

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ В ГРУПИ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ДЗЮДО»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Расуєв Рустам Магомедович

Керівник: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ЯК ЗАСІБ ПОШУКУ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	8
1.1. Прогнозування здібностей обдарованих дітей, як наукова проблема.....	8
1.2. Фізична активність дітей та її значення у спортивній селекції.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАТИВНОЇ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ.....	30
3.1. Методичні та практичні аспекти обґрунтування відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо	30
3.2. Стан фізичного розвитку юних дзюдоїстів	39
3.3. Функціональний стан юних дзюдоїстів досліджуваних груп	41
3.4. Стан фізичної підготовленості юних дзюдоїстів.....	46
3.5. Стан техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів.....	49
ВИСНОВКИ.....	54
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АТ – Артеріальний тиск;
- ЖЄЛ – життєва ємність легень;
- ЧД – частота дихання;
- ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт вищих досягнень розвивається в умовах гострої конкурентної боротьби. Так, боротьбу за медалі на Олімпійських іграх та світових чемпіонатах з дзюдо ведуть близько 180 федерацій з різних країн світу.

У свою чергу, досягнення високих спортивних результатів багато в чому залежить від ступеня розвитку фізичних та психічних здібностей людини, що передбачає можливість спортивного відбору осіб з найвищим рівнем розвитку важливих для цього виду спорту якостей (І. Л. Гасюк, 2012; М. М. Линець, 2017; О. І. Мозговий, 2006; С. М. Шевцов, 2019 та ін.).

Для сучасного спорту характерним є постійне підвищення вимог до всебічної підготовленості спортсменів. У цих умовах першочергового значення набуває глибоке вивчення індивідуальних особливостей спортсменів та розробка ефективної методики відбору для занять тим чи іншим видом спорту (М. М. Линець, 2016; О. Шинкарук, 2015; В. Н. Платонов, 2004; В. В. Пісарук, 2011).

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

Оптимально обрана спеціалізація відповідно до рухових можливостей допомагає спортсменам швидко прогресувати та досягати великих висот та довголіття у спорті. Знання можливостей рухового потенціалу дозволяє також диференціювати прогностично сильні та слабкі сторони фізичних можливостей атлета і, відповідно, активно удосконалювати сильні компоненти підготовленості, та спрямовано за допомогою спеціальних методів розвивати малозабезпечені.

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

У сучасній практиці спорту дуже важливо, щоб кожен тренер володів найпростішими методами діагностики рухового потенціалу для виявлення можливої сфери спортивної діяльності підопічного.

У даний час для оцінки можливостей спортсмена найчастіше використовуються критерії, які стосуються так званих модельних характеристик (О. Ю. Прісич, 2020; О. Г. Аврунін, 2018; О. Є. Дорофєєва, 2016), що забезпечують успіх у спорті та вимагають тривалого і постійного спостереження за динамікою комплексу показників, що включають в себе показники статури (О. А. Шинкарук, 2013), психологічного статусу (Т. Ю. Круцевич, 2011), рухових здібностей (В. Платонов, 2008), темпів ростових процесів та біологічного дозрівання (В. І. Філімонов, 2010) на всіх етапах спортивного становлення.

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

Аналіз наукової літератури засвідчив, що у практиці спортивного відбору як критерію визначення перспективності спортсмена недостатньо використовуються показники рухової активності. Хоча багато авторів стверджують, що оптимальний рівень рухової активності позитивно впливає на розвиток морфо-функціональних систем та рухових здібностей людини, а відповідно, важливий при визначенні спортивної придатності (О. А. Шинкарук, 2011; 2013; Т. О. Белкова, О. В. Тихоненко, 2020; В. М. Костюкевич, 2017).

Існуюча сьогодні система спортивного відбору не забезпечує виявлення перспективних дітей за умов ведення єдиноборства. На думку О. О. Панасюк (2021), це завдання можна вирішити у вигляді використання у спортивному відборі спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес спортивного відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо.

Предмет дослідження – зміст інтегративної методики відбору дітей групи початкової підготовки з дзюдо.

Мета дослідження – наукове обґрунтування та дослідно-експериментальна перевірка ефективності інтегративної методики відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу літературних джерел проаналізувати сучасний стан розробленості питань спортивного відбору дітей.

2. Науково обґрунтувати та розробити інтегративну методику відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо.

3. Розробити педагогічну модель реалізації інтегративної методики відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження: опитування, анкетне опитування; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, оцінка рівня розвитку основних якостей, оцінка рухової активності, виявлення перспективності дитини на умовах ведення єдиноборства, визначення рівня техніко-тактичної підготовленості, формувальний педагогічний експеримент); медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у підготовці здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час вивчення обов'язкових освітніх компонентів «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 63 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 14 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку 55 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1.

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ЯК ЗАСІБ ПОШУКУ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

1.1. Прогнозування здібностей обдарованих дітей, як наукова проблема

Процес залучення дітей і підлітків до спорту пов'язаний зі своєчасним і правильним вибором того чи іншого виду фізичної активності, який найбільш повно відповідав би індивідуальним схильностям, задаткам, здібностям і розумно сформованим особистісним потребам, інтересам індивіда.

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

Відомо, що здібності людей не однакові. Є суттєві відмінності у здібності людей до музики, математики, живопису, літератури, військової справи, педагогічної діяльності та ін. [27]. Люди не рівні за своїми руховими даними, у тому числі за спортивними можливостями [31].

Здібності зазвичай розглядають як індивідуально психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої і зумовлюють успішність будь-якої діяльності або декількох її видів [13]; характеристики людини, роблять його придатним до виконання будь-якої діяльності [8, с. 9]; властивості особистості, від яких залежить можливість здійснення і рівень успішності діяльності [35]; властивості індивідуума та властивості особистості, що визначають успішність діяльності, а також ступінь подолання несприятливих та протидіючих умов при досягненні успішного результату [22]; таку частину структури особистості, яка, актуалізуючись у конкретному виді діяльності, визначає якість останньої [10]; як властивості функціональних систем, що реалізують окремі психічні функції, які мають індивідуальну міру виразності, що виявляється в успішності та якісному своєрідному засвоєнню та реалізації діяльності [38]; поєднання вроджених

функціональних факторів, психічних та фізіологічних функцій з індивідуально-типологічними особливостями нервової системи [12, с. 87].

З наведених вище формулювань, видно, що здібності, які характеризують різні індивідуальні можливості людини, стимулюють здійснювати певний вид діяльності. Різна міра індивідуальної виразності здібностей проявляється в успішності діяльності.

Крім категорії здібностей для характеристики «людського потенціалу», застосовуються інші важливі категорії: «здатки», «обдарованість» і «талант» [25]. Перша категорія належить до вроджених можливостей індивіда, що в основі розвитку здібностей; друга – це якісно своєрідне поєднання здібностей, від якого залежить можливість досягнення більшого чи меншого успіху у виконанні тієї чи іншої діяльності.

Обдарованість постає як інтегральна характеристика здібностей конкретної людини до конкретної діяльності [47].

В теорії та методиці фізичного виховання були неодноразові спроби аналізу змісту, обсягу та структури даних понять [57].

Для позначення здібностей, що відносяться до рухової діяльності, використовуються різні терміни: «фізичні», «рухові», «психомоторні», «психофізичні», «моторні», «спортивні», «фізкультурні» здібності та ін. Суть цих розбіжностей у тому, що одні автори [23, с. 83] виходять з визначення здібностей, прийнятих у психології, розуміють здібності до конкретного виду спорту як індивідуально-психологічні та психофізіологічні: особливості людини, інші [33] включають у це поняття та біологічні властивості.

Так, В. І. Воронова [9, с. 41] вважає, що спортивні здібності визначаються як індивідуальними психічними особливостями, так й найбільш загальними біологічними законами (генетичними, фізіологічними, біохімічними та іншими). Тому до спортивних здібностей відносять морфологічні, енергетичні, біохімічні та інші особливості людини. Спортивні здібності вона визначає як систему індивідуальних психічних та біологічних властивостей, що відповідають вимогам

даного виду (модельним характеристикам) та забезпечує можливість успішного здійснення тієї чи іншої діяльності.

Як бачимо, в цьому випадку здібності розглядаються як інтегративні утворення, що включають не тільки центральні механізми, а й по-різному локалізовані периферичні структури і процеси на молекулярному і клітинному рівнях.

Про необхідність урахування периферичних компонентів спортивних здібностей свідчать численні факти. Зокрема, швидкість м'язового скорочення, сила м'язів, витривалість певною мірою залежить від співвідношення у різних м'язах повільних та швидких волокон. Це проявляється і в морфології м'язу (розмірах м'язових волокон, числі мітохондрій, капіляризації м'язів), у біохімічних змінах (активності окислювальних та гліколітичних ферментів), у вмісті аеробних та анаеробних джерел енергії та міоглобіну [45, с. 145].

Відомо, що під впливом тренування можлива деяка трансформація м'язових волокон та морфобіохімічних констант, але подібні зміни невеликі. Співвідношення повільних і швидких волокон переважно перебуває під генетичним контролем [18].

В основі неоднакового розвитку спортивних здібностей лежить ієрархія різних спадкових та вроджених задатків. До них відносять анатомо-морфологічні особливості центральної та периферичної нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, урівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори головного мозку, ступінь функціональної зрілості її окремих областей); фізіологічні особливості серцево-судинної та дихальної систем (максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу); особливості біологічного окиснення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.; особливості біологічного розвитку організму (тип фізичного розвитку); анатомоморфологічні особливості (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, маса м'язової та жирової тканини та ін.); психофізичні особливості [45, с. 156].

На думку Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. [52] задатки багато чому визначають «норму реакції» організму на вплив середовища. По відношенню до розвитку рухових якостей «норма реакції» виявляється у неоднаковому прирості сили м'язів, швидкості чи витривалості в різних осіб під впливом тих самих тренувальних впливів, тобто визначає розвиток потенційних можливостей (резервів) організму, які людина використовує під час адаптації до м'язової діяльності.

Варто пам'ятати, що здібності в усіх дітей розвиваються поступово. Не окремі здібності як такі визначають спортивні можливості, а лише своєрідне їх поєднання, яке характеризує цю особу [39].

Сприятливе поєднання вроджених і набутих психофізичних особливостей індивіда, що у комплексі дає потенційну можливість задля досягнення високих результатів у конкретному виді спорту характеризує його спортивну обдарованість [27].

Відомо, що недостатньо розвинені одні здібності можуть компенсуватися іншими, високорозвиненими у цієї людини здібностями [37].

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

У різних видах спорту здібності специфічні, але вони мають багато спільного. На думку О. М. Савиченко [38], із цього погляду можна розглядати спортивні здібності взагалі; здібності, специфічні групи видів, наприклад, спортивних ігор; здібності до цього виду спорту; здібності, властиві спортсменів певного амплуа у цьому виді спорту; здібності, характерні для гравця цього амплуа, що має певний ігровий стиль; нарешті, індивідуальні можливості. Позитивне значення такої системи полягає у реалізації діалектичної єдності процесів визначення спортивної придатності, спортивної орієнтації та відбору.

Використовувані для орієнтації і відбору показники здібностей повинні мати прогностичну силу, тобто не лише фіксувати сьогоdnішній розвиток дітей, а й передбачити, як змінюватимуться ці показники у майбутньому [27].

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

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

Ступінь спадкової обумовленості багатьох морфологічних ознак досить високий, тому вони мають більшу прогностичну значущість при спортивній орієнтації та відборі. Так, Н. В. Бойченко [6] відзначає, що серед морфологічних показників найбільш консервативні у дітей в онтогенезі повздовжні розміри тіла (довжина тіла, верхніх та нижніх кінцівок, тулуба, плеча тощо), найменш – поперечні та обхватні розміри. При цьому автор стверджує, що роль генетики постійно зростає від новонародженого до молодшого шкільного віку, а потім до старшого дошкільного віку. У період статевого дозрівання вплив генотипу на морфологічний розвиток дітей слабшає, це пояснюється ендокринними змінами в організмі. Періодами низької спадковості обумовленості морфологічних ознак варто вважати періоди внутрішньоутробного та статевого дозрівання.

У В. В. Кривецького [1, с. 78] є дані про спадкову детермінованість компонентного складу тіла людини і особливо так званої активної або безжирової маси тіла. Вплив генотипу на топографію підшкірного жиру виражено слабо, але воно по-різному на різних ділянках тіла у представників різної статі. Компонентний склад тіла людини, соматогія, біологічний вік та індексометричні дані знаходяться під значним генетичним контролем. Однак у допубертатному

віці мезоморфний компонент меншою мірою залежить від спадкових факторів. Це передбачає широкі можливості в тренуваності мезоморфного компонента в цьому періоді онтогенезу людини.

Значущість різних морфологічних ознак (тотальних розмірів тіла, пропорцій тіла, складу тіла, конституції) неоднакова у різних видах спорту [1, с. 91].

В одних видах спорту необхідний високий зріст – у баскетболі, волейболі, стрибках у висоту, довжину. В інших – біг на 100 м., марафонський біг та біг на довгі дистанції, лижні перегони, він не має суттєвого значення. Визначних результатів у них досягають як високорослі, так і низькорослі атлети. У спортивній гімнастиці спортсмени, як правило, мають менший ріст та вагу порівняно із середніми стандартами розвитку.

У деяких видах спорту відому роль відіграє співвідношення окремих частин тіла. Спортсмени з довгими ногами мають переваги у бігу на середні дистанції, у стрибках у довжину, висоту, у бар'єрному бігу, у лижних перегонах, плаванні; спортсмени, що мають довгі руки – у метаннях. Передбачається, що різне співвідношення довжини гомілки і стегна є успіхом в одному випадку для бігу на короткі дистанції (довжина стегна перевищує довжину гомілки), в іншому – для бігу на середні дистанції (довжина стегна близька до довжини гомілки), в третьому – для стрибків – довжина стегон менше довжини гомілок [42, с. 68].

У вправах на перекладині важливе значення мають такі морфологічні дані, як довжина ключиці та величина п'ясних кісток [1, с. 124]. Важливо враховувати і співвідношення між активною та пасивною масою тіла. У борців, важкоатлетів великих вагових категорій, метальників кількість жиру може бути досить великою; у бігунів на довгі дистанції, гімнастів його кількість, навпаки, зведено до мінімуму [7, с. 25].

Однією з умов, що визначають успішність занять спортом, є конституція (тип статури) як цілісна морфологічна характеристика індивіда. Оцінюючи конституційний тип спортсменів застосовується різні схеми соматотипування, що іноді ускладнює порівняльний аналіз значущості окремих типів статури [10].

У нашій країні значну популярність набула класифікація типів статури спортсменів з допомогою методу Хіт-Картера. Встановлено, що конституційні типи серед представників різних видів спорту є різними. У кожному виді спорту можна знайти ідеальний морфотип спортсмена. Зокрема, виявлено, що у бігових видах легкої атлетики спринтери характеризуються найбільшим ступенем виразності ендоморфії та мезоморфії, найменшою вираженістю екторморфії. Бігуни на довгі дистанції характеризуються найменшою ендоморфією, мезоморфною та високою екторморфією. Середньовики характеризуються середньою порівняно зі спринтерами та стаєрами ендоморфією та мезоморфією, але найвищою екторморфією серед бігунів [7, с. 34].

Проте слід перебільшувати роль конституції. Видатні бігуни на короткі, середні і навіть довгі дистанції, футболісти, штангісти, борці зустрічаються серед різних конституційних типів спортсменів.

Необхідно мати на увазі, що деякі особливості статури можуть бути перешкодою для успіху в ряді видів спорту. Так різко виражені О-подібні та Х-подібні ноги, викривлення хребта, надмірна повнота заважають досягти успіху у стрибках у воду, фігурному катанні на ковзанах, художній гімнастиці [7, с. 38].

За даними В. В. Кривецького [1, с. 191] діти від 7 до 17 років, які мають Х-подібну форму осей ніг, мають найгірші показники стрибучості в порівнянні з дітьми з П-подібною формою осей ніг, звідси випливає, що при прогнозуванні стрибучості доцільно враховувати форму осей ніг юних спортсменів.

Перешкодою для досягнення успіху у бігу та стрибках може бути плоскостопість, маленький зріст – для занять у баскетболі, бар'єрному бігу. Результати численних досліджень свідчать, що прогноз спортивних можливостей дітей в окремих видах спорту можна зробити не лише за показниками тотальних розмірів тіла, але і за пропорціями тіла, типу статури [19, с. 189].

Так Т. Ю. Круцевич [21, с. 28] встановила, що індекси фізичного розвитку та пропорційності статури мають більшу стабільність, ніж показники тотальних розмірів тіла, зберігаючи цей рівень навіть у пубертатному періоді розвитку. Тому індекси, що характеризують пропорції тіла, особливості статури та фізичного

розвитку, найбільш цінні як критерії прогнозування, відбору та спеціалізації у конкретному способі плавання та на конкретній дистанції.

П. І. Сидоренко [42, с. 121] також відзначає велику інформативність відносних ознак (стосовно довжини тулуба до довжини тіла, сегментів верхніх та нижніх кінцівок до всієї довжини кінцівок – у відсотках), у порівнянні з абсолютними значеннями (тотальні та парціальні розміри тіла). При відборі фігурне катання коливання відносних величин з підвищенням кваліфікації обстежуваних не значні і перебувають у межах 1-2 %. Оскільки жорстко детерміновані генетично такі ознаки, як довжина тіла, його сегменти, пропорції та тип конституції, вони меншою мірою схильні до змін при спрямованих тренувальних впливах. Тому ці ознаки можна застосовувати під час орієнтації та відбору фігуристів на різних етапах багаторічної підготовки.

Оцінюючи і прогнозуючи спортивні здібності необхідно враховувати біологічний вік дітей. Під останнім розуміють певний статус біологічної зрілості, характерний для конкретної фази у процесі онтогенезу [45, с. 234]. Біологічний вік визначається темпами статевого дозрівання. Воно починається у різних дітей у різний час. Якщо біологічний вік випереджає календарний, таких дітей називають акселератами, якщо відстає – ретардантами. Розбіжність паспортного і біологічного віку найбільше буває виражено в пубертатному періоді, коли різниця у швидкості вікового розвитку однолітків може досягати чотирьох років і більше [1, с. 34].

Для діагностики біологічного віку можуть застосовуватися різні критерії: соматичний, ендокринний, руховий, статевий, фізіологічний та інші [21, с. 124]. Тому при його оцінці визначається скелетна та зубна зрілість, час появи, послідовність та ступінь розвитку вторинних статевих ознак, зрілість нейроендокринної системи або рухових функцій людини.

Найчастіше сам тип біологічного розвитку (нормальний, прискорений чи уповільнений) дитини нічого не говорить про його перспективність. Встановлення біологічного віку при орієнтації та відборі необхідне у зв'язку з тим, що темпи статевого дозрівання визначають рівень фізичного розвитку та

соматотип [45, с. 321]. Серед дітей із прискореним розвитком найчастіше зустрічаються ендоморфні типи статури. У хлопчиків мезоморфного типу процес статевого дозрівання свого піку досягає приблизно роком раніше, ніж у хлопчиків екторморфного типу. Природно, що той підліток, у якого темпи статевого дозрівання будуть вищими, матиме переваги за фізичними даними над дітьми того ж паспортного віку, але з періодом статевого дозрівання, що ще не настав. Тому без урахування біологічного віку за обдарованість можна прийняти акселерата, а за необдарованість – ретарданта.

1.2. Фізична активність дітей та її значення у спортивній селекції

Рухова активність – одна з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму. Будучи фактором збереження сталості внутрішнього середовища, рухова функція забезпечує швидку адаптацію організму до умов його існування, які постійно змінюються [19, с. 111].

Активність зазвичай визначається як така якість поведінки, яка дає певний видимий результат завдяки витрачанням енергії, вона відноситься тільки до поведінки, а не до особистості, що стоїть за цією поведінкою. Активність людини характеризує не будь-яка діяльність, а лише така, яка обумовлена внутрішніми причинами і спрямована не лише на збереження, а й на вдосконалення біосоціокультурної системи, елементом якої є особистість. Вона виявляється як якісною, так і кількісною стороною діяльності [29].

Рухова або фізична активність включає все різноманіття рухів людини. Поділяють їх на два види: власне рухову активність та активність, не пов'язану з пересуванням безпосередньо. До першої відносять локомоції, постуральні дії (пози), різноманітні трудові та спортивні дії. До другої – робота скелетних м'язів щодо здійснення акту дихання, міміки, емоційних і поведінкових реакцій тощо. [31].

За визначенням В. Н. Платонова [35], фізична активність – це рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного

потенціалу та досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації та соціальних потреб, а рухова діяльність – це ансамбль рухових дій, включених до системи організуючих ідей, правил та форм з метою досягнення певного пристосувального ефекту організму людини та вдосконалення динаміки цього процесу.

Фізична активність – специфічний вид людської діяльності. З універсального визначення діяльності випливають основні відмінні риси, що характеризують її як активне ставлення, що специфічно людське та визначається соціальною природою. Суть визначення фізичної активності, у тому, що у ній взаємодіють два види діяльності – рухова і розумова. Рухова діяльність характеризує активність зовнішню (моторну), зміст розумової діяльності характеризує активність внутрішню (розумову) [39].

За визначенням О. І. Циганенко [48], рухова активність – цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної культури.

Фізичний потенціал – комплекс якісних та кількісних характеристик морфо-функціональних систем та фізичних якостей людини.

Таким чином, поняття «рухова або фізична активність» включає не лише рухову діяльність саму по собі, але й категорію мети цієї діяльності в найширшому сенсі.

У процесі зростання та розвитку дитина засвоює різні рухові вміння та навички, які згодом слугують основою для формування різноманітних професійних трудових навичок. Оптимальна рухова активність сприяє розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей, підвищує фізичну працездатність. У процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Для сучасної людини рухові реакції необхідні для спілкування і є зовнішнім проявом трудового процесу та займають одне з найважливіших місць у життєдіяльності організму [51].

Виконання фізичних вправ супроводжується функціональною активністю, що викликає специфічні та неспецифічні психофізіологічні реакції. Специфічні реакції характеризуються поліпшенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати та відновлення біоенергетичних та структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Рухова активність дітей є біологічним стимулом, що сприяє морфо-функціональному розвитку організму, його вдосконаленню.

Чим більший ступінь активності скелетних м'язів, тим краще здійснюються ефективні анаболічні процеси, що визначають резервування енергетичних ресурсів [45, с. 134].

В. В. Кривецький [1, с. 187] вважає, що в процесі зростання та розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, який викликає перетворення діяльності серцево-судинної та дихальної системи в процесі онтогенезу, підвищення робочих та адаптивних можливостей організму, який розвивається. Збільшення числа локомоцій у школярів у межах оптимуму покращує функціональний стан їхньої кардіореспіраторної системи, що оцінюється за показником максимального споживання кисню [1, с. 189].

При вивченні спонтанної рухової активності було встановлено, що її обсяг у людей генетично запрограмований у вигляді потреби в рухах, однак генетичний компонент рухової активності не є єдиним, важливу роль відіграють соціальні фактори. Вважають, що у дошкільному віці обсяг рухової активності детермінується переважно біологічно – відповідно особливостям генетичного коду, а шкільному віці перевагу набувають соціальні чинники [45, с. 321].

У дослідженнях А. І. Босенко [7, с. 23] показано виняткову роль та біологічне значення рухів для здорового та повноцінного життя людини. Автор дійшов висновку, що енергетичною основою всієї активної діяльності організму є кінезофілія – вроджений (інстинктивний) потяг до різних рухових проявів у динаміці та статиці організму. При цьому всі рухи людини спонукаються мотивами, які, у свою чергу, пов'язані з вродженими потребами: самозбереження,

харчової, статевої. Істотним доповненням до них є кінезофілія, як інстинктивна потреба у рухах, суб'єктивним відображенням якої є емоційне піднесення («м'язова радість» за І. П. Павловим).

Тим часом варто підкреслити, що різноманітні форми рухової активності не виникають спонтанно, а формуються в процесі життя людини, тобто в соціальному середовищі і під її впливом, а кінезофілія є лише енергетичним джерелом [45, с. 32].

Рухова активність у всіх її різноманітних формах є однією з найпотужніших і життєво-важливих функціональних систем у перші роки життя дитини, включаючи молодший шкільний вік [1, с. 146].

Дослідженнями показано, що є широкі зони перекриття рухового аналізатора іншими аналізаторами – зоровим, слуховим, мовленнєвим. Рухові центри головного мозку функціонально тісно пов'язані з багатьма іншими нервовими центрами, що регулюють різні функції. Успішно застосовуються рухи для розвитку у дітей мови, пам'яті, техніки читання, письма. На думку М. Белікової [3], спеціальне тренування пальців рук протягом місяця викликає стійке покращення результатів та швидкості вирішення арифметичних завдань у всіх досліджених 7-річних дітей. Висока рухова активність впливає на вихідну розумову, працездатність, і її збереження у процесі шкільних уроків.

Саме за допомогою руху у дошкільному та молодшому шкільному віці закладаються найсприятливіші основи для формування фізіологічної основи всіх майбутніх фізичних кондицій людини [3].

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- соціологічні методи дослідження: опитування, анкетне опитування;
- педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, оцінка рівня розвитку основних якостей, оцінка рухової активності, виявлення перспективності дитини на умовах ведення єдиноборства, визначення рівня техніко-тактичної підготовленості; формувальний педагогічний експеримент;
- медико-біологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити напрям роботи, сформулювати завдання дослідження, обрати найбільш раціональні шляхи їх вирішення. Вивчення та аналіз літературних джерел дозволив також визначити стан досліджуваної проблеми, рівень її актуальності та розробленості в науці та практиці.

У процесі роботи над обраною темою аналізувалися монографії, навчально-методичні посібники, збірники наукових статей, автореферати дисертацій, які висвітлюють найважливіші проблеми оцінки та прогнозування спортивних здібностей у різних видах спорту, організації та проведення відбору на початковому етапі багаторічної підготовки юних спортсменів.

Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження – це організований аналіз та оцінка навчально-тренувального процесу без втручання у його перебіг. Педагогічне спостереження

застосовувалося з метою отримання додаткової інформації про предмети дослідження. Педагогічне спостереження дозволяло також здійснювати контроль за ефективністю заходів, що проводилися, а також при цьому зверталася увага на активність, дисциплінованість, стомлюваність. Застосування даного методу в комплексі з іншими дозволило досить об'єктивно оцінити зміни досліджуваних показників підготовленості юних спортсменів.

Оцінка рівня розвитку основних фізичних якостей. Контрольні випробування проводились з допомогою контрольних вправ чи тестових випробувань. Контрольна вправа – це стандартизоване за формою та умовами проведення рухової дії з метою визначення рівня стану окремих систем організму людини. Процес проведення контрольних випробувань називається тестуванням.

Під час проведення контрольних випробувань враховувалися:

- можливість проведення випробувань у однакових для всіх випробуваних умов;
- доступність контрольних вправ та можливість їх виконання незалежно від рівня фізичної підготовленості;
- простоту застосування оцінок;
- наочність результатів для самих випробуваних.

Фізичні якості дітей оцінювали за результатами стандартних контрольних вправ:

- згинання, розгинання рук у висі на високій перекладині, при виконанні вправи ноги повинні бути разом, підборіддям перетинати лінію перекладини.
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується в упорі, лежачи ноги разом, руки на ширині плечей пальцями вперед. При виконанні вправи руки згинати нижче прямого кута та повністю розгинати. Погляд спрямований уперед.
- стрибок у довжину з місця на гімнастичний мат (виконувалося поштовхом двох ніг від підлоги з махом рук).
- стрибок вгору (без маху руками) за Т. Ю. Круцевич [21, с. 183].

На стіні робляться позначки через кожний сантиметр. Досліджуваний стає обличчям до стіни і, не відриваючи п'ят від підлоги, піднімає праву руку якомога вище. Помічник фіксує цю висоту та висоту, до якої, відштовхуючись двома ногами, дострибне випробуваний.

- «Човниковий біг 3x10 м».

- гнучкість за величиною максимального нахилу вперед із положення, опусканням рук за допомогою гоніометра з точністю до 0,5 см.

Оцінка рухової активності. Крокометрія, як один із педагогічних методів дослідження, використовується нами для визначення обсягу рухової активності дітей як регламентованого, і нерегламентованого характеру підрахунком числа локомоцій за добу.

Контроль за руховою активністю здійснювали за допомогою стандартних крокомірів, що фіксує основні рухи, в яких бере участь більшість м'язових груп (кроки при ходьбі та бігу, присідання, підскоки, нахили). Крокомір прикріплювали на пояс до одягу на початку дня та знімали наприкінці дня. Вимірювання виконували впродовж тижня. Показники приладів реєструвалися батьками та передавалися експериментатору, який визначав середньодобову кількість виконаних локомоцій.

Потреба рухової активності визначалася за результатами графічного тесту, розробленого О. О. Панасюк [30], який показує рівень внутрішнього енергетичного потенціалу людини для прояву ним рухової активності.

Тест заснований на визначенні диференційованих просторових порогів зі збільшенням та зменшенням амплітуд рухів руки по відношенню до еталонної (вибраної випробуваним або заданою експериментатором) амплітуди. У осіб із високим енергетичним потенціалом диференційовані пороги зі збільшенням еталонної амплітуди руху більші. В осіб із низьким енергетичним потенціалом спостерігається зворотна закономірність.

Тестування проводиться, коли випробуваний, сидячи за столом, закритими очима креслить на аркуші паперу невелику горизонтальну лінію. Ця лінія для наступних рухів є еталонною. Потім, не розплющуючи очей, під цією лінією він

повинен накреслити лінію дещо довшу. Це повторюється чотири рази, і щоразу зразок випробуваний обирає новий. У наступній серії випробуваний, накресливши невелику лінію (також до 2,5 см), у повторному русі повинен спромогтися накреслити лінію, дещо коротшу за першу. Проби зі зменшенням амплітуд рухів руки теж повторюються чотири рази, причому й у разі щоразу еталон обирається новий. Потім все це робиться на великих амплітудах рухів (кресляться при закритих очах лінії, що дорівнює 5-7 см).

На наступному етапі – тестування вимірюється довжина кожної лінії і визначається, скільки міліметрів щоразу додавав випробуваний до зразка і скільки зменшував. Якщо йому це в якихось спробах зробити не вдалося (різниця дорівнює нулю або негативна), то ці спроби до уваги не беруться.

Підсумовуються окремо: а) всі значення збільшення довжини ліній при малих амплітудах рухів руки (суму позначимо – «а»); б) всі значення зменшення при малих амплітудах («в»); г) всі значення зменшення при великих амплітудах («г»).

Після цього порівнюють «а» з «б» і «в» з «г». Якщо «а» більше «б» і «в» більше «г», то обстежений має високу потребу в активності; якщо «б» більше «а» і «г» більше «в», то у обстеженого є низька потреба в активності. Якщо «а» більше «б», а «г» більше «в», то у обстеженого є середня потреба у фізичній активності. Варіант: «а» більше «б» і «в» більше «г» свідчить про тимчасовий парабіотичний стан обстеженого, викликаного втому, недосипанням та іншими причинами. Дослідження слід повторити в інший день.

Виявлення перспективності дитини в умовах ведення єдиноборства

Для виявлення рухових здібностей дітей за умов єдиноборства використовувалися спеціалізовані рухливі гри.

Проводилися змагання зі спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств, які поділялися на наступні групи:

- у дотик;
- в атакуючі захоплення;
- у блокуючі захоплення;

- у тіснення;
- з випередженням та боротьбою за вигідне становище.

Змагання зі спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств проводилися за коловою системою до 2-х перемог, тобто. максимально можлива кількість сутичок між двома борцями – 3 (в одному вигляді). Оскільки у змаганнях брало участь велика кількість дітей, використовувалася система з вибуттям після 2-х поразок.

Отримані результати змагань аналізувалися та учасникам присвоювалися відповідні місця.

Визначення техніко-тактичної підготовленості.

Техніко-тактична підготовленість юних дзюдоїстів визначалася за рівнем сформованості рухових навичок та результативності змагальної діяльності. Для оцінки рухових навичок використовувався метод експертних оцінок. Складність оцінки рухових навичок полягає у тому, що це якісні, а не кількісні параметри.

Сформованість рухових навичок визначали до та після педагогічного експерименту. Вихідна рухова підготовленість (вісім основних рухів: рухи руками та ногами, ходьба, біг, рівновага, лазіння, стрибки та метання) оцінювалася якістю виконання контрольних вправ, що дозволяють судити про ступінь володіння руховими діями. Після педагогічного експерименту рівень сформованості рухових навичок визначався тестуванням техніки виконання прийомів у стійці та у партері, а також володіння основними захопленнями та способами пересування, передбачені навчальною програмою для установ додаткової освіти з дзюдо для груп початкової підготовки першого року навчання [15, с. 34].

Правильна послідовність виконання технічної дії оцінювалася, за 5-бальною шкалою з 3-х спроб. З кожним новим обстеженням завдання ускладнювалося. Тестування проводилося індивідуально з кожною дитиною. Як експерти виступали тренери в кількості 5 осіб.

При виставленні оцінок пред'являлися такі вимоги:

- «5» – ідеально виконаний прийом;

- «4» – прийом виконано технічно правильно з незначними помилками (повільно, не чітка фіксація);
- «3» – прийом виконаний з помилками (повільно, слабка тяга руками, на прямих ногах, відсутня фіксація);
- «2» – прийом виконано з грубими помилками (відсутнє виведення з рівноваги, порушено структуру виконання прийому, прийом виконано з порушеннями техніки безпеки);
- «1» – прийом не виконаний.

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

Педагогічний експеримент

У нашому дослідженні порівняльний педагогічний експеримент проводився у природних умовах з метою практичного обґрунтування ефективності розробленої нами інтегративної методики спортивного відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо.

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

Після проведення педагогічного експерименту ми провели порівняльний аналіз отриманих наукових результатів за кількісними та якісними показниками за результатами визначалася ефективність інтегративної методики спортивного відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо.

Соціологічні методи дослідження. Метод опитування – найпоширеніший прийом отримання емпіричної інформації про суб'єктивний світ людей, їх схильності, мотиви діяльності, думки.

Анкетування – найбільш поширена форма опитування, проведення якого передбачає отримання інформації від респондентів шляхом письмової відповіді на систему стандартизованих питань та заздалегідь підготовлених анкет [37].

За допомогою попередньо складених питань було вивчено та проаналізовано: здоров'я дітей, бажання займатися спортом, їхню рухову активність на уроках фізичної культури у школі, спонтанну рухову активність, причетність батьків до занять фізичною культурою та спортом. При розробці анкети та опитувальника ми використали роботи Н. Я. Бондарчук [5].

Анкета, опитувальник та їх результати представлені у додатках 1 та 2.

Крім того, проводилося анкетування тренерів щодо проблеми використання показників рухової активності та спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств при початковому спортивному відборі та підготовці дзюдоїстів. Результати анкетування доповнювалися бесідами з юними дзюдоїстами, що дозволило отримати додаткову інформацію.

В анкетуванні взяли участь 12 тренерів першої категорії, 9 вищої та 4 Заслужені тренери України (додаток 3).

Медико-біологічні методи дослідження.

Фізичний стан людини змінюється впродовж усього його життя, а заняття фізичною культурою і спортом особливо значно впливають на його фізичний розвиток [1, с. 45].

Рівень фізичного розвитку оцінювався за такими параметрами: довжина та маса тіла, окружність грудної клітки (ОГК).

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

Вага тіла визначалася зважуванням на медичних терезах, як в умовах фізкультурного диспансеру, так і безпосередньо на тренуваннях. При зважуванні дитина стояла нерухомо посередині терезів. Точність виміру $\pm 0,05$ кг.

Величина приросту цих показників вносилися до індивідуальних таблиць зміни фізичного розвитку.

Вимірювання кола грудної клітки проводилося за допомогою сантиметрової стрічки (точність $\pm 0,5$ см), яка накладалася під кутами лопаток, а спереду – на місці прикріплення четвертого ребра до грудини. Руки обстежуваної дитини були опущені, спокійне дихання, вимірювання проводили під час паузи, а також на висоті максимального вдиху (плечі не повинні підніматися вгору) і максимального видиху.

Функціональний стан організму визначали за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС) та частоти дихання (ЧД) у спокої та при використуванні м'язових навантажень, а також за величиною життєвої ємності легень (ЖЄЛ).

Частоту серцевих скорочень реєстрували пальпаторно, впродовж хвилини на променевій (у спокої, сонній, при виконанні навантажень) артерії. Перед реєстрацією ЧСС діти протягом 10 хвилин перебували в положенні лежачи в стані максимальної релаксації із заплющеними очима.

Частота дихання визначалася пальпаторно за 1 хв. шляхом накладання кистей рук до передньої та задньої стінок грудної клітки. У зв'язку з непостійністю ЧД в дітей з віком вимірювання проводилося щонайменше три рази.

Життєву ємність легень визначали за допомогою повітряного спірометра у положенні стоячи. Досліджувані виконували три спроби з інтервалами 30 с, нами враховувалося найбільше значення показника.

Методи математичної статистики. Для опрацювання отриманих емпіричних даних використовували методи математичної статистики та прикладну комп'ютерну програму «IBM SPSS Statistica 2021».

На кожному етапі педагогічного експерименту визначали такі вибіркові одномірні статистики:

- середнє арифметичне – \bar{x} ;

його помилку – m ;

стандартне відхилення – S .

Водночас визначали:

- t -критерій Стьюдента – для визначення відмінності двох вибірок за середнім при нормальному розподілі індивідуальних показників у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи «Юний Спартаківець» з дзюдо міста Київ. Воно проводилося у три взаємопов'язані етапи, які логічно впливали один з одного. Загалом у дослідженні взяли участь 90 хлопчиків 8-10 років.

На першому етапі дослідження (вересень-жовтень 2020 року) вивчалася науково-методична література, присвячена проблемі оцінки та прогнозування спортивних здібностей у різних видах спорту, організації та проведенні спортивного відбору на початковому етапі багаторічної підготовки юних спортсменів. Внаслідок чого було виявлено предмет актуальності нашого дослідження, підібрані методи та уточнено завдання дослідження, проводилося анкетування дітей їх батьків та тренерів. На даному етапі дослідно-експериментальної роботи було розроблено інтегративну методику спортивного відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо. Відбір дітей за експериментальною методикою проводився за такими критеріями: вихідний рівень фізичної підготовленості, показники рухової активності та спеціалізовані рухливі ігри з елементами єдиноборств.

На другому етапі дослідження (листопад – травень 2020, 2021 року) проводилася основна частина формувального педагогічного експерименту для обґрунтування ефективності інтегративної методики спортивного відбору дітей в групи початкової групи підготовки з дзюдо. Для здійснення завдання цього етапу були сформовано дві групи юних дзюдоїстів: експериментальна ($n=30$) та

контрольна група (n=30). В експериментальну групу були відібрані діти за розробленою нами інтегративною методикою, а д контрольну за традиційною методикою.

На третьому етапі дослідження (вересень-жовтень 2021 року) проводився аналіз отриманих у результаті, оформлення кваліфікаційної роботи, обговорення отриманих даних, розробка методичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАТИВНОЇ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ

3.1. Методичні та практичні аспекти обґрунтування відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо

Виходячи з теоретичних передумов, нами розроблено педагогічну модель реалізації інтегративної методики спортивного відбору дітей в групи початкової підготовки з дзюдо.

Дана методика здійснювалася в три етапи, і включала в себе на першому етапі традиційні тести з визначення сформованості фізичних якостей необхідних дзюдоїсту (згинання, розгинання рук у висі на перекладині; згинання, розгинання рук, в упорі лежачи; «човниковий біг 3x10 метрів»; стрибок у довжину та висоту з місця, нахил тулуба стоячи з опусканням рук уперед), на другому етапі тести, що виявляють рівень рухової активності (підрахунок числа локомоцій за добу та визначення потреби у руховій активності) та на третьому комплекс спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств (у торкані, в атакуючі захоплення, в блокуючі захоплення, в утиск, з випередженням і боротьбою за вигідне становище).

За результатами реалізації інтегративної методики спортивного відбору діти зараховувалися до експериментальної групи. Відбір до контрольної групи здійснювався лише за результатами першого етапу.

Виходячи з аналізу науково-методичної літератури, результатів анкетних даних та бесід з тренерами було визначено батарею тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей, які проходили спортивний відбір до груп початкової підготовки з дзюдо.

Для характеристики сила використали тести:

- згинання та розгинання рук у висі на перекладині;

- згинання розгинання рук в упорі лежачи.

Швидкісні та координаційні здібності визначали за допомогою «човникового бігу 3x10 метрів». Вибухову силу м'язів нижніх кінцівок визначали за допомогою у довжину та висоту з місця. Рівень розвитку гнучкості за допомогою тулуба стоячи з опусканням рук уперед.

При оцінюванні фізичних якостей дітей використовували дані представлені у таблиці 3.1, які рекомендовані Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з дзюдо [15, с. 45].

Таблиця 4 – Контрольні нормативи для відбору 9-10 річних дзюдоїстів в групу початкової підготовки

Тестові випробування	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Підтягування у висі на перекладині, кількість разів	5	4	3	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	12	10	8	5
Човниковий біг 3x10 метрів, с	11,5	11,8	12,2	12,5
Стрибок у довжину з місця, см	140	130	120	110
Стрибок у висоту з місця, см	25	24	23	22
Нахил тулуба вперед, стоячи з опущеними руками, см	4	3,7	3,2	2

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

У таблиці 3.2 представлені результати тестування фізичної підготовленості дітей експериментальної та контрольної групи, що пройшли перший етап відбору в групу початкової підготовки з дзюдо.

Таблиця 3.2 – Результати тестування фізичної підготовленості дітей експериментальної та контрольної груп

Фізичні якості	Тестові випробування	Експериментальна група	Контрольна група	t-критерій Стьюдента	Достовірність відмінностей
Сила	Згинання та розгинання рук в рук у висі на перекладині	4,5±0,9	4,2±0,7	0,6	>0,05
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	10,5±0,9	11,6±0,6	1,2	>0,05
Швидкість та координація	Човниковий біг 4x10 м	11,9±0,2	11,6±0,3	0,9	>0,05
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця	138,7±1,2	139,0±1,8	0,4	>0,05
	Стрибок у висоту з місця	23,8±0,5	24,2±0,7	0,8	>0,05
Гнучкість	Нахил тулуба стоячи з опускання рук вперед	3,7±0,2	3,8±0,3	1,7	>0,05

За даними, представленими в таблиці 3.1 видно, що за всіма показниками, які тестуються, діти експериментальної та контрольної групи достовірно не відрізняються.

Зарахування до експериментальної групи на другому етапі проводилося за показниками рухової активності.

Потреба в руховій активності є однією з основних потреб людини.

Оптимальний рівень рухової активності, у межах гігієнічної норми, має позитивний вплив на фізичний розвиток, функціональну та фізичну підготовленість організму.

Для найефективнішої та найпростішої оцінки обсягу рухової активності [21, с. 111] нами був використаний метод підрахунку числа локомоцій за добу як регламентованого, так і нерегламентованого характеру за допомогою крокомірів.

На думку багатьох авторів [41] середня норма рухової активності для молодших школярів має бути в межах 20000-30000 кроків на добу (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Класифікація рухової активності школярів

Рівень рухової активності	Добові локомоції (кількість кроків)	Відношення добових локомоцій до потреб дітей	Динамічний компонент в режимі дня
Низький	10000 і нижче	Дефіцит 50-70	14 і нижче
Помірний	11000-20000	Дефіцит 20-40	15-19
Високий	21000-30000	Відповідність	20-24

В експериментальну групу було зараховано дітей із високим рівнем рухової активності, який у середньому становив $25093,6 \pm 1093,7$ локомоцій на добу гігієнічної норми.

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

Для визначення потреби у руховій активності ми використали графічний тест В. М. Костюкевича [19, с. 84]. Опис та інструкція із застосування даного тесту докладно розглянута у 2 розділі.

За експериментальною методикою діти відбиралися з високою та середньою потребою у руховій активності. З 30 зарахованих дітей в експериментальну групу 22 мали високу потребу в руховій активності, а 8 середню.

Третій заключний етап розробленої нами інтегративної методики відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо включав комплекс спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств.

При проведенні спеціалізованих рухливих ігор враховувалися такі методичні рекомендації: розміри майданчиків, де проводяться ігри необхідно варіювати за площею (у бік зменшення), ускладнювати технічні елементи виконання ігрових вправ, правила та зміст ігор в залежності від завдань необхідно або спрощувати або ускладнювати.

Спираючись на теоретичні положення Ж. О. Твердохліб [44, с. 109] при підборі ігор нами враховувалися такі організаційно-методичні вимоги:

- кожна гра повинна вирішувати виховні та освітні завдання;
- у процесі гри має зміцнюватися здоров'я дітей;
- ігри повинні відповідати анатомо-фізіологічним та психічним особливостям організму дітей, відповідати рівню їхньої фізичної підготовленості;
- гра має викликати інтерес у дітей;
- мінімальне використання інвентарю у грі;
- максимальна точність правил, чіткість у визначенні переможця чи переможеного;
- можливість використання ігор у різних умовах (на килимі, спортивному майданчику, у спортзалі).

При підборі спеціалізованих рухливих ігор стосовно занять дзюдо було висунуто спеціальні критерії. Їхньою основою слугували роботи Л. В. Масенко [24], які полягали у логічному зіставленні рухових дій у конкретному виді спорту та рухливих ігор з визначенням адекватності загальної структури та окремих рухів, а також відповідали б таким спеціальним вимогам:

- умови та правила гри повинні відповідати правилам змагань із дзюдо;
- взаємне розташування партнерів, використовувані захоплення та елементи дій у грі повинні мати схожість з елементами технічних дій дзюдоїстів;
- зміст та перебіг гри повинні забезпечити виникнення положень та ситуацій, близьких до положень та ситуацій, що виникають у ході змагального поєдинку.

В результаті роботи нами були відібрані найбільш прийнятні, для дзюдо, спеціалізовані рухливі ігри з числа представлених у вітчизняній та зарубіжній літературі [50].

При відборі спеціалізованих рухливих ігор особливу увагу сконцентрували на іграх, цільові завдання яких визначали ігровий конфлікт, у процесі вирішення якого формувалися необхідні вміння і навички, підвищувалася рухова активність, функціональні можливості організму, фізична підготовленість дитини, яка займається дзюдо.

Застосовуючи ігри у навчально-тренувальному процесі дітям необхідно дати повне уявлення про основи єдиноборства, що включає:

- початкове ознайомлення з діями, що забезпечують перевагу над суперником;
- поступове засвоєння та випробування різних способів створення сприятливих ситуацій та виведення з рівноваги суперника;
- оволодіння різними елементами техніки та тактики дзюдо.

При засвоєнні ігрового матеріалу на різних етапах навчання необхідно дотримуватись наступних організаційно-методичних рекомендацій:

1. Розміри ігрових майданчиків слід поступово зменшувати; не обмежувати ігрову площу; поступово обмежити діаметр кола до 6-4 м; довести діаметр до 2-3 м.
2. Правила проведення ігор можуть уточнюватись, доповнюватись.
3. У ході поєдинку можна оцінювати як факт перемоги мінімальні переваги одного суперника над іншим.
4. Якщо не один із дзюдоїстів не використав час, відведений на міні-поєдинок, то обом зараховується поразка.
5. Для визначення переможця у поєдинку має бути непарна кількість спроб (1, 3, 5); воно встановлюється тренером залежно кількості учасників змагань, інтересу тощо.
6. Змагання з використанням акробатичних вправ з пересуваннями можна проводити як завширшки, так і завдовжки залу залежно від поставленої мети та підготовленості дітей.
7. Зміст ігор можна спрощувати чи ускладнювати, але настільки, щоб тренер міг чітко організувати заняття, насичений елементами єдиноборств, не побоюючись травматизму.
8. Бажано, щоб ігровий матеріал у таблицях, схемах знаходився у залі, на видному місці для ознайомлення.

Таким чином, нами було сформовано п'ять груп спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств для відбору дітей до груп початкової підготовки з дзюдо (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Класифікація спеціалізованих рухливих ігор із елементами єдиноборств

Спеціалізовані рухливі ігри з елементами одноборств	
1	в торканні
2	в атакуючі захоплення
3	в блокуючі захвати
4	у протистоянні
5	на випередження і боротьбою на вигідне положення

Попередня апробація, результатів дослідження засвідчила, що цей комплекс відповідає таким вимогам:

- доступність для дітей різного віку, фізичного розвитку та підготовленості;
- висока прогностичність і компактність;
- можливість отримання інтегрального результату у вигляді перемоги або поразки, а також експертної оцінки здібностей та якостей претендентів;
- простота правил та умов проведення змагань;
- можливість інтерпретації та математично-статистичної обробки результатів змагань.

Метою спеціалізованих рухливих ігор на дотик було виявлення вмінь маневрувати на мінімальній ділянці площі єдиноборств, зберігати різні пози і дистанцію під час сутички, входити у захоплення, долати блокуючі дії, тримати у полі зору партнера, який переміщається.

Сюжет ігор цієї групи – хто швидше торкнеться суперника. Значення ігор стосовно боротьби полягає у можливості змусити осіб, які займаються як здійснювати рухи та маневри, властиві дзюдо, нахилитися вперед-назад, випрямлятися і прогинатися, конструювати рухові фази, властиві змагальній сутичці. Змушувати свого суперника прийняти потрібне становище. Існує безліч змагальних захоплень, пов'язаних із певними зонами дотику частин тіла

партнерів. Щоб максимально наблизити поєдинок до змагальної боротьби, необхідно торкнутися суворо певних точок, частин тіла, захист яких викликає відповідну реакцію у тих хто займається – прийняття пози і вибір способу дії. Ігри в дотик складаються за принципом «захистити ту частину тіла, якій загрожує дотик», що змушує дзюдоїстів у серії ігор приймати необхідну стійку, діяти у певній манері.

Під час формувального педагогічного експерименту використали рухливу гру «Квач єдиноборців».

Тренер запрошує на середину килима одну або дві пари гравців та подає сигнал до початку гри. Гравці вільно пересуваються по килиму, і кожен спортсмен намагається «торкнутися» свого суперника, правою рукою до його різнойменного плеча, і водночас намагається не дозволити торкнутися свого правого плеча.

За кожен успішно проведену атаку гравець отримує один призовий бал. Час тривалості цієї гри становить 1 хв., після чого тренер підраховує кількість дотиків і запрошує наступну пару суперників.

Метою ігор в атакуючі захоплення – є визначення умінь нав'язувати та здійснювати бажане захоплення; на тлі маневрування уникати та звільнитися від певних захоплень суперника за рахунок переходу від одного захоплення до іншого. Залежно від поставлених завдань ігор можна надати характер спеціальної силової роботи, де практично вдається вирішити всі види розподілу зусиль, що зустрічаються в реальному поєдинку дзюдоїстів.

У подібних іграх центральним стрижнем поєдинку є захоплення певної частини тіла суперника. При цьому захоплення мають найрізноманітніші поєднання: захоплення руками зап'ястя рук, ніг, голови, відворотів куртки, поясу, обхватів тулуба. Цінність атакуючих захоплень у тому, що з них проводяться різні прийоми, також розвивається вміння наблизитися до суперника і нав'язати йому активну боротьбу. З метою вдосконалення цієї навички можна розпочинати змагання з різних вихідних положень. Умови гри в залежності від ступеня засвоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: відступати можна

і відступати не можна. За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленого завдання, можливість засвоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. За умови «відступати не можна» суперники ставляться у жорсткі рамки дефіциту часу, що передбачає швидке вирішення завдань.

Для вирішення цього завдання ми використовували гру «Випереди у захоплені».

Гравці, які попередньо розділені на пари, заходять на татамі. Обидва учасники отримують завдання виконати наперед певне захоплення. Захоплення лівою рукою під ліктювим суглобом різнойменної руки суперника, а правою відворот куртки на шиї і, при цьому, не дозволити зробити те саме своєму партнеру.

Той, хто раніше 10 разів виконає це завдання, здобуває перемогу.

Метою ігор блокуючі захоплення – це виявлення вмінь звільнитися від захоплень; захищатися від прийомів суперника; долати блокуючі захоплення та упори; максимально довго утримувати їх.

Суть ігор в блокуючому захопленні полягає в тому, що один із гравців, здійснивши у вихідному положенні задане захоплення, прагне утримати його (3-5 с, межа – 10 с), а інший намагається якнайшвидше звільнитися від захоплення. Гра проводиться на обмеженому майданчику, вихід за межі вважається поразкою. Даний навчальний матеріал одночасно дозволяє вирішити нестандартні рухові завдання та спонукає до рухової творчості.

Особливості проведення рухливої гри «Звільнися від захоплення» наступні. Один з гравців, дозволяє взяти заздалегідь визначене тренером захоплення руки і поясу й відразу починає звільнитися від нього. Це завдання має бути виконане 10 разів, після чого суперники змінюються ролями.

Той, кому вдалося звільнитися від захоплень 10 разів за менший проміжок часу, здобуває перемогу.

Метою ігор утиск – є визначення вмінь докладати зусилля під час захоплення; змушувати суперника до відступу із зони поєдинку. Ігри в утиск є

першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру дзюдоїста.

Боротьба за обумовлену територію одна із елементів змагального поєдинку, тобто вихід за межі татамі дзюдоїст отримує покарання, у вигляді зауваження або попередження.

Перед початком гри на татамі малюють прямі лінії, відстань між якими має бути не менше ніж 1,5 м, а учасники гри діляться на пари. На лінію, віч-на-віч, встають два гравці таким чином, щоб їх стопи розташовувалися одна за одною, суворо на лінії. Після сигналу судді, гравці прагнуть за допомогою поштовхів та ривків, а також обманних рухів змусити свого супротивника втратити рівновагу та зійти з лінії. Відрив стопи від килима або постановка її на килим осторонь накресленої лінії вважається поразкою гравця. Потім гра повторюється, але учасники виставляють вперед ту ногу, яка у попередньому періоді була позаду.

3.2. Стан фізичного розвитку юних дзюдоїстів

Упродовж формувального педагогічного експерименту проводилися спостереження за розвитком тих самих дітей, що дозволило виявити індивідуальні особливості змін тотальних розмірів тіла (довжини та ваги тіла, кола грудної клітки) юних дзюдоїстів у віковому періоді з 8 до 10 років. На відміну від так званих поперечних досліджень, коли протягом короткого проміжку часу обстежуються всі вікові групи дітей і на цій основі дається узагальнена картина процесу зростання та розвитку, метод дослідження, що індивідуалізує, має свої переваги. Зокрема, на думку В. Філіної [46] тривалі спостереження за однією і тією ж групою дітей дозволяють отримати точніші уявлення про вікову динаміку змін середніх показників.

Нижче наведені дані дослідження показників фізичного розвитку характеризують як вікові особливості, так й належність дітей до експериментальної і контрольної груп.

Зміни вихідних показників довжини тіла хлопчиків у кожній з груп відповідали показникам фізичного розвитку. Проте діти експериментальної групи за цим показником, хоч і недостовірно ($P > 0,05$), виявилися нижчими порівняно з їхніми однолітками з контрольної групи (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Показники фізичного розвитку дітей експериментальної та контрольної груп до та після формувального педагогічного експерименту

Показники	До і після експерименту	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей
Зріст, см	До експерименту	128±0,8	129,6±0,5	>0,05
	Після експерименту	133,9±0,4	134,6±0,4	>0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	<0,05	
Критерій Стьюдента		6,3	6,6	
Зміна, %		4,6	3,8	
Вага	До експерименту	30,0±0,6	29,7±0,6	>0,05
	Після експерименту	32,4±0,5	32,6±0,3	>0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	<0,05	
Критерій Стьюдента		2,8	3,9	
Зміна, %		8,0	9,7	
ОГК, см	До експерименту	61,7±0,4	62,1±0,4	>0,05
	Після експерименту	63,8±0,2	64,3±0,2	>0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	<0,05	
Критерій Стьюдента		3,9	4,6	
Зміна, %		3,4	3,5	

Після педагогічного експерименту у хлопчиків 9 та 10 років довжина тіла в експериментальній групі збільшилася на 5,9 см (4,6 % при $t=6,3$, $P < 0,05$), у контрольній групі на 5,0 см (3,8% при $t=6,6$, $P < 0,05$). З таблиці 3.5 видно, що в обох групах відбулися достовірні ($P < 0,05$) зміни довжини тіла юних дзюдоїстів, незалежно від методики спортивного відбору, яка використовувалася. Найбільш виражений приріст довжини тіла до закінчення педагогічного експерименту спостерігався в експериментальній групі на відміну від контрольної групи.

Спостереження за зміною ваги тіла хлопчиків 8-10 років дозволило встановити, що цей показник фізичного розвитку змінюється з віком незалежно від методики спортивного відбору, яка використовується

Так, обидві групи достовірно ($P < 0,05$) покращили показники ваги тіла. На першому місці була контрольна група, приріст показника ваги тіла становив 2,9 см (9,7 % за $t = 3,9$), на другому експериментальна група – 2,4 см (8 % за $t = 2,8$).

Показники обхвату грудної клітки на початку педагогічного експерименту, у хлопчиків обох груп достовірно не відрізнялися.

Після закінчення педагогічного експерименту в групах відбулося практично однакове достовірне ($P < 0,05$) зростання обхвату грудної клітки. В експериментальній групі приріст ОГК становив 2,1 см (3,4% при $t = 3,9$), а в контрольній 2,2 см (3,5% при $t = 4,8$).

Отже, всі досліджувані показники фізичного розвитку юних дзюдоїстів за період педагогічного експерименту достовірно ($P < 0,05$) зросли в середньому в експериментальній групі на 5,3 %, а в контрольній групі на 5,6 % незалежно від використаною методики спортивного відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо. Порівнюючи показники фізичного розвитку юних дзюдоїстів експериментальної групи з показниками контрольної групи, після проведення педагогічного експерименту достовірних відмінностей не виявлено.

3.3. Функціональний стан юних дзюдоїстів досліджуваних груп

Наші дослідження були спрямовані на те, щоб вивчити зміни функціональних можливостей організму дітей 8-10 років відібраних за традиційною методикою та розробленою нами інтегративною методикою, як у спокої, так і при виконанні стандартного м'язового навантаження.

Перші вимірювання частоти серцевих скорочень у спокої засвідчили, що її рівень в обох групах достовірно не відрізнявся (див. табл. 3.6). ЧСС коливалася у спокої не більше від 72,8 уд/хв⁻¹ до 73,3 уд/хв⁻¹ й в основному відповідала віковим критеріям.

Вимірювання ЧСС після навантаження виявили помітний приріст даного показника в обох групах. У хлопчиків ЧСС в експериментальній групі зросла на 58,2 уд/хв⁻¹, а в контрольній групі на 57,5 уд/хв⁻¹. Отже, відзначається нижчий рівень приросту ЧСС у контрольній групі стосовно експериментальної групи. Однак ці відмінності виявились статистично недостовірними ($P > 0,05$).

Таблиця 3.6 – Показники частоти серцевих скорочень у дітей експериментальної та контрольної груп до та після педагогічного експерименту

Показники	До і після експерименту	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей
ЧСС спокою, ух/хв ⁻¹	До експерименту	72,8±0,3	73,7±0,5	>0,05
	Після експерименту	68,4±0,3	72,4±0,4	>0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		8,5	1,3	
Зміна, %		6,4	1,2	
Вага	До експерименту	30,0±0,6	29,7±0,6	>0,05
	Після експерименту	32,4±0,5	32,6±0,3	>0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		2,8	3,9	
Зміна, %		8,0	9,7	
ЧСС після дозованого фізичного навантаження, ух/хв ⁻¹	До експерименту	131,0±0,6	130,8±0,7	>0,05
	Після експерименту	124,5±0,2	128,7±0,2	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		6,8	1,9	
Зміна, %		4,8	1,5	

Проте слід зазначити, що у всіх випадках після закінчення проведення педагогічного експерименту у дітей ЧСС після виконання стандартного навантаження було нижчим, ніж вихідні показники. Причому достовірно через рік зменшення ЧСС відзначається в експериментальній групі на 4,8 % ($t=6,8$; $P < 0,05$).

Зміни показників ЧСС у контрольній групі мали не достовірний характер – 1,5 % ($t=1,9$; $P>0,05$).

Показник же приросту частоти пульсу після стандартного навантаження по відношенню до спокою склав в експериментальній групі – 56,5 ух/хв⁻¹; у контрольній групі – 56,4 ух/хв⁻¹.

ЧСС після стандартного навантаження було найбільшим у хлопчиків експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Після педагогічного експерименту у дітей завжди спостерігаються нижчі абсолютні показники ЧСС, зареєстровані після виконання стандартного навантаження.

Після проведеного педагогічного експерименту відзначається виражене покращення функціонування стану серцево-судинної системи, особливо у хлопчиків експериментальної групи. Це видно за рівнем ЧСС, зареєстрованим у спокої та після стандартного навантаження. Якщо в експериментальній групі ЧСС знизилася на 4,4 ух/хв⁻¹, то в контрольній групі на 0,9 ух/хв⁻¹. Отже, ЧСС після закінчення нашого дослідження в експериментальній групі знизилася у спокої на достовірно більшу величину ($P<0,05$), ніж у дітей із контрольною групою ($P>0,05$).

З вищенаведених прикладів спостерігається тенденція позитивної зміни функціонування серцево-судинної системи в дітей експериментальної групи.

Дослідження функціональних можливостей серцево-судинної системи дзюдоїстів 8-10 років не було б повним, якби ми не вивчили їх функціональні можливості дихальної системи у спокої та після виконання дозованого фізичного навантаження. Функціональні можливості дихальної системи дітей оцінювалися за даними реєстрації дихальних рухів (ДР) та життєвої ємності легень (ЖЄЛ).

Перші дослідження частоти дихання юних спортсменів обох груп показали, що кількість дихальних рухів у спокої на початку педагогічного експерименту достовірно не відрізняються (див. табл. 3.7). Так, у групах хлопчиків у спокої ДР коливалося від 24,7 до 24,8.

Після педагогічного експерименту спостерігається зниження кількості дихальних рухів у спокої у всіх досліджуваних нами груп спортсменів (див. табл.

3.7). Так, у хлопчиків експериментальної групи кількість ДР достовірно зменшилася на 3,2 ($t=6,2$; $P<0,05$). У контрольній групі юних дзюдоїстів відзначається зниження кількості ДР у спокої по відношенню до вихідних показників – на 1,2 ($t=1,5$; $P>0,05$), це зменшення було статистично недостовірним.

Таблиця 3.7 – Показники функціонального стану дихальної системи у дітей експериментальної та контрольної груп до та після педагогічного експерименту

Показники	До і після експерименту	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей
ЧСС спокою, ух/хв ⁻¹	До експерименту	24,7±0,3	24,8±0,5	>0,05
	Після експерименту	21,5±0,2	23,6±0,2	>0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		6,2	1,5	
Зміна, %		14,8	5,0	
Частота дихання після дозованого фізичного навантаження	До експерименту	30,7±0,5	31,6±0,6	>0,05
	Після експерименту	24,1±0,2	29,9±0,6	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		11,0	1,8	
Зміна, %		27,3	5,6	
ЖЄЛ, мл	До експерименту	1625±12,9	1657±9,0	>0,05
	Після експерименту	1827±13,7	1679,5±8,9	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		6,7	1,9	
Зміна, %		12,4	1,3	

Отже, якщо підбити підсумок дослідження функціонального стану дихальної системи у спокої, то виявляється перевага дітей експериментальної групи над дітьми із контрольної групи (див. табл. 3.7).

Виконання стандартного фізичного навантаження призвело до вираженого приросту частоти дихання у всіх без винятку дітей, що зафіксована на першій

хвилині відновлювального періоду. Причому з віком рівень абсолютної величини частоти дихальних рухів після навантаження знижується.

Так, якщо в експериментальній групі у хлопчиків частота дихання після навантаження дорівнювала 30,7, то після проведеного експерименту – 24,1 за хв. Отже, впродовж року частота у хлопчиків цієї групи достовірно знизилася на 6,6 хв ($t=11,0$; $P<0,05$). У контрольній групі зниження показника частоти дихання мало не достовірний характер – на 1,7 хв ($t=1,8$; $P>0,05$).

Що ж до аналізу змін частоти дихання після навантаження по відношенню до цього показника у спокої, то з наведеної вище таблиці видно, що величина приросту дихальних рухів до експерименту становила в експериментальній групі 6, а в контрольній групі – 6,8 хв. Після закінчення проведення педагогічного експерименту рівень приросту ДР в обох групах знизився, але це було помітно в експериментальній групі – 2,6; у контрольній групі – 6,3 за хв.

Таким чином, дослідження функціонального стану дихальної системи при виконанні стандартного навантаження дозволяє зробити наступний висновок. Діти, відібрані за розробленою нами інтегративною методикою в експериментальну групу, показали більш економне функціонування дихальної як у спокої, так і після дозованого фізичного навантаження. У дітей контрольної групи, що пройшли спортивний відбір за традиційною методикою після закінчення педагогічного експерименту рівень розвитку дихальної системи достовірно нижчий, ніж у експериментальній групі.

Дослідження вихідного стану ЖЄЛ у дітей обох груп дозволило встановити, що достовірних відмінностей у цьому показнику не виявлено.

Так, середній показник ЖЄЛ у хлопчиків дорівнював 1649,5 л. Після педагогічного експерименту в експериментальній та контрольній групі спостерігається збільшення ЖЄЛ. У той самий час, більш виражений приріст показника ЖЄЛ відзначається в експериментальній групі (див. табл. 3.7). Вірогідний приріст ЖЄЛ зареєстрований у юних дзюдоїстів експериментальної групи ($P<0,05$). Зміни ЖЄЛ були також відзначені і в контрольній групі по

відношенню до результатів початку експерименту, але величина приросту ЖЄЛ у них була не достовірною ($P>0,05$).

Отже, в експериментальній групі абсолютна величина цього показника зросла по відношенню до кінцевого на 12,4 % і склала 1827,8 л ($t=6,7$; $P<0,05$), а в контрольній групі на 1,3 % – 1679,5 л ($t=1,9$; $P> 0,05$).

У цілому нині рівень показників функціонального стану організму молодих дзюдоїстів експериментальної групи підвищився на 13,1 % ($P<0,05$), у контрольній групі на 2,9 % ($P>0,05$).

3.4. Стан фізичної підготовленості юних дзюдоїстів

Рівень фізичної підготовленості оцінювався за змінами основних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості та швидкісно-силових можливостей юних спортсменів.

Як було зазначено вище, силові можливості хлопчиків оцінювалися за даними рухового тесту згинання розгинання рук на високій перекладині та згинання розгинання рук, в упорі лежачи.

Вихідні показники у цих тестах дітей експериментальної та контрольної груп достовірно не відрізнялися (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8 – Рівень фізичної підготовленості юних дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп до початку та наприкінці педагогічного експерименту

Показники	До і після експерименту	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей
Згинання та розгинання рук в упорі на перекладині	До експерименту	4,5±0,9	4,2±0,7	>0,05
	Після експерименту	6,8±1,1	5,1±0,6	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		4,4	1,9	
Приріст, %		51,1	21,4	

Продовження таблиці 3.8

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	До експерименту	11,6±0,9	10,5±0,6	>0,05
	Після експерименту	14,5±0,7	11,8±0,8	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		3,3	1,7	
Приріст, %		25	12,3	
Човниковий біг 3x10 м	До експерименту	11,9±0,2	11,6±0,3	>0,05
	Після експерименту	9,7±0,3	11,0±0,2	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		7,5	1,5	
Приріст, %		22,6	5,4	
Стрибок у довжину з місця	До експерименту	24,0±0,5	24,2±0,7	>0,05
	Після експерименту	26,1±0,6	24,6±0,8	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		4,5	0,9	
Приріст, %		8,7	1,6	
Нахил тулуба вперед	До експерименту	3,7±0,2	3,8±0,3	>0,05
	Після експерименту	5,2±0,3	4,4±0,5	<0,05
Достовірність відмінностей		<0,05	>0,05	
Критерій Стьюдента		7,1	3,7	
Приріст, %		40,5	15,7	

Проведені спостереження за юними дзюдоїстами виявили, що більш виражений приріст у згинанні, розгинанні рук у висі на перекладині був в експериментальній групі й відповідно склав – 51,1 % ($t=4,4$; $P<0,05$). У контрольній групі відбулося не достовірне зростання результатів і становило – 21,4 % ($t=1,9$; $P>0,05$) (див. табл. 3.8).

Приріст показників у тесті згинання розгинання рук в упорі лежачи був подібним до згинання, розгинання рук у висі на перекладині. В експериментальній групі приріст становив – 25 % ($t=3,3$; $P<0,05$). В контрольній

групі відбулося не достовірне зростання результатів і становило – 12,3% ($t=1,7$; $P>0,05$).

Якщо судити про результати досліджень за даними тестування силових можливостей юних дзюдоїстів, то до закінчення педагогічного експерименту найкращі показники продемонстрували діти експериментальної групи. Отже, за підсумками досліджень ми виявили чітку позитивну залежність величини приросту силових можливостей від методики спортивного відбору, що застосовувалася.

Стан швидкості та спритності оцінювався за результатами «Човникового бігу 3x10 м». Цей тест традиційно використовується у спортивних школах та досить об'єктивно характеризує інтегральний розвиток таких важливих фізичних якостей, як швидкість та спритність. На першому контрольно-педагогічному випробуванні в «Човниковому бігу 3x10 м» обидві групи хлопчиків показали статистично недостовірно різні результати між собою. Найбільш швидкими та спритними при виконанні цієї вправи виявилися діти контрольної групи. Хлопчики експериментальної групи на початковому етапі дослідження у цій вправі виявилися відносно слабкішими. Однак для наших досліджень цей факт не мав великого значення, тому що надалі результати експериментальної роботи оцінювалися переважно за рівнем відносного приросту.

Після педагогічного експерименту, у підсумкових контрольно-педагогічних випробуваннях, більш високі темпи приросту результатів у човниковому бігу були показані дзюдоїстами експериментальної групи – 22,6 % ($t=7,5$; $P<0,05$). Що ж до приросту результатів при виконанні даного тесту в контрольній групі, то у них показники швидкості та спритності також зросли, але не значно, ніж це було видно в експериментальній групі – 5,4 % ($t=1,5$; $P>0,05$) (див. табл. 3.8).

Для характеристики розвитку швидко-силових якостей був використаний тестові випробування – стрибок у довжину та у висоту з місця. За даними перших випробувань ми не виявили достовірних відмінностей між результатами у групах показаними як у стрибках у довжину, так і у висоту з місця.

Після проведення педагогічного експерименту, у тесті стрибок у довжину з місця, достовірно збільшили результати юні спортсмени експериментальної групи на 2,7 % ($t=7,0$; $P<0,05$). Дзюдоїсти контрольної групи, недостовірно, але також збільшили свої показники до торішнього результату на 0,5 % ($t=2,0$; $P>0,05$).

Після педагогічного експерименту, у другій вправі (стрибок вгору) хлопчики експериментальної групи виявилися найкращими за рівнем приросту результатів у цій вправі – 8,7 % ($t=4,5$; $P<0,05$). У контрольній групі приріст результатів у стрибку вгору був не достовірним, на відміну від експериментальної групи, і становив 1,6 % ($t=0,9$; $P>0,05$).

Дослідження показали, що юні спортсмени експериментальної групи збільшили темпи розвитку швидкісно-силових якостей у процесі проведеного педагогічного експерименту на достовірно вищу величину, ніж це спостерігалось у хлопців із контрольної групи.

Дослідження рівня розвитку гнучкості у юних дзюдоїстів у віці 8-10 років дозволяє говорити про те, що цей показник незалежно від методики спортивного відбору, яка використовується, достовірно покращився в обох групах. Але більш виражене збільшення гнучкості відбулося в експериментальній групі на 40,5 % ($t=7,1$; $P<0,05$). У той час, як у дзюдоїстів контрольної групи рівень розвитку гнучкості при виконанні відповідного тесту виріс на 15,7 % ($t=3,7$; $P<0,05$).

Таким чином, математико-статистичний аналіз результатів проведеної дослідно-експериментальної роботи засвідчив, що у контрольних тестах загалом рівень фізичної підготовки у юних дзюдоїстів експериментальної групи підвищився на 25,1 % ($P<0,05$), у контрольній групі на 9,4 % ($P>0,05$).

3.5. Стан техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів

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

У процесі навчально-тренувальних занять при засвоєнні техніки дзюдо, особливо у дитячому віці, велике значення надається формуванню умінь та

навичок під час виконання різноманітних технічних дій. Чим якісніше формування рухових умінь і навичок під час виконання різноманітних рухових дій, то вище оцінюється ефективність занять в СДЮШОР. Для того щоб дати об'єктивну характеристику рівня сформованості рухових навичок у юних дзюдоїстів, ми застосували методику експертних оцінок.

На початок педагогічного експерименту вищий рівень сформованості рухових навичок відзначалася в дітей віком контрольної групи (див. табл. 3.9), на відміну від експериментальної групи. Слід зазначити, що ця відмінність становила 10,5 % і мало не достовірний характер ($t= 1,7$; $P> 0,05$).

Після проведення наших досліджень тенденція високого рівня сформованості рухових навичок змінилася в кращу сторону дітей експериментальної групи (див. табл. 3.9).

Результати сформованості рухових навичок експериментальної групи були достовірно ($t=4,4$; $P<0,05$) вищими, ніж у контрольній групі на 23,5 %.

Таблиця 3.9 – Рівень сформованості рухових навичок юних дзюдоїстів контрольної та експериментальних груп до та після педагогічного експерименту (оцінювався за 5-бальною шкалою)

До педагогічного експерименту				
Групи	Показники в балах	Зміна	Критерій Стьюдента	Достовірність відмінностей
Експериментальна	3,8±0,2	10,5	1,7	>0,05
Контрольна	4,2±0,1			
Після педагогічного експерименту				
Експериментальна	4,2±0,1	23,5	4,4	<0,05
Контрольна	3,4±0,2			

Ефективність змагальної діяльності юних дзюдоїстів експериментальної та контрольної групи визначалася за результатами змагань. Змагальні сутички проводилися наприкінці педагогічного експерименту. Вихідна змагальна діяльність юних дзюдоїстів не досліджувалась, тому що за програмою для

СДЮШОР з дзюдо у групах початкової підготовки першого року навчання змагання проводяться тільки після року навчально-тренувальних занять.

Всього було проведено 60 змагань за спрощеними правилами передбачених для груп початкової підготовки. За даними правилам забороняється виконання задушливих прийомів, чиста перемога (іпон) больові прийоми фіксується при прямій руці, тривалість проведення бою 3 хвилини.

Результативність змагальної діяльності оцінювалася за такими показниками:

- всього виграно сутичок;
- перемога рішенням суддів (хантей);
- виграш із невеликою перевагою (кока, юко);
- перемога з явною перевагою (ваза-арі), чиста перемога (іпон).

Результати змагань представлені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10 – Показники результативності змагальних сутичок з дзюдо між юними дзюдоїстами експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту

Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість виграних зустрічей	%	Кількість виграних зустрічей	%
Всього виграних зустрічей	42	70	18	30
Перемога за рішенням суддів	4	6,6	5	8,3
Виграш з невеликою перевагою (кока, юко)	5	8,3	8	13,3
Перемога з явною перевагою (ваза-ри)	16	26,6	4	6,6
Чиста перемога	17	28,3	1	1,6

З таблиці 3.10 видно, що з 60 змагальних сутичок в 42 (70 %) перемогу здобули юні дзюдоїсти експериментальної групи та в 18 (30 %) контрольної групи.

Юні дзюдоїсти експериментальної групи з 42 виграних змагальних сутичок у 4 (6,6 %) перемогу здобули рішенням суддів (хантей), у 5 (8,3 %) з невеликою

перевагою (кока, юко), у 16 (26,6 %) з явною перевагою (ваза-арі) та у 17 (28,3 %) чиста перемога.

Дзюдоїсти контрольної групи з 18 виграних змагальних сутичок у 5 (8,3 %) перемогу здобули рішенням суддів (хантей), у 8 (13,3 %) з невеликою перевагою (кока, юко), у 4 (6,6 %) з явною перевагою (ваза-арі) та в 1 (1,6 %) чиста перемога (іпон).

На підставі наведених даних можна говорити про те, що юні дзюдоїсти експериментальної групи досягли більш високих результатів, ніж контрольної групи.

Так спостерігаються значні відмінності між експериментальною та контрольною групою у показниках: «Чиста перемога», «Перемога з явною перевагою».

Лише за кількістю вигравів «Рішенням суддів» та «З невеликою перевагою» показники виявилися приблизно рівними.

Отже, діти, відібрані за розробленою нами інтегративною методикою, успішніше формують рухові навички щодо технічних елементів дзюдо і демонструють більш результативну змагальну діяльність.

Таким чином, у цьому розділі представлена розроблена нами інтегративна методика спортивного відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо, результати, показані дітьми експериментальної та контрольної груп при спортивному відборі, а також матеріал досліджень фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів до та після педагогічного експерименту.

Оснoву, розробленої нами інтегративної методики спортивного відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо, склали тести щодо визначення рівня фізичної підготовленості, показники рухової активності та спеціалізовані рухливі ігри з елементами єдиноборств.

Підбиваючи підсумки педагогічного дослідження, на основі результатів дослідно-експериментальної роботи можна говорити про те, що використана нами інтегративна методика при початковому відборі дітей у секції дзюдо виявилася

ефективнішою порівняно з традиційною методикою відбору у наступних компонентах:

- функціональні можливості організму, приріст склав у юних дзюдоїстів експериментальної групи 13,1% ($P < 0,05$), у контрольній групі 2,9 % ($P > 0,05$);

- фізичної підготовленості, приріст становив в експериментальної групі 25,1 % ($P < 0,05$), у контрольній групі 9,4 % ($P > 0,05$);

- рухові навички при засвоєнні технічних елементів дзюдо були сформовані достовірно ($P < 0,05$) краще в експериментальній групі на 23,3 %, ніж у контрольній групі;

- ефективність змагальної діяльності дітей експериментальної групи була вищою ($P < 0,05$) на 40 %, ніж у групі контролю.

Лише приріст у фізичному розвитку виявився достовірним ($P < 0,05$) як в експериментальній групі на 5,3 %, так і в контрольній групі на 5,6 %.

ВИСНОВКИ

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

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

3. Розроблено оптимальну педагогічну модель реалізації інтегративної методики відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо, де на першому етапі визначався вихідний рівень фізичної підготовленості; на другому виявляється обсяг і потреба у руховій активності; на третьому визначалися можливості дітей за умов ведення єдиноборства з допомогою спеціалізованих рухливих ігор.

4. За результатами дослідження було виявлено наступне:

- у річному циклі рівень фізичного розвитку юних дзюдоїстів, які пройшли відбір за експериментальною програмою, порівняно з початком навчально-тренувальним циклом підвищився на 5,3 % ($P < 0,05$); у контрольній групі, де спортивний відбір проходив за загальноприйнятою системою, приріст становив 5,6 % ($P < 0,05$);

- процес удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи та дихальної системи у дзюдоїстів експериментальної групи покращився на 13,1 % ($P < 0,05$), у контрольній групі – всього на 2,9 % ($P > 0,05$);

- показники фізичної підготовленості у дзюдоїстів експериментальної групи підвищилися на 25,1 % ($P < 0,05$), у контрольній групі – на 9,4 % ($P > 0,05$);

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

Таким чином, реалізація інтегративної методики відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо засвідчила її високу ефективність, що виражалося у статистично достовірних змінах усіх досліджуваних показників. Результати дослідження можна використовувати у системі спортивного відбору та інших видах єдиноборств.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. У педагогічному процесі спортивного відбору дітей у групи початкової підготовки з дзюдо рекомендується використовувати інтегративну методику, що включає:

- визначення вихідного рівня фізичної підготовленості;
- показників рухової активності;
- застосування спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств.

2. Для визначення обсягу рухової активності доцільно використати фітнес-браслети з підрахунком числа локомоцій за добу. Гігієнічною нормою вважати 20-30 тис. локомоцій на добу.

3. Рекомендується виявляти здібності дитини в умовах ведення єдиноборства за допомогою використання спеціалізованих рухливих ігор: ігри в дотик, атакуючі захоплення, блокуючі захоплення, з випередженням і боротьбою за вигідне положення.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія людини з основами фізіології : підруч. для студ. I-II р. а. В. В. Кривецький, М. Д. Лютик, С. М. Луканьова, О. В. Дибель. М-во охорони здоров'я України, М-во освіти та науки України, ВДНЗ України "Буковин. держ. мед. ун-т". Чернівці : Місто, 2017. 368 с.

2. Багас О., Ковальчук Р. Вплив психологічної підготовки на формування готовності до змагальної діяльності спортсменів. Психологічні науки. 2016. № 1 (3). С. 33-41.

3. Белікова М., Людвиченко О., Пастухова В. Роль різних видів сенсорної інформації в регуляції рухової активності. American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research. 13 (2). С. 14-19.

4. Белкова Т. О., Тихоненко О. В. Проблема відбору в спорті: теоретичні аспекти. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2020. С. 127-133.

5. Бондарчук Н. Я. Належні норми рухових можливостей студентів Ужгородського національного університету. Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. 2010. № 2. С. 157-159.

6. Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет.журн.]. Харків : ХДАФК, 2014. № 6 (44). С. 15-18.

7. Босенко А. І., Топчій М. С., Орлик Н. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.

8. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. МОНУ. НУФВСУ. Київ, 2018. 46 с.

9. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.

10. Гант О. Є. Діагностика перцептивно-гностичної сфери спортсменів на початкових етапах підготовки як умова збереження їх психологічного здоров'я. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. С. 95-102.

11. Гасюк І. Л. Спорт вищих досягнень: актуальні проблеми розвитку. Інвестиції: практика та досвід. № 11. 2012. С. 94-98.

12. Гринь, О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.

13. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. 2015. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2015_3_7.pdf.

14. Дацків П. П., Яремко Є. О. Критерії оцінювання адаптаційних можливостей спортсмена на анаеробні навантаження. Вісник Запорізького національного університету. 2010. № 1 (3). С. 82-85.

15. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1998. 312 с.

16. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. та ін.; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

17. Дорофєєва О. Є. Комплексна оцінка та корекція функціонального стану і резервних можливостей організму спортсменів. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2016. № 2. С. 25-30.

18. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Радченко Ю. А. Особливості формування психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації. Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 91. Чернігів. 2011. С. 220-225.

19. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорт : навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 256 с.

20. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

21. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

22. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 2 (24). С. 34-44.

23. Ложкин Г. Психология спорта : схемы, комментарии, практикум : учебное пособие. Киев, 2011. 484 с.

24. Масенко Л. В. Значення ігрової діяльності у заняттях боротьбою дзюдо для дітей 6-10 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 9 (79). С. 65-68.

25. Михайлов Р. В. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 10 (141). С. 123-128.

26. Мозговий О. І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту . 2006. № 8. С. 63-66.

27. Музика О. Л. Співвідношення здібностей та обдарованості: суб'єктно-ціннісний підхід. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 17. С. 223-233.

28. Музика О. Л., Савиченко О. М. Розробка програми ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах. 2009. № 12 (8). С. 188-195.

29. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті. Нова педагогічна думка. 2014. № 4. С. 155-158.

30. Панасюк О. О., Гребік О. В., Хомич А. В., Коновальчук А. М. Відбір та поетапність підготовки в спортивних єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 12 (144). 2021. С. 116-199.

31. Пасько В. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров общей физической подготовки регбистов. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДІФК, 2014. Вип 18. Т. 1. С. 193-200.

32. Пісарук В. В. Розробка науково-обґрунтованих основ спортивного відбору підлітків у групи з різних стилів бойових мистецтв, з подальшим встановленням їх фахової спеціалізації. 2011. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/punpu_2012_11-12_15.pdf.

33. Пилоян Р. Мотивация спортивной деятельности. Москва : ФиС, 2014. С. 23.

34. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

35. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. Наука в олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 3-23.

36. Прісич О. Ю., Горохова Г. П., Аврунін О. Г. Метод тестування носового дихання для оцінки потенційних можливостей спортсменів. Актуальні проблеми автоматики та приладобудування : матеріали III Міжнарод. наук.-техн. конфер., 03-04 грудня 2020 р. Харків, 2020. С. 74-75.

37. Савиченко О. М. Рефлексія розвитку спортивних здібностей юнаків у ситуаціях самопорівняння та соціального порівняння. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2014. № 5. С. 74-79.

38. Савиченко О. М. Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження структури спортивних здібностей. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 4. С. 243-251.

39. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційні механізми розвитку спортивних здібностей. Ціннісно-мотиваційні механізми розвитку спортивних здібностей. 2007. № 12 (3). С. 233-238.

40. Савченко Б. Г., Даниленко А. В. Використання анкетування як методу соціологічного дослідження для аналізу потреб з підвищення кваліфікації управлінських кадрів. [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/DeBu_2007_1\(1\)_32.pdf](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/DeBu_2007_1(1)_32.pdf).

41. Сергієнко В. П. Позашкільна рухова активність молодших школярів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. Київ, 2017. С. 313-314.

42. Сидоренко П. І., Бондаренко Г. О., Куц С. О. Анатомія та фізіологія людини: підручник для студ. ВМНЗ I-II р. а. Київ : Медицина, 2012. 199 с.

43. Сучасні інтелектуальні технології функціональної медичної діагностики / Аврунін О. Г., Бодянський Є. В., Калашник М. В. та ін. Харків : ХНУРЕ, 2018. 248 с.

44. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи. Київ, 2011. 312 с.

45. Філімонов В. І. Фізіологія людини. Київ : Медицина, 2010. 776 с.

46. Філіна В., Кутек Т. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10-11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. 2017. С. 118-122.

47. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т. 1. С. 119-123.

48. Циганенко О. І., Першегуба О. І., Склярова Н. А., Оксамитна Л. Ф. Проблема визначення біоритмології рухової активності спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 175-178.

49. Шевцов С. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М. Деякі питання антропометрії для відбору та підготовки висококваліфікованих спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 2 (108). С.175-179.

50. Шевченко Ю. М. Українські народні рухливі ігри як основа полікультурної парадигми виховання зростаючої особистості в процесі інтеграції. Вісник Прикарпатського ун-ту. Педагогіка. Івано-Франківськ. 2018. Випуск 17/18. С. 143-148.

51. Шинкарук О. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 16-28.

52. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 2 (34). С.110-115.

53. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

54. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті. 2011 [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/246/S4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

55. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2007. Ч. 1. 272 с.

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. Ч.2. 304 с.

57. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу. «Спецпроект: аналіз наукових досліджень» : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції 30-31 травня 2013 р. Дніпропетровськ: Біла К. С., 2013. Т. 4. С. 5-8.