам захисту?

15. Чи вважаєте Ви за необхідне використання ігрових завдань і рухливих ігор на етапі навчання базовій техніці?

16. Чи вважаєте Ви за можливе в якості базових сутичок використовувати навчальні та матчеві сутички, в основі яких використовуються ігрові завдання?

17. У яких видах змагань повинні брати участь юні борці?

18. У яких видах сутичок повинні брати участь юні борці?

На основі аналізу даних, отриманих при анкетуванні, ми змогли відповісти на деякі важливі питання базового етапу техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів, які будуть освітлені нижче.

На наступному етапі дослідження ми обрали 2 групи по 15 дітей віком 7-8 років. З дозволу їхніх батьків ми провели два контрольних вимірювання антропометричних даних у жовтні 2019 року та у березні 2020 року. Надійність прогнозу здібностей юних спортсменів до спортивних видів боротьби передбачає багаторазове тестування в поєднанні з педагогічними спостереженнями за розвитком комплексу досліджуваних якостей і властивостей особистості спортсмена. Надійність прогнозу залежить від тривалості спостережень.

Таблиця 2.1

Морфологічні характеристики юних борців

	Вік (років)	Рівень фізичного розвитку		
		Низький	Середній	Високий
Хлопчики				
Маса тіла (кг)	6	17,9 і нижче	18,0-21,0	21,1 і вище
	7	19,9 -"-	21,0-24,0	24,1 -"-
	8	22,4 -"-	22,5-22,5	25,6 -"-
Довжина тіла (см)	6	109,0 і нижче	109,5-114,5	115,0 і вище
	7	117,0 -"-	117,5-123,5	124,0 -"-
	8	120,5 -"-	121,0-126,5	127,0 -"-
Окружність грудної клітини (см)	6	55,0 і нижче	55,5-58,5	59,0 і вище
	7	58,5 -"-	59,0-62,0	62,5 -"-
	8	59,0 -"-	59,5-62,5	63,0 -"-
Дівчата				
Маса тіла (кг)	6	18,4 і нижче	18,5-21,5	21,6 і вище
	7	18,9 -"-	19,0-23,5	23,6 -"-
	8	21,4 -"-	21,5-24,0	24,1 -"-
Окружність грудної клітини (см)	6	52,5 і нижче	53,0-54,0	54,5 і вище
	7	53,5 -"-	54,0-57,0	57,5 -"-
	8	55,5 -"-	56,0-58,5	59,0 -"-
Довжина тіла (см)	6	115,0 і нижче	115,5-116,0	116,5 і вище
	7	119,5 -"-	120,0-124,0	124,5 -"-
	8	122,5 -"-	123,0-126,0	126,5 -"-

До експериментальної групи увійшли діти, які за результатами контрольних обстежень по трьом блоках показували результати вище середньої норми, що завжди було основним критерієм зачислення до групи по дзюдо, тоді як до контрольної групи увійшли діти, які просто бажали займатися чи їх привели батьки, але незалежно від своїх результатів по контрольним тестам. Всі діти були здорові та не мали медичних протипоказань до занять зі спортивної боротьби. Оцінка антропометричних показників

відбулася за рекомендованими та загальноприйнятими нормативами, які представлені в таблиці 2.1.

Якісні характеристики, що зумовлюють рухову діяльність в спортивній боротьбі на етапі початкової спортивної спеціалізації, відносно незалежні. При визначенні здібностей дітей за цими критеріями необхідно дотримуватися диференційованого підходу і вивчати індивідуальні зрушення в розвитку кожної якості, що має значення для успішної спеціалізації в спортивній боротьбі. За інших умов сприятливу перспективу індивідуального вдосконалення в боротьбі визначає здатність до швидкого і точного розв'язання рухових задач в умовах, що змінюються напруженої спортивної боротьби.[28]

В нашому дослідженні ми застосували такі контрольні випробування, як було зазначено вище, які використовуються постійно у відборі до відділень боротьби спортивних шкіл взагалі та в ДЮСШ «Колос» зокрема. А саме – тести для відбору дітей і підлітків в відділення боротьби спортивних шкіл по М.М. Сорокіну і Ю.Г. Коджаспірова, яка представлена у таблиці 2. Група юних борців початкової підготовки першого року навчання. В групі – хлопчики у віці 7-8 років, набір в групу проводився за бажанням, нашим завданням було визначити рівень фізичної підготовленості на початковому етапі занять. Контрольні випробування проводилися по таким видами:

1. Стрибок в довжину з місця. Проводиться в залі на килимі або гумової доріжці. Стрибок виконується поштовхом двох ніг з присідаючи, зручного для юного спортсмена, з невеликою окресленою на підлозі площадки. Займається, стає в центр цього майданчика. Довжина стрибка вимірюється за допомогою стрічкопротяжного пристрою конструкції В. М. Абалакова. В протокол вносять результат стрибка в довжину з місця, який визначається шляхом зіставлення цифр на сантиметрової стрічці в початковому положенні і після виконання юним спортсменом стрибка. На виконання контрольного випробування дається дві спроби. Кращий результат вносять до протоколу.

2. Час утримання положення кута в 90° у висі на шведській сходах. Вправа виконується у висі на шведській сходах. Для фіксації кистей використовуються спеціальні лямки. Ноги підіймаються та фіксуються під кутом 90° . Вправа дуже добре розвиває м'язи і зв'язковий апарат живота, запобігаючи травми.

3. Біг на 30 м з високого старту. За командою «На старт!» бігун підходить до стартової лінії, ставить сильну ногу носком до лінії, не переступаючи її, іншу відставляє назад упираючись в носком. Тулуб випрямлений, руки вільноопущені уздовж тіла, голова тримається прямо. За командою «Увага!» бігун згинає обидві ноги так, щоб основний тягар тіла розташовувалася над попереду виставленої ноги. Руки повинні бути опущені вільно вниз.

4. Підтягування на перекладині до рівня підборіддя. Виконується з положення у висі на перекладині підтягування вгору, фіксується положення підборіддя над поперечиною і по команді «є» опускається в положення вису. Вправа виконується на кількість.

5. Віджимання лежачи на підлозі з опорою ногами на лавку висотою 60 см. Руки згинаються до положення прямого кута в ліктьових суглобах, виконується максимальну кількість разів.

Педагогічні контрольні випробування проводилися 2 рази, перше у жовтні 2019 року, друге – в квітні 2020 року. Для визначення рівня розвитку рухових якостей юних борців під впливом використаних засобів і методів підготовки. Їх проведення є обов'язковим на початку і в кінці кожного періоду річного циклу тренування.

Таблиця 3. 2

Тести для відбору дітей і підлітків в відділення боротьби спортивних шкіл (по М.М. Сорокіну і Ю.Г. Коджаспірова)

Контрольні вправи	Первинний результат	оцінка	Результат до кінця року навчання	Оцінка
Біг на 30 м з високого старту	5,4	Від	5,1	Від
	5,5	Добре	5,2	Добре
	5,6	Задов	5,3	Задов
	5,8	Пог	5,5	Пог
Стрибок в довжину з місця (см) Проводиться в Залі на килимі або гумової доріжці. Дві спроби, залік за кращою	160	Від	180	Від
	155	Добре	175	Добре
	150	Задов	170	Задов
	140	Пог	160	Пог
Час утримання положення кута в 90 висі на шведській сходах	4	Від	10	Від
	3	Добре	9	Добре
	2	Задов	8	Задов
	1	Пог	6	Пог
Віджимання лежачи на підлозі з опорою ногами на лавку висотою 60 см	6	Від	15	Від
	4	Добре	12	Добре
	2	Задов	8	Задов
	0	Пог	4	Пог
Підтягування на перекладині до рівня підборіддя	4	Від	6	Від
	3	Добре	5	Добре
	2	Задов	4	Задов
	1	Пог	2	Пог

Наведений комплекс контрольних випробувань можна використовувати не тільки для контролю, за ходом навчально-тренувального процесу, але і для

проведення змагань з метою визначення рівня фізичної підготовленості що займаються. Поряд з комплексом педагогічних контрольних випробувань на швидкість, силу і витривалість кожен тренер передбачає в перспективному плані контрольні випробування, що відповідають специфіці того виду спорту, в якому спеціалізується юний спортсмен.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз теоретичних та експериментальних розробок дозволяє сформулювати такі педагогічні критерії відбору дітей і підлітків в спортивні школи як: показники, що характеризують рівні розвитку фізичних якостей і спортивно-технічної майстерності, темпи їх становлення; показники, що виявляють координаційні можливості дітей і підлітків; показники, що характеризують здатність юних спортсменів до ефективного вирішення рухових завдань в умовах напруженої спортивної боротьби. Система медико-біологічних критеріїв відбору повинна включати дані, що характеризують морфофункціональні особливості, стан аналізаторів і функціональних систем організму, індивідуальні особливості вищої нервової діяльності, стан здоров'я спортсмена. Система психологічних критеріїв відбору дітей включає показники, що характеризують здібності індивіда до вдосконалення різних психічних якостей в залежності від вимог виду спорту, ступеня розвитку вольових якостей, особливостей характеру, темпераменту та інш. В систему соціологічних критеріїв відбору повинні входити дані про мотивацію спортивних інтересів, методах їх формування та інш.

Відбір, для занять дзюдо та іншими видами спортивних єдиноборств, проводиться на основі наступних критеріїв: ранній прояв здібностей до занять цими видами спорту; працьовитість; наявність таких рис характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість, мужність; швидке засвоєння знань і успішне формування умінь, навичок; наявність елементів творчості в процесі вивчення та вдосконалення в спортивній техніці. Так в процесі відбору дітей та підлітків враховуються стани здоров'я, аналізаторних систем організму, морфологічні ознаки, рівень фізичної підготовленості, координаційні здібності, що дозволяють виконувати руху найбільш точно в часі, просторі і по зусиллю; наявність здатності швидко перемикатися в залежності від зміни рухових завдань.

Для більшої точності необхідні регіональні динамічні дослідження, що враховують специфіку впливу соціальних, економічних, кліматично-географічних та інших умов. Приклад трирічних динамічних досліджень (на трьох групах хлопчиків-плавців із середнім віком 11.3, 12.7 і 14.1 року), що супроводжувалися багаторазовим тестуванням випробовуваних (газообмін, кислотно-лужну рівновагу, стан білої крові як показник нейрогуморального статусу організму, що визначає імунні властивості і ступінь переносимості великих тренувальних навантажень), дозволив Булгакової Н.Ж. з авт. (1982) виділити новий критерій стабільності характеристик людини, названий стабільністю індивідуальних рангів розвитку для розрахунку, якого розроблені рівняння прогнозу очікуваного розвитку і спортивної придатності в цілому.

Інший різновид методів вивчення стабільності характеристик людини, пов'язан з вивченням фізіограм. Наприклад, визначаючи реакцію частоти серцевих скорочень (ЧСС) на стандартну навантаження, вчені встановили, що у 18-річних спортсменів в дитинстві ЧСС на стандартну навантаження була нижче, ніж у не спортсменів. Цей красномовний факт говорить про те, що економічне витрачання енергії сприяє виконанню великих обсягів тренувальної роботи, що прямо відбивається на динаміці спортивних досягнень. Мабуть, тому деякі дослідники вважають, що в спорті не відсіюються ті діти, які найбільш економічно витрачають енергію при виконанні стандартної фізичного навантаження (у яких в 11-12 років сумарна ЧСС нижче).

Інший різновид методів вивчення стабільності характеристик людини, пов'язана з вивченням фізіограм. Наприклад, визначаючи реакцію частоти серцевих скорочень (ЧСС) на стандартну навантаження, вчені встановили, що у 18-річних спортсменів в дитинстві ЧСС на стандартну навантаження була нижче, ніж у не спортсменів. Цей красномовний факт говорить про те, що економічне витрачання енергії сприяє виконанню великих обсягів тренувальної роботи, що прямо відбивається на динаміці спортивних

досягнень. Мабуть, тому деякі дослідники вважають, що в спорті не відсіваються ті діти, які найбільш економічно витрачають енергію при виконанні стандартної фізичного навантаження (у яких в 11-12 років сумарна ЧСС нижче).

Дані чеського дослідника Ульріха свідчать про те, що якщо виміряти відносні величини максимального споживання кисню (МПК) у хлопчиків 11-12 років, то можна з високою ймовірністю передбачити, яким буде рівень фізичної працездатності у них в 18 років. Це означає, що МПК є досить стабільною характеристикою спортивної обдарованості людини, так як багато в чому обумовлено спадковою схильністю. За даними Н.Ж. Булгакової, прогноз витривалості також виявляється переконливим: діти, добре проявляють себе на довгих дистанціях, згодом стають, як правило, хорошими стаєрами, тоді як відрізняються в спринті не завжди стають хорошими спринтерами. Це означає, що показник витривалості – характеристика стабільна, а показник швидкості (на прикладі спринтерського плавання) – нестабільна.

Другий підхід при прогнозуванні досягнень спортсменів зводиться до вивчення спадкових впливів і має такі різновиди:

- дослідження родоводів;
- кореляційний аналіз між досягненнями батьків і дітей в одному і тому ж віці;
- кореляційний аналіз між спадковими ознаками (маркерами) і руховими досягненнями;
- близнецовий метод, тобто дослідження збігив (конкордантності) і розбіжності (дісконкордантності) ознак у ідентичних, або дізиготних (двухяйцевих), близнят.

Всі перераховані методи спадкових впливів дозволяють отримати відповідь на питання: якою мірою ті чи інші ознаки обумовлені спадковістю. Отже, вони призначені для встановлення кількісних співвідношень між

впливами спадкових й факторів середи на розвиток рухових здібностей дітей. При грубій класифікації реально можливо три види таких співвідношень:

- розвиток рухових здібностей практично повністю обумовлено спадковою схильністю;
- розвиток рухових здібностей обумовлено впливом середовища;
- розвиток рухових здібностей має як спадкову схильність, так і обумовленість середи.

В останньому випадку для ефективного відбору дітей важливо встановити можливі межі вдосконалення окремих рухових здібностей.

Дуже важливо зазначити, що спадкова обумовленість рухових здібностей неухильно зростає в міру збільшення м'язової роботи або її психологічної напруженості. Звідси випливає питання: чи легко тренувати витривалість, якщо вона багато в чому залежить від спадковості. Відповідь не однозначна: поки тяжкість тренувальних занять невелика, певний приріст витривалості можливий, але як тільки напруженість навантаження зростає до верхньої межі, то для осіб, які не мають спадкової схильності до прояву значної витривалості, домогтися збільшення показників витривалості досить важко.

При відборі борців помилки неминучі тому, що будь-яке статичне рішення не може бути абсолютно безпомилковим. Тому одне із запитань відбору – підвищення його ефективності за рахунок уникнення помилок.

Одна з причин помилок при відборі – необґрунтована класифікація випробовуваних.

Відбір дітей може бути організований для занять конкретним видом боротьби або для занять групою видів боротьби. Центральним моментом в організації відбору є вирішення питань: скільки дітей слід переглянути, наскільки ретельно це слід зробити. Що ефективніше: переглянути тисячу дітей дуже ретельно або 10 тисяч дітей менше ретельно.

Ідеалом є шлях вивчення не феноменологічних показників (тобто тих, які проявляються зовні, наприклад м'язова сила, швидкість і т.п.), а реальних

морфологічних, фізіологічних, біохімічних, біофізичних та інших характеристик та механізмів, що визначають індивідуальні відмінності й рухові можливості. Для виявлення здібностей дітей до спортивної боротьби детально вивчають комплекс індивідуальних властивостей особистості, морфофункціональні особливості юного спортсмена, стан органів та систем аналізаторів організму, рівень розвитку фізичних якостей. Крім того, визначають здатність до оперативного вирішення рухових завдань і тактичного мислення, а також здатність до прояву нервово-м'язових зусиль і управління своїм емоційним станом в екстремальних умовах.

Спортивний талант розшукати вкрай важко. Це складно тому, що швидке зростання спортивних досягнень на початкових етапах тренування не гарантує високих результатів на етапі демонстрації найвищих досягнень. Факторна теорія розвитку передбачає, що початкові і подальші успіхи в спорті можуть визначатися різними чинниками. Так, успіхи юних дзюдоїстів визначаються в основному попереднім руховим досвідом, координаційною обдарованістю, сміливістю, кмітливістю. Досягнення ж дзюдоїстів на наступних етапах багаторічної тренування, перш за все, залежать від рівня розвитку витривалості (аеробної і анаеробної працездатності), тактичної, технічної та психологічної складової.

Найбільш поширені такі способи набору дітей в секцію дзюдо, як афішування, запрошення через досвідчених членів секції, масовий перегляд дітей на уроках фізичної культури. Є тренери, які віддають перевагу природному відбору: діти зараховуються в секції з випробувальним терміном (2-3 місяці), протягом якого застосовуються жорсткі умови тренувань, великі навантаження і ін. В результаті слабкі не витримують і відсіваються. Деякі тренери дотримуються думки про необхідність врахування рівня їх успішності в школі. Інші віддають перевагу безкорисливості і безстрашності, або координаційної обдарованості, або спритності, або вмінню вести елементарне єдиноборство (боротьба на колінах). У кожного досвідченого тренера свої методи відбору, які перевірені часом і досвідом роботи з дітьми. Часом

досвідченому тренеру буває досить і одного погляду, щоб визначити здібності юного борця. І вони рідко вдаються до контрольних випробувань для визначення рівня розвитку фізичних здібностей або наявності таланту. Після детального опитування тренерів на предмет того, що кожен з них вважає найбільш доцільним при відборі дітей, нами було виділено наступні критерії:

1. Наявність загостреного почуття честі і самолюбства (тільки діти, що володіють цими якостями, витримують труднощі спортивної діяльності і здатні постійно ставити і вирішувати все більш складні завдання).

2. Близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази. Це дозволяє менше витратити часу і енергії на переїзди і відповідно частіше і ефективніше тренуватися.

3. Високий рівень витривалості. Для високих спортивних досягнень необхідна витривалість. Це якість важко тренуваних, так як багато в чому обумовлено спадковістю. При наявності достатньої витривалості економічніше виконуються тренувальні завдання, витримуються великі навантаження, швидше відбувається відновлення. Все це сприяє виконанню великого обсягу тренувальної роботи та досягнення високих результатів в змаганнях.

4. Координаційна обдарованість. Борець в сутичці виконує безліч різноманітних рухів в різних умовах опори і різних площинах (фронтальній, сагітальній, латеральній). Це вимагає хорошої координації. Успішність вдосконалення цієї якості залежить від координаційної обдарованості.

5. Високорослість. Є підстави вважати, що високий зріст сприяє високих спортивних досягнень. За даними наших досліджень, показники довжини тіла представників греко-римської та вільної боротьби тим вище, чим вище їхня кваліфікація. Так, середня довжина тіла призерів Олімпіади 2006 року у кожній ваговій категорії виявилися більшими, ніж у інших учасників олімпійського турніру, а показники останніх перевищують середню довжину тіла членів збірної команди Казахстану. Важливо знати, що довжина тіла є стабільною характеристикою людини. Так, частка спадковості за показниками

довжини тіла становить – 81%, а за вагою тіла – 78%. На більш вищу успадкованість довжини тіла в порівнянні з вагою тіла вказує і той факт, що зростання кісток в довжину більш жорстко генетично детермінований, ніж їх зростання в ширину. Саме тому за величиною довжини тіла у віці від 8 до 12 років можна задовільно передбачити зростання дорослої людини, так як до 12 років хлопчик досягає 86% своєї майбутньої довжини тіла. При визначенні зв'язку прискореного зростання дітей з довжиною тіла батьків встановлено, що в 31% випадків високорослими були обидва або один з батьків.

6. Належність до спортивної сім'ї. Німецькі і японські вчені встановили, що у 50% дітей видатних спортсменів можна очікувати наявності виражених здібностей. Грецький вчений Кліссурас прийшов до висновку, що приріст досягнень в результаті напружених спортивних тренувань обмежений генетичними факторами. Так у дітей 7-13 років генетично обумовлені на 93,4% максимальні величини споживання кисню, на 85,9% максимальна ЧСС і на 81,4% максимальна концентрація лактатів крові.

Труднощі пошуку талановитих дітей посилюється необхідністю обліку швидкості перетворення дитини в дорослого. Важливо знати при цьому, що швидкість цього процесу нерівномірна: крива біологічного розвитку різко підвищується під час статевого дозрівання (пубертатного стрибка), причому у одних дітей (акселератів) пубертатний стрибок виникає в 12-13 років, а у інших (ретердантів) – значно пізніше в 14-16 років. Тому акселерати, незважаючи на однаковий паспортний вік з ретердантами, на 2-4 роки випереджають останніх в темпах біологічного розвитку. Отже, раннє настання пубертатного стрибка спотворює можливість об'єктивного відбору в секцію дійсно обдарованих людей. Часто через це акселератів помилково приймають за більш здатних, а ретердантів в секцію не приймають, або прийнявши, не приділяють належної уваги в процесі занять. Це призводить до того, що через деякий час руйнуються надії, що покладаються на відібраних акселератів, і ретерданти починають обходити їх. Мабуть, цим пояснюється прагнення

тренерів зараховувати в секції «середнячків» як найбільш перспективних, хоча і повільно просуваються на початкових щаблях спортивної майстерності.

Як вже було зазначено вище, дослідження проводилося на базі Запорізької районної ДЮСШ «Колос

За допомогою описаного вище анкетування тренерів, перш за все, ми визначили на підставі думки тренерів і фахівців термін навчання базової техніки. На їхню думку, він становить 2 роки (така величина отримана як середня арифметична всіх відповідей). Далі, за допомогою того ж методу знаходження середнього арифметичного, було визначено кількість коронних прийомів – 4 і кількість допоміжних – 6.

Крім того, було визначено за допомогою методу переведення кількісних показників у процентні співвідношення базової техніки до всієї техніки – відповідно 60% і 40% – і співвідношення коронної техніки і допоміжної техніки – відповідно 60% і 40%.

З 20 тренерів 18 вважають, що виведення з рівноваги слід вивчати в різних напрямках.

Як основні способи пересування були вказані:

- 1) кроки – вперед – 19 тренерів;
- 2) назад – 20 тренерів;
- 3) вправо – 18 тренерів;
- 4) вліво – 18 тренерів;
- 5) повороти – вперед – 18 тренерів;
- 6) назад – 18 тренерів;
- 7) вправо – 18 тренерів;
- 8) вліво – 20 тренерів.

У вигляді захватів були виведені наступні:

- хват однією рукою – 5 тренерів;
- хват з хватом двома руками – 15 тренерів.

У вигляді упорів використовувалися наступні:

- кистю руки – 16 тренерів;

– передпліччям – 16 тренерів.

Крім того, були визначені базові швунгі: на себе – 18 тренерів;

– від себе – 15 тренерів;

– вліво – 16 тренерів;

– вправо – 17 тренерів;

На думку 15 тренерів, юних борців потрібно навчати способам звільнення від захоплень і упорів. Як базове взаєморозташування тренери визначають таке положення борців:

– грудьми до грудей – 19 тренерів.

Користуючись методом ранжирування відповідей тренерів на питання анкети, ми змогли визначити склад та послідовність навчання базовим прийомам дзюдо в стійці і в партері. Тренери вважають, що в перші два роки навчання дзюдоїсти не повинні брати участь в змаганнях, а тільки в навчальних та в тренувальних сутичках. Крім того, тренери вважають за необхідне навчати кидати в різні боки і навчати елементам захисту.

Дуже корисні, на думку тренерів, є використання в навчанні ігрових завдань і рухливих ігор. Аналіз літературних джерел показав, що в історії спортивної боротьби недостатньо уваги приділено питанням методики навчання техніці на початкових етапах, що впливає й на ставлення тренерів до спортивного відбору дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. Стан цієї проблеми було виявлено і в ході анкетного опитування провідних тренерів.

Аналіз антропометричних даних майбутніх дзюдоїстів з експериментальної та контрольної груп в жовтні місяці представлені в таблицях 3.3 та 3.4.

Таблиця 3.3

Антропометричні дані юних борців експериментальної групи
(жовтень 2019 року)

Позначення	Вік	Зріст (см)	Вага (кг)	Окружність грудної клітини (см)			
				Спокійне дихання	Макс. Вдих	Макс. видих	Рівень фіз. розвитку
Випроб. 1	7	124	24	60	68	56	Вис
Випроб. 2	8	127	26	63	70	60	Вис
Випроб. 3	7	124	25	61	69	58	Вис
Випроб. 4	7	128	24	63	70	60	Вис
Випроб. 5	8	125	25	62	70	59	Вис
Випроб. 6	8	126	25	60	67	57	Вис
Випроб. 7	8	129	28	63	70	60	Вис
Випроб. 8	7	126	27	62	70	59	Вис
Випроб. 9	7	124	26	59	66	56	Вис
Випроб. 10	8	126	26	61	69	58	Сер
Випроб. 11	8	128	29	62	70	59	Вис
Випроб. 12	7	125	25	63	69	60	Вис
Випроб. 13	8	126	24	60	68	57	Сер
Випроб. 14	7	127	27	59	67	57	Вис
Випроб. 15	8	128	28	62	69	58	Вис
Середнє знач		126,5	26,1	62,3	69,5	58,5	

При аналізі таблиці 3, в якій представлені дані фізичного розвитку дітей, що увійшли до експериментальної групи, ми можемо бачити, що із загальної кількості дітей лише двоє – випробуваний 10 та випробуваний 13 – мають середні рівні розвитку. 13 хлопців мають високий рівень фізичного розвитку. Випробуваний 7 має найбільший зріст – 129 см. Випробувані 4, 11 та 15 лише на 1 см нижчі та мають зріст – 128 см. Середній зріст – 126,5 см. Найбільшу

окружність грудної клітини в спокійному стані мають 4 дитини – випробувані 2, 4, 7, 12. Найменшу – випробувані 9 та 14 – 59 см. Середня окружність грудної клітини – 62,5 см. Середня вага по групі – 26, 1 кг. Найбільша вага складає 29 см (випробуваний 11), а найменша – 24 кг (випробувані 4 та 13).

Таблиця 3.4

Антропометричні дані юних борців контрольної групи
(жовтень 2019 року)

Позначення	Вік	Зріст (см)	Вага (кг)	Окружність грудної клітини (см)			
				Спокійне дихання	Макс. Вдих	Макс. видих	Рівень фіз. розвитку
Випроб. 1	8	119	20	55	62	51	Низ
Випроб. 2	8	121	21	59	67	55	Сер
Випроб. 3	7	119	19	57	64	54	Сер
Випроб. 4	7	120	18	55	60	51	Низ
Випроб. 5	8	122	21	58,5	63,5	56,5	Низ
Випроб. 6	7	122	23	60	68	56	Сер
Випроб. 7	7	125	25	63	70	59	Вис
Випроб. 8	7	118	23	60	67	57	Сер
Випроб. 9	7	120	25	62,5	69,5	57	Вис
Випроб. 10	8	128	28	64	70	60	Вис
Випроб. 11	8	123	19	61	68	57	Сер
Випроб. 12	8	125	25	60	68	57	Сер
Випроб. 13	8	126	26	64	71	60	Вис
Випроб. 14	7	124	25	63	70	60	Вис
Випроб. 15	8	121	24,5	64	70	61	Вис
Середнє значення		122,2	22,7	60,4	67,2	57	

При аналізі Таблиці 4 результатів антропометричних дітей з контрольної групи даних отриманих в жовтні місяці ми спостерігаємо, наступне: найвищий

в групі випробуваний 10 – 128 см. Найнижчий в групі випробуваний 8 – 128 см. Середній зріст юних борців становить – 122,2 см.

Вагові показники юних борців, такі: найважчі в групі випробуваний 4 і випробуваний 10 – 28 кг. Найлегшими в групі є: випробуваний 4 – 18 кг. Середня вага юних борців склала: 22,7 кг.

Найбільший обсяг окружності грудної клітини в спокої у випробуваних 10, 13, 15 – 64 см. Найменший обсяг у випробуваного 5 – 58,5 см. Середнє значення обсягу окружності грудної клітини в спокої склав – 63см.

При максимальному вдиху найбільший обсяг у випробуваного 13 – 71 см, найменший обсяг у випробуваного 5 – 63,5 см. Середнє значення обсягу окружності грудної клітини при максимальному вдиху склало – 60,4 см. Вимірювання обсягу окружності грудної клітини після максимального видиху. Найбільший обсяг у випробуваний 15 – 61 см, найменший обсяг окружності грудей у випробуваних 1 та 4 – 51 см. Середнє значення обсягу грудної клітини після максимального видиху склало – 57 см.

Результати контрольних випробувань юних борців з експериментальної групи представлені в таблиці 5. Наведений комплекс контрольних випробувань можна використовувати не тільки для контролю, за ходом навчально-тренувального процесу, але й для проведення змагань з метою визначення рівня фізичної підготовленості що займаються. Разом з комплексом педагогічних контрольних випробувань на швидкість, силу і витривалість кожен тренер передбачає в перспективному плані контрольні випробування, що відповідають специфіці того виду спорту, в якому спеціалізується юний спортсмен.

Таблиця 3.5

Результати контрольних випробувань юних борців з експериментальної групи (жовтень 2019 р)

Позначення	Стрибок у довжину з місяця	Віджимання	Час утримання положення кута в 90 висі на шведській сходах	Підтягування	Біг на 30 м з високого старту
Випроб. 1	140	2	1	2	5,4
Випроб. 2	145	3	2	2	5,5
Випроб. 3	130	3	2	1	5,6
Випроб. 4	145	4	2	3	5,5
Випроб. 5	150	3	3	2	5,6
Випроб. 6	150	3	3	2	5,4
Випроб. 7	145	2	2	3	5,4
Випроб. 8	135	2	1	3	5,6
Випроб. 9	130	4	2	3	5,5
Випроб. 10	132	1	1	1	5,7
Випроб. 11	134	2	2	2	5,6
Випроб. 12	150	2	2	3	5,5
Випроб. 13	147	2	2	2	5,4
Випроб. 14	138	3	1	2	5,5
Випроб. 15	150	2	1	1	5,6
Середнє значення	142	3	2	2	5,5

З таблиці 3.5 ми можемо бачити що в жовтні 2019 року середнє значення для експериментальної групи по бігу на 30 м з високого значення було 5,5, що

відповідає оцінці «добре». Найшвидшими виявилися випробовувані 1, 6, 7 та 13 з результатами – 5,4. Найменший результат показав випробуваний 10 – 5,7.

Таблиця 3.6

Результати контрольних випробувань юних борців з контрольної групи
(жовтень 2019 р)

Позначення	Стрибок у довжину з місяця	Віджимання	Час утримання положення кута в 90 висі на шведській сходах	Підтягування	Біг на 30 м з високого старту
Випроб. 1	135	2	1	1	5,5
Випроб. 2	140	2	2	1	5,7
Випроб. 3	130	1	2	1	5,8
Випроб. 4	130	1	2	3	5,4
Випроб. 5	135	2	2	1	5,7
Випроб. 6	145	3	2	2	5,8
Випроб. 7	145	2	1	1	5,5
Випроб. 8	127	2	1	1	5,6
Випроб. 9	130	1	2	2	5,5
Випроб. 10	130	1	1	2	5,7
Випроб. 11	150	2	1	2	5,6
Випроб. 12	147	2	1	2	5,6
Випроб. 13	138	3	1	1	5,6
Випроб. 14	130	3	2	2	5,7
Випроб. 15	145	2	2	1	5,6
Середнє значення	137	2	1,5	1,4	5,6

Середня кількість віджимань та підтягувань – 2 і 3 відповідно. Це відповідає оцінкам задовільно та добре. Найбільша кількість підтягувань належить випробовуваним 4, 7, 8 та 9; найбільша кількість віджимань – випробовуваним 4 та 9. Найменше віджався випробовуваний 10, а найменшу кількість раз підтягнулися випробовувані 3, 10 та 15. Найкращі результати по стрибкам у довжину показали випробовувані 5, 6, 12 та 15 – 150 см. Найнижчі результати у випробовуваних 3 та 9 – 130 см. Середнє значення дорівнює 142 см, що відповідає оцінці «погано». Найкращій час утримання положення кута в 90 у висі на шведській сході показали випробовувані 5 та 6 – 3 хв. Найнижчі результати у випробовуваних 1, 8, 14 та 15 – 1 хв. Середнє значення дорівнює 2 хв., що відповідає оцінці «задовільно».

Контрольна група показала результати, які відображені у таблиці 3.6.

З таблиці 6 ми можемо бачити що в жовтні 2019 року середнє значення для контрольної групи по бігу на 30 м з високого старту було 5,6, що відповідає оцінці «задовільно». Найшвидшими виявилися випробовуваний 4 з результатом – 5,4. Найменший результат показав випробовувані – 5,8. Середня кількість віджимань та підтягувань – 2 і 1,4 відповідно. Це відповідає оцінкам «задовільно» та «погано». Найбільша кількість підтягувань належить випробовуваним 4 – 3 рази; найбільша кількість віджимань – випробовуваним 3,13 та 14 – 3 рази. Найменше віджався випробовувані 3, 4, 9 та 10, а найменшу кількість раз підтягнулися випробовувані 1,2, 3,4,5, 7, 8, 13 та 15. Найкращій результат по стрибкам у довжину показав випробовуваний 11 – 150 см. Найнижчі результати у випробовуваних 3, 4, 9, 10 та 14 – 130 см. Середнє значення дорівнює 137 см, що відповідає оцінці «погано». Час утримання положення кута в 90 у висі на шведській сході показали у 2 хв. показали випробовувані 2,3, 4, 6, 9, 14 та 15. Результат всіх інших становить 1 хв. Середнє значення дорівнює 1,5 хв., що відповідає оцінці «задовільно».

Вивчення змін по блоку технічної підготовленості, який включає в себе здатність до освоєння нових елементів, швидкість і міцність навчання на початковому етапі підготовки відбувалося в процесі спостереження тренером за

якістю змін рухової діяльності, швидкості з якою діти могли повторити той чи інший рух, настроєм дітей, їхньою втомлюваністю, бажанням відтворювати складні комплекси вправ тощо.

Таблиця 3.7

Антропометричні дані юних борців експериментальної групи
(березень 2020 року)

Позначення	Вік	Зріст (см)	Вага (кг)	Окружність грудної клітини (см)			
				Спокійне дихання	Макс. Вдих	Макс. видих	Рівень фіз. Розвитку
Випроб. 1	7	125	24	60	68	56	Вис
Випроб. 2	8	127	24	63	70	60	Вис
Випроб. 3	7	125	26	61	69	58	Вис
Випроб. 4	7	128	25	63	70	60	Вис
Випроб. 5	8	126,5	23	62	70	59	Вис
Випроб. 6	8	126,5	26	60	67	57	Вис
Випроб. 7	8	129	25	63	70	60	Вис
Випроб. 8	7	126	26	62	70	59	Вис
Випроб. 9	7	125	24	59	66	56	Вис
Випроб. 10	8	127	26	61	69	58	Вис
Випроб. 11	8	128	25	62	70	59	Вис
Випроб. 12	7	126	25	63	69	60	Вис
Випроб. 13	8	126,5	24	60	68	57	Вис
Випроб. 14	7	127	27	59	67	57	Вис
Випроб. 15	8	126	27	62	69	58	Вис
Середнє значення		128,2	23,4	62,3	69,5	58,5	

Більш детально про ці зміни можна судити з порівняння результатів отриманих в жовтні, а потім в березні. Порівняння змін індивідуальних результатів дає змогу досліджувати швидкість та якість розвитку дітей, а порівняння середніх значень цих результатів між собою по групі дає змогу

досліджувати групову динаміку. Задля того, щоб виявити ефективність та з'ясувати доцільність цілеспрямованого використання комплексної методики спортивного відбору, яка застосовувалася у ДЮСШ «Колос» ми порівняли між собою зміни у середніх показниках експериментальної групи та контрольної, отримані в березні по їхньому відношенні до середніх результатів, отриманих у жовтні.

Таблиця 3.8

Результати прийому контрольних випробувань юних борців контрольної групи (березень 2020 р.)

Позначення	Вік	Зріст (см)	Вага (кг)	Окружність грудної клітини (см)			
				Спокійне дихання	Макс. Вдих	Макс. видих	Рівень фіз. Розвитку
Випроб. 1	8	120,5	20	55	62	51	Сер
Випроб. 2	8	121	21	59	67	55	Сер
Випроб. 3	7	120	21	57	64	54	Сер
Випроб. 4	7	121	20	55	60	51	Низ
Випроб. 5	8	122	21	58,5	63,5	56,5	Сер
Випроб. 6	7	122	23	60	68	56	Сер
Випроб. 7	7	125	23	63	70	59	Вис
Випроб. 8	7	119	22	60	67	57	Сер
Випроб. 9	7	120	25	62,5	69,5	57	Вис
Випроб. 10	8	128	23	64	70	60	Вис
Випроб. 11	8	124	19	61	68	57	Сер
Випроб. 12	8	125	25	60	68	57	Сер
Випроб. 13	8	126	24	64	71	60	Вис
Випроб. 14	7	125	25	63	70	60	Вис
Випроб. 15	8	121	23	64	70	61	Вис
Середнє значення		123	22,4	60,4	67,2	57	

При аналізі таблиці 3.7, в якій представлені дані фізичного розвитку дітей, що увійшли до експериментальної групи, ми можемо бачити, що

випробуваний 10 та випробуваний 13 витягнулися та наздогнали за фізичним розвитком всю групу. 15 хлопців мають високий рівень фізичного розвитку. Випробувані 7 мають найбільший зріст – 129 см. Найнижчими у групі є випробувані 1,3 та 9 – 125 см. Середній зріст – 128,2 см. Найбільшу окружність грудної клітини в спокійному стані мають 4 дитини – випробувані 2, 4, 7, 12. Найменшу – випробувані 9 та 14 – 59 см. Середня окружність грудної клітини – 62,5 см. Середня вага по групі – 23,4 кг. Найбільша вага складає 27 кг (випробувані 14 та 15), а найменша – 23 кг (випробуваний 5).

При аналізі таблиці 3.8 результатів антропометричних дітей з контрольної групи даних отриманих в березні місяці ми спостерігаємо, наступне: найвищий в групі випробуваний 10 – 128 см. Найнижчий в групі випробуваний 8 – 119 см. Середній зріст юних борців становить – 122,7 см.

Вагові показники юних борців, такі: найважчі в групі випробуваний 12 і випробуваний 14 – 25 кг. Найлегшими в групі є: випробуваний 8 – 19 кг. Середня вага юних борців склала: 22,4 кг.

Найбільший обсяг окружності грудної клітини в спокої у випробуваних 10, 13, 15 – 64 см. Найменший обсяг у випробуваного 5 – 58,5 см. Середнє значення обсягу окружності грудної клітини в спокої склав – 63 см.

При максимальному вдиху найбільший обсяг у випробуваного 13 – 71 см, найменший обсяг у випробуваного 5 – 63,5 см. Середнє значення обсягу окружності грудної клітини при максимальному вдиху склало – 60,4 см. Вимірювання обсягу окружності грудної клітини після максимального видиху. Найбільший обсяг у випробуваний 15 – 61 см, найменший обсяг окружності грудей у випробуваних 1 та 4 – 51 см. Середнє значення обсягу грудної клітини після максимального видиху склало – 57 см.

Таблиця 3.9 Порівняння результатів антропометричних змін в експеримент. та контр. групах за жовтень 2019 р. – березень 2020 р.

Група Середнє знач.	Зріст (см)	Вага (кг)	Окружність грудної клітини (см)		
			Спокійне дихання	Макс. Вдих	Макс. видих
Експеримент. Група (жовтень)	126,5	26,1	62,3	69,5	58,5
Експеримент. Група (березень)	128,2	23,4	62,3	69,5	58,5
Різниця	1,7	2,7	-//-	-//-	-//-
Контрольна група (жовтень)	122,2	22,7	60,4	67,2	57
Контрольна група (березень)	123	22,4	60,4	67,2	57
Різниця	0,8	0,3	-//-	-//-	-//-

По результатам, що представлені у таблиці 3.9, ми можемо що в експериментальній групі більш активно їдуть процеси росту та зміни ваги. Зміни в середньому показнику зросту за період в півроку в експериментальній групі дорівнює 1,7 см, тоді як в контрольній групі – 0,8 см. Зміни середньої ваги в експериментальній групі за півроку – 2,7 кг, в контрольній – 0,3 кг.

Таблиця 3.10 Результати контрольних випробувань юних борців з експериментальної групи (березень 2020 р)

Позначення	Стрибок у довжину з місяця	Віджимання	Час утримання положення кута в 90 висі на шведській сходах	Підтягування	Біг на 30 м з високого старту
Випроб. 1	151	10	4	4	5,2
Випроб. 2	152	11	5	4	5,3
Випроб. 3	140	10	4	3	5,3
Випроб. 4	150	13	4	4	5,2
Випроб. 5	155	13	5	3	5,4
Випроб. 6	160	11	5	3	5,2
Випроб. 7	150	10	4	5	5,3
Випроб. 8	142	12	3	4	5,4
Випроб. 9	140	12	4	4	5,4
Випроб. 10	141	9	3	3	5,5
Випроб. 11	145	10	4	5	5,4
Випроб. 12	159	9	3	5	5,3
Випроб. 13	155	10	4	4	5,3
Випроб. 14	148	11	3	4	5,3
Випроб. 15	160	10	3	3	5,5
Середнє значення	150	10,7	4	4	5,3

З таблиці 3.5 ми можемо бачити що березні 2020 року середнє значення для експериментальної групи по бігу на 30 м з високого значення стало 5,3. Найшвидшими виявилися випробовувані 1, 4, 6 з результатами – 5,2. Найменший результат показали випробовувані 10 та 15 – 5,5. Середня кількість віджимань та підтягувань – 4.

Таблиця 3.11

Результати контрольних випробувань юних борців з контрольної групи
(березень 2020 р)

Позначення	Стрибок у довжину з місяця	Віджимання	Час утримання положення кута в 90 висі на шведській сходах	Підтягування	Біг на 30 м з високого старту
Випроб. 1	140	5	1,5	2	5,4
Випроб. 2	144	5	3	2	5,5
Випроб. 3	138	4	3	2	5,6
Випроб. 4	137	3	3	4	5,3
Випроб. 5	142	5	2,5	2	5,5
Випроб. 6	148	5	3	2	5,6
Випроб. 7	149	5	2	2	5,5
Випроб. 8	135	4	2	2	5,5
Випроб. 9	138	3	2,5	3	5,4
Випроб. 10	139	3	3	2	5,6
Випроб. 11	155	4	2	3	5,5
Випроб. 12	155	4	2,4	3	5,4
Випроб. 13	145	5	2,2	2	5,4
Випроб. 14	140	5	3	2	5,6
Випроб. 15	150	4	3	2	5,5
Середнє значення	144	4	2,4	2	5,4

Найбільша кількість підтягувань належить випробовуваним 11 та 12 – 5 разів; найбільша кількість віджимань – випробовуваним 4 та 5 – 13 разів. Найменше віджався випробовувани 10 та 12 – 9 разів, а найменшу кількість раз підтягнулися випробовувани 5, 6, 10 та 15 – 3 рази. Найкращі результати по стрибкам у довжину показали випробовувани 6, та 15 – 160 см. Найнижчі

результати у випробуваних 3 та 9 – 140 см. Середнє значення дорівнює 150 см. Найкращий час утримання положення кута в 90 у висі на шведській сходах показали випробовувані 2, 5 та 6 – 5 хв. Найнижчі результати у випробовуваних 8, 10, 14 та 15 – 3 хв. Середнє значення дорівнює 4 хв.

З таблиці 3.11 ми можемо бачити що в березні 2020 року середнє значення для контрольної групи по бігу на 30 м з високого старту стало 5,4. Найшвидшими виявилися випробовуваний 4 з результатом – 5,3. Найменший результат показав випробувані 3, 6, 10 та 14 – 5,6.

Таблиця 3.12

Порівняння результатів змін контрольних випробувань в експеримент.
та контр. групах за жовтень 2019 р. – березень 2020 р.

Середнє знач.	Стрибок у довжину з місяця	Віджимання	Час утримання положення кута в 90 висі на шведській сходах	Підтягування	Біг на 30 м з високого старту
Експеримент. Група (жовтень)	142	3	2	2	5,5
Експеримент. Група (березень)	150	10,7	4	4	5,3
Різниця	12	7,7	2	2	0,2
Контрольна група (жовтень)	137	2	1,5	1,4	5,6
Контрольна група (березень)	144	4	2,4	2	5,4
Різниця	7	2	0,9	0,6	0,2

Середня кількість віджимань та підтягувань – 4 і 2 відповідно. Найбільша кількість підтягувань належить випробовуваному 4 – 4 рази;

найбільша кількість віджимань – випробовуваним 1, 2, 5, 6, 7, 13 та 14 – 5 рази. Найменше віджався випробовувани 4, 9 та 10, а найменшу кількість раз підтягнулися випробовувани 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 14 та 15 – 2 рази. Найкращій результат по стрибкам у довжину показав випробовувани 11 та 12 – 155 см. Найнижчий результат у випробовуваного 4 – 137 см. Середнє значення дорівнює 144 см. Найкращій час утримання положення кута в 90 у висі на шведській сходах у 3 хв. випробовувани 2, 3, 4, 6, 10, 14 та 15. Найменший результат – 1,5 хв. – у випробовуваного 1. Середнє значення дорівнює 2,4 хв.

За даними з таблиці 3. 12 ми можемо бачити ту ж тенденцію, що відображена в таблиці 9 – процеси змін в експериментальній групі відбуваються з більшою інтенсивністю та швидкістю. В експериментальній групі зміни в середньому значенні дорівнюють 12, тоді як в контрольній – 7. Середнє значення в експериментальній групі по віджиманням збільшилося на 7,7 рази, тоді як при однакових умовах тренування, в контрольній групі лише на 2. Показники часу утримання положення кута в 90 висі на шведських сходах збільшилися в експериментальній групі на 2 хвилини, в контрольній – на 0,9. Середня кількість підтягувань в експериментальній групі збільшилася на 2 рази, в контрольній – на 0,6 рази. Показник середньої швидкості бігу на 30 м з високого старту збільшився в експериментальній групі, так як і в контрольній – на 0,2.

ВИСНОВКИ

У процесі вивчення спеціальної науково-методичної літератури ми дослідили та проаналізували основні підходи до спортивного відбору та набору (орієнтації) дітей для занять спортивною боротьбою дзюдо на початковому етапі підготовки.

Наше дослідження проходило на базі Запорізької районної ДЮСШ «Колос», де використовується комплексна методика спортивного відбору. До її складу входить три блоки критеріїв: блок антропометричних даних; блок фізичної підготовленості (біг на 30 м з високого старту, стрибок в довжину з місця (см), кута в 90 висі на шведській сходах, віджимання лежачи на підлозі з опорою ногами на лавку висотою 60 см, підтягування на перекладині до рівня підборіддя); блок технічної підготовленості (здатність до освоєння нових елементів, швидкість і міцність навчання; на наступних етапах - обсяг умінь і навичок, володіння повноцінною програмою змагань, елементами високої складності, програмою акробатичних елементів).

Нами було проведено анкетування тренерів з дзюдо з метою більш детально дослідити особливості тренувального процесу та ми виявили в ході дослідження послідовність навчання базовим прийомам дзюдо в стійці і в партері, що дало змогу більш уважно дослідити особливості застосування комплексної методики відбору та її прогностичної цінності.

В нашому дослідженні взяло участь 30 учеників ДЮСШ «Колос», які біли поділені дві групи. Експериментальна група відбиралася за допомогою комплексної методики, які застосовувалася нами й для дослідження змін у антропометричних показниках учнів та фізичних. В контрольну групу потрапили всі бажаючі, хто не мав медичних протипоказань до занять боротьбою. Порівнюючи зміни у середніх значеннях, що відбулися з жовтня 2019 року по березень 2020 року, ми побачили, що зміни у антропометричних показниках дітей з експериментальної групи кількісно та якісно вище, ніж у дітей з контрольної групи. Це доводить ефективність комплексної методики

спортивного відбору, що використовується у ДЮСШ «Колос» та її прогностичну цінність. Застосування цієї методи дає змогу більш якісно здійснювати цілеспрямований та системний відбір до секції дзюдо. Діти, які відбираються, за допомогою цієї методики показують вищі та стійкіші результати, більшу зацікавленість в заняттях дзюдо, більшу змагальну умотивованість та інтенсивніші зміни.

Особливостями цієї методики є її комплексний характер, висока прогностична цінність, чітко сформульовані критерії та показники, можливість застосовувати її для формування змагальної мотивації та для регулярного контролю змін основних антропометричних, фізичних та технічних показників, а також її доступний формат та зручність у застосуванні.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт , 1991. 542 с.
2. Іваненко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Ч. 1 / В. П. Іваненко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : ЦНТІ, 2005. – С.59-64.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. Т. 1: Общ. основы теории и методики физ. воспитания / ред. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. 2-е изд., испр. и доп. М. : Физкультура и спорт , 1976. 304 с.
4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская література , 2003.
5. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. К. : Олимпийская література , 2003. С. 9-27.
6. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста. Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / Под ред. Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой. Вып. 2. Л. : ЛГУ, 1974. С. 3-15.
7. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества : уч. п. М. : ЛКМ, 1979. 378 с.
8. Боголюбов В.И. Педагогическая технология: эволюция понятия : уч. п. М. : Педагогика, 1991. 123 с.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга : уч. п. М. : Ось-89, 1999. 176 с.
10. Выготский Л.С. Избранные педагогические исследования : уч. п. М. : АПН ССР, 1956. 320 с.
11. Выготский Л.С. История развития высших психических функций : собр. соч. М. : АПН ССР, 1983. Т.4. С.37-77.
12. Выготский Л.С. Собр. соч. в 6 т. М. : Педагогика, 1982-1984. Т. 3. 673 с.

13. Гальперин П.Я. Введение в психологию: уч. п. М. : Университет, 2005. 336 с.
14. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие : уч. п. М. : Педагогика, 1985. 278 с.
15. Баландин В.И., Бдудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 2006. 192 с.
16. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. Теория и практика физической культуры, 1990. № 1. С. 33-31
17. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. Теория и практика физической культуры, 1980, №1, с.31-34.
18. Булгакова Н.Ж. и Зациорский В.М. Теоретические и метрологические основ отбора в спорте. Учебное пособие. М. : 1980. 450 с.
19. Волков В.М. К проблеме спортивных способностей. Теория и практика физической культуры, 1982. №5, С.46-48.
20. Джорджеску М. Научные критерии отбора. Спорт за рубежом, 1975, № 16, С.2-3.
21. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте: направления и методология исследования. Теория и практика физической культуры, 1973, №7, С.54-66.
22. Кодын И. Поиск таланта (проблемы психологического отбора). Спорт за рубежом, 1970, № 7, С. 14-15.
23. Леко Я.Л. Об основе теории спортивного отбора. Биологическое обоснование физического воспитания и спортивной техники учащихся. Труды по физической культуре, Т. 8 Тарту, 1979, С. 86-96.
24. Параносич В. Психологические аспекты отбора. Спорт за рубежом, 1978, № 2-3.
25. Сорокин Н.Н. Отбор молодежи по классической и вольной борьбе. Теория и практика физической культуры, 1966, №8, С.63-68.

26. Сорокин Н.Н., Коджаспиров Ю.Г. Экспериментальное исследование системы отбора 12-летних мальчиков в ДЮСШ по классической борьбе. Теория и практика физической культуры, 1969, №9, С.55-58.
27. Чесноков А.С. Об отборе детей для занятий спортом. Теория и практика физической культуры, 1973, №3, С. 15-18.
28. Шпокас А.,Филин В.П., Янкаускас И. Некоторые вопросы отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов. Теория и практика физической культуры, 1977, №3, С.40-43.
29. Леонтьев А.Н. О формировании способностей. Вопросы психологии. 1990. № 1 С. 7-16
30. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: ФиС, 1982. 199 с.
31. Фарфель В.С. Двигательные способности. Теория и практика физической культуры. 1977. № 12. С. 27-30
32. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. 350 с.
33. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8-10 лет. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1975. 400 с.
34. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982. 350 с.
35. Колупов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1980. 275 с.
36. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1978. 321 с.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. М.: ФиС, 1961. 342 с.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970. 275 с.
39. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общей редакцией Набатниковой М.Л. М.: ФиС, 1982. 350 с.

40. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.: ФиС, 1982. 274 с.

41. Тишин Н.П., Бекентов В.А. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1979. 350 с.

42. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. : ФиС, 1984. 274 с.